

# 糖尿病急症低血糖

血糖值低於 70 毫克／百毫升時，即可稱為低血糖。若病人長期低血糖，會影響其大腦功能，未來發生失智機會也會增加。對低血糖認知不足，一旦發生低血糖時，不知如何正確處理，將引發嚴重低血糖，造成病人不可逆的身體危害。

## 一、什麼情況容易發生低血糖

造成低血糖常見的原因包括：

1. 注射過量的胰島素或服用過量的降血糖藥物。
2. 進食不定或進食量少。
3. 注射胰島素或服用降血糖藥物後延遲進食。
4. 運動後未補充糖分或空腹運動。
5. 肝、腎功能退化。
6. 酗酒。
7. 空腹大於 12 小時。

## 二、低血糖有哪些症狀

飢餓感、發抖、冒冷汗、臉色蒼白、心跳加速、心悸、視力模糊、說話遲緩、頭暈、嘴唇發麻、無力感、性情改變、躁動不安、嗜睡甚至昏迷。但若糖尿病多年，或已有神經病變，可能沒有明顯低血糖症狀，因此需經常監測血糖，以免發生嚴重低血糖而昏迷。



## 三、發生低血糖時該如何處理

### 1. 意識清醒時

- (1) 立刻口服 10~15 公克可快速被吸收的醣類，例如：2~4 顆方糖、120~180ml 果汁、蘇打汽水、2~3 匙糖或蜂蜜，或是一顆硬的糖果。



(2)若症狀仍持續超過 10~15 分鐘，可再口服 10~15 公克的醣類。

(3)並且最好 30 分鐘後測試血糖，看看是否恢復正常；若離下一餐還有一小時以上，再補充一份含醣食物，如：一杯牛奶、一片土司或餅乾等。



**2.意識不清時**，勿灌食任何液體，避免吸入性肺炎，可將葡萄糖糊（裝在小管子內）擠在舌下，或立即送醫。

#### 四、如何預防低血糖再發生

- 1.了解造成低血糖的原因並適時處理。
- 2.對低血糖的症狀提高警覺。
- 3.按時吃藥或注射胰島素，且於使用後按時進食。
- 4.遵守飲食計畫，定量進食三餐及點心。
- 5.時常自我監測血糖。
- 6.每天規律運動，運動前須先吃些點心。
- 7.外出時隨身攜帶方糖、糖果及餅乾等，以備低血糖時食用。
- 8.按時回醫院複診。
- 9.兩餐之間、睡前、從事劇烈活動或運動之前和中間時段及胰島素作用的高峰期。



#### 參考資料

- 胡月娟(2018)·內分泌系統疾病之護理·於馮容芬等編著，成人內外科護理學(七版，730-766頁)·台北市：華杏。
- 王惠芳、陳巧雲、曾雅玉、吳信慧、蘇虹菱、沈佩誼、姚純純(2017)·十五法則在門診檢驗室低血糖患者之相關性研究·中華民國糖尿病衛教學會會訊，13(1)，35-38。
- 社團法人中華民國糖尿病學會(2018)·2018 糖尿病臨床照護指引·台北市：糖尿病學會。