

糖尿病的急性併發症－『低血糖症』

一、什麼是低血糖症？

低血糖是糖尿病病人的急性併發症，空腹血糖正常值為70-100mg/dl，當血糖值低於70mg/dl時，稱為低血糖。但是有些病人的血糖由高濃度急速下降時，雖然血糖值未過低，也可能產生類似低血糖的症狀。

二、引起低血糖症的因素

- (一) 沒有定時定量進食三餐。
- (二) 嘔吐或腹瀉。
- (三) 降血糖藥使用過量，或胰島素注射過量。
- (四) 空腹去運動或從事劇烈運動。

三、低血糖時有那些症狀？

- (一) 剛開始時，您會感覺饑餓、全身無力、冒冷汗、心跳加快、手發抖、臉色蒼白、精神無法集中。
- (二) 嚴重時，會有頭暈、頭痛、視力模糊、反應遲鈍甚至抽筋、昏迷等現象。

四、低血糖時怎麼辦？

能先測血糖最好。如果病人是清醒且可以吞嚥時，可按照下列方法之一處理：

- (一) 四塊方糖泡成糖水飲用。
- (二) 喝160~200西西的可樂(非健怡可樂)。
- (三) 喝150西西的果汁。
- (四) 吃一湯匙的果醬或蜂蜜。

假如無以上食物時，可吃下能夠取得的任何食物，使血糖上升。但都只是暫時的解決方法，低血糖症可能立刻再發生，所以可再吃下作用時間較長的醣類或蛋白質類食物，例如：餅乾二塊、土司一片。如果症狀未改善，應立刻送到醫院急診室求治，症狀改善後應與醫師討論原因。

五、如何預防低血糖症？

- (一) 按時且定量進食三餐。
- (二) 不要空腹去運動。
- (三) 當有劇烈運動時，應額外進食點心，例如：水果一份或土司一片。
- (四) 胰島素注射劑量必須正確，如果眼睛視力不良者，可請旁人協助，注射後半小內應進食。
- (五) 按時口服降血糖藥物，不可延遲服用時間。
- (六) 居家定期監測血糖並作成記錄。
- (七) 隨時攜帶糖尿病識別卡或糖尿病護照，上面寫明您的姓名、地址、

電話、使用藥名、劑量、就診醫院、緊急聯絡人及攜帶含糖食物。
一旦發生意外時，旁人才能迅速救援治療。

諮詢電話：07-7511131 分機 2593

民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復