

屏東榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	新陳代謝科	編號：衛教-新陳代謝-01
主 題	低血糖症狀與處理	2023.03.01 訂定
製作單位	門診	

低血糖是血糖降的太低，無法供應身體細胞在正常生理活動所需的能量，會產生永久性腦損傷及後遺症，例如記憶力喪失、學習能力差等。所以不可忽略低血糖帶來的危險。

一、什麼是低血糖？

低血糖保守的定義是血糖值低於 **70mg/dl**，然而低血糖的嚴重程度差異很大，目前症狀嚴重度不是以血糖值本身定義，而是以症狀定義。

二、什麼人容易發生低血糖？

- (一) 糖尿病病史較長者。
- (二) 幼年及老年人、懷孕者。
- (三) 生活作息不規律者。
- (四) 嚴格控制血糖者。
- (五) 曾發生過嚴重低血糖者。
- (六) 對低血糖症狀反應遲鈍者。

三、什麼情況容易發生低血糖？

- (一) 口服降血糖藥物或胰島素過量。
- (二) 延遲吃飯或進食量減少，但仍繼續使用降血糖藥物。
- (三) 運動量增加。
- (四) 空腹喝酒。

四、發生低血糖有什麼症狀？

- (一) 饑餓感、頭暈、發抖、冒冷汗、皮膚濕冷、視力模糊。
- (二) 疲倦、四肢無力、反應變慢、注意力不集中、說話口齒不清。
- (三) 嗜睡、意識不清。

五、該怎麼處理低血糖症狀？

- (一) 如果病人意識清楚，應立即進食 15 公克的含糖食物，可選擇如下：
 1. 120cc 含糖飲料、果汁。
 2. 3~4 包的糖粉或 3 顆方糖。
 3. 1 瓶養樂多。

		
含糖飲料	3 顆方糖	養樂多
120cc 含糖飲料	3 顆方糖	1 瓶養樂多

圖一、進食含糖食物

- (二)15 分鐘後症狀沒有改善或測量血糖仍低於 70mg/dl，應再吃一次。
- (三)若 15 分鐘後症狀仍未改善，則應立刻送醫。
- (四)若症狀有改善，但距離下餐進食時間還有一小時以上，請補充 1 份的醣類食物，如：薄土司一片、餅乾 3 片等。

六、如何預防發生低血糖

- (一)注射胰島素和降血糖藥物必須依照醫師處方指示的時間及劑量使用。並在藥物使用後 15~30 分鐘內進食(如果注射速效胰島素，15 分鐘內要進食)。
- (二)生病時若有食慾不振，進食量減少，必須增加血糖量測次數，注意血糖變化。
- (三)勿空腹運動，若運動時間或運動量增加時，應在運動前先測量血糖並依照營養師建議補充糖份。
- (四)時常發生低血糖病人，應與醫師、衛教師討論，找出發生原因，避免再次發生。
- (五)隨身攜帶糖尿病識別卡或糖尿病護照，並記載聯絡方法。
- (六)預防夜間低血糖：睡前食用點心、睡前時可檢測血糖、白天活動量有增加時應特別注意夜間低血糖的發生。
- (七)糖尿病友的家人與朋友，應該瞭解低血糖的預防與處理。

參考資料：

社團法人中華民國糖尿病衛教學會(2022)·*糖尿病衛教核心教材*·社團法人中華民國糖尿病衛教學會。

許惠恒(2018)·低血糖·*2018 糖尿病臨床照護指引*(108-110)·社團法人中華民國糖尿病學會。

衛生福利部國民健康署(2022)·*糖尿病與我*·臺北市：國民健康署。

謝明家(2018)·第十章低血糖，總召集人謝明家，*2018 糖尿病衛教核心教材*·(179-191)，台北：社團法人中華民國糖尿病衛教學會。

Blumer, I., & Clement, M. (2017). Type 2 Diabetes, Hypoglycemia, and Basal Insulins: Ongoing Challenges. *Clinical therapeutics*, 39(8), 1-11.

圖一、屏東榮民總醫院門診拍攝，授權使用

備註：每年審閱一次

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！