

低血糖衛教

一、什麼是低血糖？

低血糖是糖尿病急性合併症，指血糖低於 70mg/dl 或血糖突然由高濃度降至低濃度造成的不適；低血糖除了會造成身體不適外，持續時間過長會造成腦部損傷、昏迷甚至死亡。

二、低血糖的發生原因及症狀

原因	藥物	自行調整藥物劑量、未定時定量用藥、進食量減少但藥物未做調整，胰島素注射過量
	飲食	三餐未定時定量、胰島素注射後忘記進食、食慾不佳
	運動	運動過度，空腹運動
	其他	空腹飲酒、嘔吐、腹瀉
症狀		飢餓感、蒼白、冒冷汗、心悸、顫抖、頭暈、頭痛、動作遲鈍、意識改變、不省人事

三、低血糖發生的處置

意識清醒者	依步驟處理： 1. 立即進食 15 克易吸收醣類(如：果汁 150c.c.、方糖 3-4 顆、蜂蜜一湯匙)。 2. 10-15 分鐘後測血糖，如血糖未上升或症狀未改善可再吃一次，10 分鐘後再測血糖，如仍未改善則須立即送醫治療。 3. 如症狀改善，但離下一餐時間還有一小時以上，可先補充餅乾、牛奶或吐司，以避免再次低血糖。
昏迷或無法配合者	頭部側躺，從牙縫邊餵入一匙膏狀糖漿(如：蜂蜜、麥芽糖膏、糖漿)，並按摩臉頰以利吸收，每 10 分鐘一次，立即送醫。

四、如何預防低血糖

- (1) 正確使用口服藥物或注射胰島素，避免自行調整藥物劑量。
- (2) 飯前注射胰島素藥物或口服糖尿病藥物，請於 15-30 分鐘內進食。
- (3) 遵從飲食計畫，定時定量，如有問題可隨時與營養師討論。
- (4) 避免空腹運動，可於運動前補充點心(如：吐司 1 片、水果 1 份)。
- (5) 自我監測血糖並記錄。
- (6) 隨身攜帶糖果、方糖、餅乾、果汁，萬一發生低血糖可立即補充。
- (7) 若有發生低血糖，需與醫師或營養師討論找出問題並做改善。
- (8) 糖尿病朋友及家屬需了解低血糖的預防及處理。

參考資料來源:社團法人中華民國糖尿病衛教學會

護理人員告訴我有關於『低血糖飲食』的資訊，我已了解。

日期：

病患(家屬)簽名：

護理人員：

107年7月修訂