

新陳代謝科

- 學經歷 • 高雄醫學大學醫學系
- 專長 • 糖尿病

糖尿病控制

與低血糖



總醫師 高望榮

低血糖症經常是因為糖尿病藥物控制過程中，飲食、運動與藥物控制配合不當所造成。通常易發生於平日血糖控制相當理想的病人，加上由於腹瀉、感冒，或併有心、肺、腎、肝功能不良，胃口欠佳，消化不良的情形下發生。血糖控制就好比天平，一端是飲食，一端是藥物。當食物減少或運動量增加時，而藥物未適時減少，便發生不平衡現象而造成低血糖。

低血糖表示血漿血糖低於 70mg/dl，有些可能低於 50 以下才出現症狀。

低血糖的症狀分為兩部分。早期包括交感神經症狀，出冷汗、發抖、心跳加速、饑餓、無力或頭痛，這些現象可說是警告症狀，提醒病人必須趕快處理。如果沒有及時處理，血糖更加低下，造成腦部無法獲得足夠糖分，病人會發生中樞神經症狀頭暈、頭痛、焦躁不安、神智不清，甚至昏迷不醒，有致命的危險，需特別注意。

低血糖的處理在使病人血糖立即回升，於是症狀改善。當疑似低血糖症狀時，應立刻測試指尖血糖，因為輕微低血糖不處理有可能進一步發生嚴重低血糖而無法自行處理。在輕微低血糖反應時，可立即給予含有

糖分的食物，像 10~15 公克含糖或糖水汽水 (15 公克快速吸收糖份，如：120cc 果汁、可樂或汽水、養樂多 1 瓶、運動飲料 180CC、3 片葡萄糖，或 1.5 湯匙砂糖溶於 150cc 水等易吸收的食物)。症狀改善後，再斟酌吃些牛奶、吐司或餅乾等。低血糖反應十五分鐘後，經初步處理仍未改善，可重覆給病人吃一次。如仍沒有效果，就應該馬上送至急診室治療。如果病人已經神智不清，不要強迫吞食任何食物，以免食物誤吞至氣管，而造成窒息或吸入性肺炎。

我們建議糖尿病人除隨身攜帶糖片、汽水外，最好盡可能佩帶糖尿病識別卡。口服降血糖藥和注射胰島素時劑量要準確，並按時進食。如果要長時間或大量運動之間，須先吃點點心，如吐司一片或一份水果。生病或有腹瀉的情形時，飲食攝食量減少，則以含糖飲料取代，或藥物減量。此外，患者的家人、朋友，甚至任何人都應知道低血糖的症狀及緊急情況下，如何協助糖尿病人。若經濟許可，可購買小型攜帶式血糖機在家中備用，在胃口不穩或身體不適時，可隨時測量血糖，作為服藥及胰島素注射的指標。