

低血糖的認識及處理

一. 發生低血糖原因

★造成低血糖最常見的原因主要是降血糖藥物，飲食及運動三者之間不平衡，雖然低血糖很少致命，但仍可能產生嚴重的後遺症

1. 使用過量的胰島素或口服降血糖藥：在治療之初，應先使用低劑量的藥物，然後再根據病人血糖控制情形，小心地逐步增加劑量。

2. 運動量增加而胰島素劑量沒有調整，或運動時缺乏適當的食物和熱量的補充：運動之前應食用額外的含碳水化合物的食物。如方糖、葡萄糖。

3. 在使用降血糖藥物之後，食物的攝取量不足或進食的時間不適當：教導病人應定時定量，進食減少時應減少藥物劑量。

4. 酗酒，特別是不吃食物：酒精會直接導致低血糖，應避免酗酒及空腹時喝酒。

二. 低血糖的症狀

1. 初期有交感神經警告症狀。

- (1) 全身無力，焦躁不安。
- (2) 心跳加快。
- (3) 手腳發抖，緊張冒汗。
- (4) 頭暈，頭痛。
- (5) 舌頭或嘴唇發麻。
- (6) 饑餓感。

2. 血糖繼續下降，會產生中樞神經症狀。

- (1) 注意力無法集中，坐立不安。
- (2) 視力模糊，複視。
- (3) 暈厥。
- (4) 性格改變。
- (5) 失去定向感。
- (6) 反應遲鈍，甚至抽筋，昏迷。

三．低血糖的處理

- 1．患者神志清醒且可吞嚥時，須立即給予吃下列任一種食物。
 - (1) 方糖兩粒。
 - (2) 果汁半杯。
 - (3) 可樂半杯。
 - (4) 牛奶一杯。
 - (5) 蜂蜜二茶匙。
- ★如果十分鐘後症狀仍未改善，可再重複吃一次。當不適的症狀消失後，應儘速進食正餐或點心，以防止再次血糖下降；若低血糖反應持續，應立即求醫。
- 2．若患者意識不清，切勿進食，應立即送醫求治。

四．低血糖的預防方法

- 1．飲食要定時且定量。
- 2．不可空腹去運動；也不可因太疲倦睡覺而延誤進食時間太久。
- 3．要長時間或大量運動之前，需進食點心，如土司一片或水果一份。
- 4．口服降血糖藥需在餐前或飯後立即服用，不可相隔太久的時間。
- 5．胰島素注射劑量要正確，注射後半小時內應立即進食。
- 6．隨身攜帶方糖或含有熱量的餅乾及糖果，以備全身無力，冒冷汗，血糖降低時服用。一般的市售代糖並不含熱量並不適合低血糖時使用。
- 7．當發生低血糖之後，應分析原因，了解自己的危險警示，及早處理，並避免再次發生低血糖情形。
- 8．養成規律的自我測量血糖習慣，監測自我血糖控制情形。
- 9．隨身攜帶識別卡，以備在外面發生併發症時，可以得到即時，適當的治療。