

# 高雄榮民總醫院臺南分院



## 低血糖的處理及預防方法

### 一、什麼是低血糖症？

低血糖是糖尿病病人最嚴重的急性合併症，血糖正常值為 70~110 mg/dl，當血糖值低於 50 mg/dl時，我們稱為低血糖。

### 二、引起低血糖症的因素是什麼？

1. 吃得太少，或沒有定量進食三餐及點心。
2. 嘔吐或腹瀉。
3. 降血糖藥物使用過量，或胰島素注射過量。
4. 空腹去運動或從事劇烈運動。

### 三、低血糖有那些症狀？

低血糖症的人會覺得虛弱、嗜睡、發抖、混亂、饑餓及頭暈；且會伴有皮膚蒼白、頭痛、激動、震顫、流汗、心跳加速、發冷、抽筋感、突然間的情緒改變及行為改變，例如無事哭泣、笨拙或痙攣性的活動、無法集中注意力、嘴部周圍麻刺感等都是低血糖的症狀。

在嚴重的情況下，病人可能喪失意識，甚至昏迷的情形。

### 四、如何處理低血糖症？

如果病人是清醒且可以吞嚥時，可按照下列方法處理：

1. 四塊方糖泡成糖水飲用。
2. 喝160~200cc 的可樂。
3. 喝150cc 的橘子汁。
4. 吃一湯匙的果醬或蜂蜜。

5. 假如無法立即取得以上食物時，可吃下能夠取得的任何食物，使血糖上升。

以上五種處理方法，都只是暫時的解決方法；低血糖症可能立刻再發生，所以應再吃下作用時間較長的醣類，例如：餅乾二塊、土司一片。

如果症狀未改善，應該立刻送到醫院急診室求治。症狀改善後應與醫師討論發生原因。

## 五、如何預防低血糖症？

1. 按時且定量進食三餐及點心。
2. 不要空腹去運動。
3. 當作劇烈運動時，應額外進食點心，例如：水果一份。
4. 胰島素注射劑量必須正確，如果眼睛視力不良者，可請旁人協助，注射後半小時應進食。
5. 按時口服降血糖藥物，不可延遲服用時間。
6. 隨時攜帶糖尿病卡片，上面寫明您的姓名、地址、電話、使用藥名、劑量及平日看診的醫院。一旦發生意外時，旁人才能迅速求救治療。



高雄榮民總醫院  
臺南分院 K·V·G·H  
Tainan Branch

關心您

護理部製作 M030