

低血糖照護

一、何謂低血糖？

血糖值小於 **70mg/dl** 以下

二、原因：

藥物過量：口服降血糖藥或胰島素注射。

進食不足：未定時定量。

運動過度：劇烈運動後未適當補充食物。

三、症狀：

- 1.輕微低血糖：盜汗、飢餓、頭暈、心跳加速、臉色蒼白、全身無力等症狀。
- 2.嚴重低血糖：意識不清、昏睡、抽筋或昏迷→甚至死亡。

四、發生低血糖的處理方法：

清醒可正常吞嚥時：立刻半杯水＋3顆方糖(3茶匙糖)或120～180CC(半杯)果汁或汽水，10~15分鐘後症狀未解除再吃一次若症狀未改善應馬上送醫。若病患昏迷或無法吞嚥時：頭部側放，將糖漿或蜂蜜，擠入牙縫或舌下，並按摩臉頰，以利吸收，每10分鐘一次，同時送醫治療。

五、如何預防低血糖：

- 1.飲食定時定量，按時服藥及打胰島素。
- 2.記住自己低血糖症狀，並經常測血糖。
- 3.外出時隨身攜帶葡萄糖包、方糖、含糖飲料、餅乾、及糖尿病護照，以備低血糖時使用。
- 4.空腹時不做運動，做劇烈運動時需額外補充點心。
- 5.生病時或食慾不佳時，可以水果、果汁、飲料 等代替餐點。
- 6.依照醫師指示，不可擅自增加藥物劑量。
- 7.定期自我監測血糖。

