

低血糖飲食處理

※定義

血糖值低於 70mg/dL，會產生低血糖症狀。但有些患者由高濃度血糖急速下降，血糖雖然沒有低於 70mg/dL，可能也會產生類似低血糖症狀。

※發生原因

- 1、藥物：胰島素或口服降血糖藥物服用過多
- 2、飲食：服藥後或打胰島素後沒有進食或吃的太少或者進食時間不固定
- 3、運動：運動過度而沒有補充食物

※低血糖的症狀

可能會有飢餓、發抖、冒冷汗、心跳加快、無力、頭暈、嘴唇麻、無法專心、說話困難、不協調不正常的疲倦或嗜睡、視力模糊。

※低血糖的處理

- 1、趕快食用 15 公克的碳水化合物

◎方糖 3-4 顆

◎葡萄乾 2 湯匙

◎葡萄糖錠劑 3-4 錠

◎蜂蜜 1 湯匙

◎蘇打餅乾 3 片

◎低脂或脫脂牛奶 240 cc

◎吐司 1/2 片

◎飯 1/4 碗

◎果汁 120-180 cc

◎稀飯 1/2 碗

- 2、含高脂食物及飲料會延緩胃排空與醣類吸收，升醣效果會比較慢，例如巧克力不適合低血糖時食用。以蛋白質類食物治療低血糖並不會提升血糖值，也不能預防再次低血糖。
- 3、食用完 15 克醣類後 15-20 分鐘測血糖，如果血糖仍偏低，就要再一次給予治療，直到症狀解除。

※低血糖的預防

- 1、依醫囑規律服藥或注射胰島素，避免自行增加劑量。
- 2、飲食需定時定量，不要大小餐或沒有進食就注射胰島素。
- 3、運動需適量，如果有預期要增加活動量，需在活動前補充點心。
- 4、預防半夜低血糖：經常測量睡前血糖值，如果睡前血糖值 < 120mg/dL，宜補充 1 份含醣點心。