衛教編號:META-005

2019.09.30 訂定
2023.06.15(1 修)
2022.07.01(2 審)

糖尿病的急性併發症-低血糖

低血糖?

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經新陳代謝科醫師及護理專家檢視
台中榮總醫院護理部編印

低血糖症狀

心慌慌，心悸，手抖，冒冷汗、飢餓、頭暈、注意力無法集中、嘴麻等症狀。

行為改變　例如:脾氣變壞，暴力，多話，意識錯亂。

嚴重時出現昏迷、抽搐、大小便失禁，
如果沒有立即處理,會有生命危險！

如何處理低血糖？

意識清楚的病人

◎ 出現低血糖或不適症狀時，應先測量血糖，確定是否為低血糖， 若無法立即測量血糖時，應當作是低血糖來處理。

◎ 立即服用 15 公克的含糖食物，例如:含糖飲料 120cc-150cc、或 3 包葡萄糖片（粉），或是 1 湯匙蜂蜜或糖漿。

1 湯匙蜂蜜或糖漿

含糖飲料 120cc-150cc

葡萄糖或方糖 3~5 顆

◎ 約 5-10 分鐘會改善病症，如果 15 分鐘未改善，則再重複給予 1 次。

◎ 症狀改善後離下一餐仍有 1 個小時以上可以再補充 1 份碳水化合物。例如:一杯牛奶或三塊蘇打餅乾

牛奶 240cc

三塊蘇打餅乾

意識不清及無法進食的病人

◎ 將病人的頭部側放
並將一湯匙的蜂蜜或是糖漿塗抹
患者口中，並按摩臉頰加速吸收。

◎ 可由他人協助肌肉或皮下
注射升糖素(Glucagon)

按摩臉頰

打針

倘若症狀未改善建議打 119 並儘速送醫

為什麼低血糖?

1.藥物使用過量！

2.未依照時間用餐，如延後用餐。

3.突然增加運動量，未補充適量點心。

4.食慾不佳，亦常規服用降血糖藥物。

如何預防低血糖?

1.經常測量血糖。

2.定時定量進食。

3.有額外運動時請補充含糖點心。

4.生病時若有食慾不佳症狀，請多監測血糖。

5.注射胰島素或口服降血糖用藥後要按時進食。

6.隨身攜帶含糖食物，以備低血糖發生時服用。

7.隨身攜帶糖尿病護照或相關聯絡資訊。

結論

一般民眾和病人都該正視低血糖問題，除了依病人情形謹慎選擇用藥外，更需要從飲食、作息層層把關。包括三餐定時定量、規律的生活作息和運動都可以積極預防血糖過大的波動，並配合醫囑才是最有效的方法。

當然糖尿病人若有低血糖發生時，記住 15 法則，吃 15 公克含糖食物，過 15 分鐘再觀察血糖變化，正確處理低血糖預防出現生命危險。

參考資料

社團法人中華民國糖尿病學會（2022）2022 第 2 型糖尿病臨床照護指引·第十三章 低血糖 ·132-136

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 低血糖的保守定義是血糖低於 70mg/dl。

   〇是　〇否　〇不知道

2. 意識清楚的病人發生低血糖應立即服用 15 公克的含糖食物，例如:含糖飲料 120cc-150cc、或 3 包葡萄糖片（粉），或是 1 湯匙蜂蜜或糖漿。

   〇是　〇否　〇不知道

3. 意識不清及無法進食的病人也要立即灌入含糖飲料。

   〇是　〇否　〇不知道

4. 低血糖原因有可能是藥物使用過量或是未依照時間用餐和突然增加運動量等等。

   〇是　〇否　〇不知道

5. 預防低血糖的方法有定時定量進食及有額外運動時請補充含糖點心和用藥後要按時進食並隨身攜帶含糖食物以備不時之需。

   〇是　〇否　〇不知道