

## 糖尿病-低血糖護理指導

### ❖ 何謂低血糖？

是指血糖濃度低於 70mg/dl 以下，會產生一些症狀；但是當某些病人血糖是由高濃度急速下降，雖血糖仍然偏高，也會出現低血糖的症狀。

### ❖ 發生低血糖的原因

1. 胰島素或口服降血糖藥物過量。
2. 食物攝取不足、不吃或延遲進食。
3. 運動太激烈或太久而未補充食物。

### ❖ 低血糖發生時的症狀

1. 心悸、冒冷汗、顫抖。
2. 飢餓感、無力、頭暈。
3. 皮膚蒼白、四肢麻木。
4. 意識改變、嗜睡、注意力不集中、不安、昏迷、死亡。

### ❖ 發生低血糖時的緊急處理

1. 意識清楚時，立即服用 4-6 顆方糖或果汁汽水(120cc)，若症狀未解除，15 分鐘內重複給予，若未能改善要立即送醫處理。
2. 意識不清時，家人應馬上協助緊急送醫，勿強行灌食以免造成吸入性肺炎，危及生命。

### ❖ 如何避免低血糖的發生

1. 藥物劑量要準確，服藥後要按時進食三餐及點心。
2. 從事劇烈運動前要先測量血糖，必要時補充點心。
3. 隨身攜帶糖果，以利若感不適可隨時服用。
4. 正確監測血糖及記錄，以便回診時供醫師參考。

**如有任何疑問，請洽健診中心！**

時間：星期一～星期五

早上 08：00～11：40 ；下午 13：30～17：00

星期六 早上 08：00～11：40

直撥專線：08-7340581；或可撥總機 08-7665995 轉分機 3010、3016