

低血糖的處理

◆低血糖症狀

- 飢餓感
- 冒汗、發抖
- 頭昏
- 神志不清

◆低血糖之飲食處理

- 1、如果血糖值低於 70mg/dl，病人意識清楚，需立即食用容易吸收的糖分食物（含 15 公克的碳水化合物食物），相當於：
 - 3 顆方糖
 - 半杯果汁（120c.c）或含糖汽水、飲料
 - 1 湯匙砂糖或蜂蜜
- 2、若血糖值低於 50 mg/dl，則需食用含 20-30 公克醣類食物。
- 3、15~20 分鐘後再測量血糖，如果血糖值沒有上升仍 ≤ 70 mg/dl，需再食用 15 公克醣類食物。
- 4、如血糖仍未達正常範圍、症狀未改善應立即送醫。
- 5、若症狀改善，但離下一餐還有 1 小時以上，則宜酌量進食。（例如：土司、餅乾、牛奶、水果）
- 6、口服 10 公克的葡萄糖，30 分鐘後血糖值約可增加 40 mg/dl，而 60 分鐘後血糖便開始下降，因此需評估低血糖發生時距離下一正餐或點心的時間距離，若超過 1 小時以上，有可能再次發生低血糖，所以需在 1 小時內食用正餐或點心。