

糖尿病人常忽略的低血糖

糖尿病照護網 魏洋樺 營養師

很多糖尿病人常常會有這樣的迷思，「血糖不是越低越好嗎？發生低血糖會怎麼樣嗎？」其實上面的觀念並不正確，血糖並不是越低越好，嚴重的低血糖可能會增加心血管疾病和死亡率。糖尿病人的目標是讓血糖穩定在理想的範圍，血糖過高或過低都需要留意。

低血糖會有什麼症狀呢？

發生低血糖時可能有飢餓感、冒冷汗、頭暈、發抖、心悸、四肢無力等症狀。有些糖尿病人在低血糖時，甚至沒有任何症狀！若不及時處理低血糖，而讓血糖低過頭時，可能會造成昏迷、意識不清！再來要特別提醒，低血糖症狀因人而異。有些糖尿病友在血糖值40mg/dL時都還能意識清醒，但也有些糖友在血糖值40mg/dL時可能就意識昏迷了。如果懷疑自己可能有低血糖，就要記得常常監測血糖，千萬不要輕忽低血糖的嚴重性！

發生低血糖時怎麼辦呢？

- 一、若當下無法量血糖則視為低血糖處理，如果狀況允許的話可以先量血糖，量測血糖值若<70mg/dL，記得先補充15公克的糖，像是120~150cc果汁、小瓶養樂多、3顆方糖等。
- 二、過15分鐘後再量測血糖，如果血糖值仍然<70mg/dL，則再補充一次15公克的糖。
- 三、如果連續補充兩次後，低血糖症狀都未緩解，就要立刻就醫治療喔！

發生低血糖之後藥物需要調整嗎？

營養師在諮詢糖尿病友時，常常遇到糖友在發生低血糖後，因為害怕自己再次低血糖而排斥用藥或是自己減藥的情形。建議糖友們可以把低血糖發生的時間記錄下來，下次回診時告知您的主治醫師有發生低血糖的情形，醫師會評估需不需要調整藥物。並且記得諮詢糖尿病衛教師，評估是否需要調整用藥內容或運動時間，不建議糖友們自己調整藥物或不吃藥喔！

關渡暖心源 視病猶親典範

驗科王主任、胃腸科廖主任、家醫科賴劭華醫師、復健科吳思嫻醫師、心臟科段主任、門診鄭金環護理師等人
謝謝檢驗科王主任、胃腸科廖主任、家醫科賴劭華醫師、復健科吳思嫻醫師、心臟科段主任、門診鄭金環護理師等人，讓病況控制得宜。

7樓病房護理師、張佳樺護理師
謝謝7樓病房護理師的諸多照顧，更謝謝張佳樺護理師親切協助腳傷換藥，致上謝意與無限的祝福。

護理之家全體員工們、惠民照服員
感謝護理之家全體員工們以及惠民照服員視病猶親的照顧，讓住民恢復良好。

9樓護理站護理師-林淑萍、曾雅君、扶詠璇、陳姿淇、黃佳雯及護理長
感謝9樓護理站護理師-林淑萍、曾雅君、扶詠璇、陳姿淇、黃佳雯及護理長，讓病人於住院期間有安全安心的休養環境。

陳沛儒醫師、唐鳳屏專科護理師、語言師、復建師、黃佳雯等護理師及相關醫療人員、社工組黃雪美組長及譚育嫻社工師
謝謝陳沛儒醫師、唐鳳屏專科護理師、語言師、復建師等相關醫療人員及護理師們(尤其是黃佳雯護理師)對病人於住院期間的關心及悉心照護；更感謝社工組黃組長及譚社工，在經濟上給予之大力救援。

吳雅慧專科護理師
感謝吳雅慧專科護理師的善行，讓家屬內心無比感動。

段大全主任、王聖賢醫師、王聖明醫師、張秀貞護理師、醫行組李玉婷助理
感謝段大全主任、王聖賢醫師、王聖明醫師協助家母解決病痛；張秀貞護理師的殷切叮嚀、醫行組李玉婷助理的熱心協助。

