

糖尿病-低血糖衛教指導



❖何謂低血糖？

是指血糖濃度低於 70mg/dl 以下。若血糖是由高濃度急速下降，雖血糖仍然偏高，亦可能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。

參考文獻：

胡月娟(2016)·內分泌系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱，成人內外科護理下冊(七版，760-762 頁)，台北市：華杏。

