

## (一)何謂低血糖

指血糖濃度低於 70mg/dl，當血糖下降太低時，會影響腦部功能而引起神智不清、昏迷甚至喪命，因此病人與家屬應了解低血糖的嚴重性及處理方法，避免低血糖情形發生。

## (二)低血糖的症狀

輕度：饑餓、心悸、臉色蒼白、發抖、冒冷汗、頭痛。

中度：虛弱無力、頭暈。

重度：反應遲鈍、行為反常不協調、注意力不集中、精神恍惚、視力模糊口齒不清、昏迷。低血糖的症狀因人而異，每次發作可能也會有所不同表現。



取自：<http://www.heho.com.tw>

## (三)低血糖的原因

- 1.延遲用餐，未進食或吃得  
太少，但仍繼續使用降血糖  
藥物。
- 2.運動過度激烈，卻未補充食  
物。
- 3.降血糖藥物使用時間不對，未  
配合進食時間。
- 4.口服降血糖藥或胰島素劑量  
過量
- 5.肝、腎功能不良。

6.嘔吐、腹瀉等身體不適。

7.空腹喝酒或飲酒過量。

## (四)低血糖的處理

- 1.當病人意識清醒時，立即讓病  
人服用方糖 2~3 塊或 10-15 公  
克糖水或果汁（120-150 毫  
升），10-15 分鐘後測量血糖，  
若血糖沒有上升，症狀未改  
善，可再吃一次，若症狀一直  
沒有改善，則應立刻送醫治  
療。



取自：<http://www.nipic.com>

# 低血糖症狀與處理

2. 低血糖症狀發生離下一餐進食時間超過一小時，則考慮進食一份主食及一份含蛋白質類的食物。
3. 不要以巧克力、花生醬等高油質食物代替糖分。



取自：<http://www.nipic.com>

4. 若已昏迷不可給予任何食物，以免嗆到或阻塞呼吸道，應立即送醫。

## (五)低血糖的預防

1. 定時定量進食三餐和點心。
2. 勿空腹運動，如有額外運動需先進食點心。

3. 依照醫師指示按時服藥或注射胰島素，不可任意增減降血糖藥物或胰島素劑量，胰島素注射後 15~30 分鐘內應進食。
4. 隨身攜帶方糖、糖果，一旦有低血糖症狀時，可立即服用。
5. 隨身攜帶識別卡、手機。
6. 常接觸的親友、鄰居、同事應告知其有糖尿病、身體狀況，遇有狀況時可協助處理或就醫。

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！

參考資料：

謝明家(2017)•第十章低血糖•總召集人謝明家，2017糖尿病衛教核心教材(108-192頁)•台北：社團法人中華民國糖尿病衛教學會。

賴韻如、郭世傑(2016)•低血糖。台北市醫師公會會刊，60(10)，20-22。



取自：<https://n.yam.com>

高雄榮民總醫院屏東分院

護理部關心您

電話：08-7704115 轉 852

2015.08.28 訂定

2019.06.25 二修