7樓病房護理師、陳曉函護理師
謝謝7樓病房護理師的細心照顧，特別謝謝陳曉函護理師在病人半夜不舒服時給予貼心照顧。

牙科劉國鳳代理主任暨牙科團隊
讚美牙科劉國鳳代理主任的專業與親切、牙科團隊仔細又認真。

七樓病房護理師
謝謝七樓病房護理師的友善與幫助，向護理師們誠摯致上謝意。

9樓病房護理師-林淑萍、扶詠璇、關亦煊、陳虹杉、胡肝珮、陳慧莉、櫻淑、答貞等人
謝謝9樓病房護理師-林淑萍、扶詠璇、關亦煊、陳虹杉、胡肝珮、陳慧莉、櫻淑、答貞等人，在她們細心及專業技術照護下，病人傷口的惡化情形全面改善。

李鳳利醫師、志工、蔡傳君護理師
感謝李鳳利醫師的親切耐心問診、志工的熱心協助，讚美蔡傳君護理師。

護理部儲秀玲護理長
謝謝七樓病房儲秀玲護理長的細心照顧，讓母親住院期間復健順利。

加護病房全體醫療團隊
謝謝加護病房全體醫療團隊全心照顧。

北投幸福石頭湯長照服務據點109年11月課程表

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
10:00 11:00	健康動一動 09:00-10:00	幸福來充電	樂在分享	桌遊好好玩	正確復健運動
14:00 16:00	烏克蘭麗班 已額滿	幸福來充電課程內容 11/03 老來憂鬱怎麼辦? 11/10 冬令進補您吃對了嗎? 11/17 腎臟保健 11/24 中風的藥物治療	國畫書法班	歡樂電子琴 初級班	歡樂電子琴 進階班

石頭湯地址：北投區知行路245巷14號1樓

活動聯絡人：關渡醫院個管師

連絡電話：28582895

★參與課程活動請先來電洽詢★

醫病溝通做得好，聰明就醫沒煩惱

就醫時，請記得說清楚、聽明白、勤發問、作筆記
對於治療的選擇，您可以利用就醫三問——
第一問 我有哪些**選擇**
第二問 這些選擇的**優點**和**風險**是什麼
第三問 我如何得到**幫助**，做出最合適的選擇

關渡醫院 醫病決策小組 關心您



掃描QR Code
填寫姓名
、Email、電話，
即可訂閱電子報

臺北市立關渡醫院電子報

國內郵資已付
北投郵局
許可證
北投免字第86號

臺北市立關渡醫院
Taipei Municipal Gan-Dau Hospital
—臺北榮總經營—
第 244 期
2020年11月1日

宗旨

配合國家政策，提供社區最優質的醫療與長照服務

願景

成為社區醫療最佳健康醫院

目標

- 1.強化社區預防性照護
- 2.特色醫療及提升病人安全與服務品質
- 3.社區在地活躍老化之長期照顧服務
- 4.推動智能科技服務，提供更便捷、多元及兼顧安全隱私

■ 發行人 / 陳昌明 ■ 總編輯 / 張文貴 周幸生 ■ 編輯委員 / 高念慈 王柏山 蔡文惠 鄧怡真 張蘇鈺 陳瑩穎 王家仁 ■ 執行編輯 / 劉思妤 ■ 發行單位 / 臺北市立關渡醫院

■ 地址 / 臺北市北投區關渡里知行路225巷12號 ■ 總機 / (02)2858-7000 ■ 傳真 / (02)2858-7197 ■ 設計印刷 / 卡衛視覺廣告設計 (03)9312-133 宜蘭市擺厘路9之62號

廢棄藥物怎麼丟？藥師報乎你知～

大家幾乎都有就診看病的經驗，看完醫師後，若有需要就會開立治療的藥物。一般我們拿到藥，按照醫師指示服藥，幫助病情的延緩或改善。然而在某些特殊情況下或是依據病情改變，醫師就有可能更改或停用原先使用的藥物。

那不要的藥物該如何處理呢？或是家裡一些沒吃完的藥物、過期的藥物，都該怎麼辦呢？其實很簡單，讓藥師告訴你該怎麼處理吧！

在處理不要的藥物之前，先讓藥師告訴大家怎麼分類廢棄藥物。廢棄藥物主要分為高汙染性和非高汙染性兩種，而高汙染性藥物會對生態環境造成很大的危害。高汙染性藥物為：抗生素、荷爾蒙、抗癌及免疫抑制劑、液體藥物、針具針頭等五大類廢棄藥物。其他不屬於這五大類的廢棄藥物，就是非高汙染性藥物。

接下來，我們要如何處理惱人的廢棄藥物呢？跟著藥師進行以下步驟：

- 一、將家裡所有藥物拿出來，檢查一下藥物的有效期限。將過期或是已經不需要使用的藥物集中起來處理。
- 二、將要處理的藥物分成高汙染藥物和非高汙染藥物。高汙染藥物由於對環境危害較大，建議拿到有「居家廢棄藥物檢收站」標章的藥局，請藥師幫忙回收。高汙染藥物中的針具針頭，由於具有穿刺傷的危險，建議以塑膠罐或鐵罐裝載封蓋後，一同交由藥師回收。
- 三、非高汙染藥物處理方式非常簡單，民眾就可以在家自行處理。固體藥物除去外包裝後，置於夾鏈袋中封好，視為居家垃圾丟棄。外包裝如瓶罐紙盒，若可回收則歸為資源回收垃圾處理。
- 四、液體藥物可以交由藥師幫忙回收處理，也可以在家自行處理。先準備一個夾鏈袋，將廢棄的液體藥物倒入袋中，再用些許水倒入容器內清理殘餘液體，廢棄液體同樣倒入袋中。將不要的咖啡渣、用過的擦手紙衛生紙、或是廢棄的報紙，一起丟入袋中吸收液體再封緊夾鏈袋口，最後視為居家垃圾丟棄。清潔乾淨的容器則可資源回收處理。

值得提醒大家的是，保健食品、中藥粉劑、營養補給品等，這些並不屬於藥物，所以並不需要依據廢棄藥物的方式處理



藥劑科 謝孟苓 藥師

。但是還是不可以亂丟或是倒入水槽及馬桶沖掉。正確處理方式應該是將它們視為廚餘或是一般垃圾丟棄。

家中囤積藥物，在沒有良好儲存環境下，不僅容易變質，更是佔據家中不少空間。若本身尚有存藥或是藥物需求減少，可以請醫師評估減少開立藥物，減少藥物資源的浪費。

請你跟我這樣做 檢查藥物保健康

1 看診領藥後，藥袋藥物勿分離

2 定期檢視吃剩、過期藥物

3 吃剩、過期藥物若為「五大類高汙染藥物」
(1) 抗生素
(2) 荷爾蒙 (包含類固醇、甲狀腺素)
(3) 抗癌與免疫抑制劑
(4) 液體藥物(生理食鹽水、葡萄糖注射液除外)
(5) 針具針頭
請將藥袋藥物一起拿至貼有「居家廢棄藥物檢收站」標章藥局，由藥師協助教導您檢收分類

4 非上述五大類藥物
(1) 將瓶罐、外包裝拆除與藥物分開。
(2) 固體錠劑丟棄置垃圾桶。
(3) 瓶罐及外包裝依資源回收分類處理。
(4) 切記千萬不要將藥物沖入馬桶或水槽中。

您從來都不知道您服用的藥物含有什麼成分？藉由藥師協助分類，不僅讓您對藥物的知識更上一層樓，也共同保護環境避免受污染

臺北市政府衛生局 臺北市藥師公會 關心您 廣告