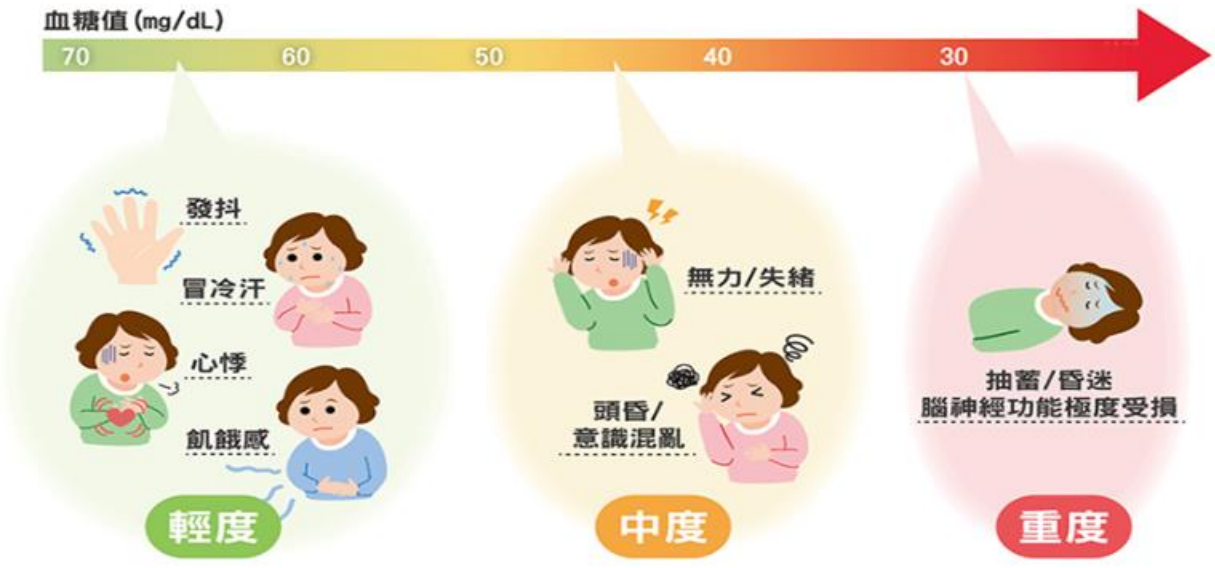
糖尿病急症低血糖

低血糖的保守定義值低於 70mg/dl 時，若低於 40mg/dl 為嚴重低血糖；若病人長期低血糖會影響大腦功能，發生失智機會也會增加，嚴重者甚至死亡。

一、什麼情況容易發生低血糖？

注射過量的胰島素或服用過量的降血糖藥物	進食量少、空腹＞12 小時、使用降血糖藥物後延遲進食
肝（腎）功能退、酗酒	空腹運動、運動後未補充糖分
圖片來自 https://nakanohashi.jp/hypoglycemia.html	



圖一　低血糖的症狀　　圖片源自：https://heho.com.tw/archives/9972

糖尿病急症低血糖

二、低血糖有哪些症狀？

低血糖大多突然發生，症狀因人而異，且症狀的嚴重性與血糖值差異很大，在注射胰島素後 15～30 分鐘內一定要進食，以防發生低血糖。糖尿病多年或有自主神經病變者，可能無明顯低血糖症狀，因此需經常監測血糖值，避免嚴重低血糖而導致昏迷。血糖輕度下降時會刺激交感神經系統釋出腎上腺素，造成蒼白、不安、躁動、出汗、心跳過快和心悸等症狀（如圖一）。

三、低血糖時該如何處理

1.意識清醒時

(1)立刻口服 15～20 公克可快速被吸收的醣類，例如：3～4 顆方糖、120～180ml 果汁、蘇打汽水、3～4 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，可再次口服 10～15 公克的醣類。

圖片來自 https://dmtalks.com.tw/content/2083

(3) 15 分鐘後測試血糖看是否恢復正常；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。

(4)低血糖時可以吃巧克力嗎？

許多人會認為低血糖時吃巧克力有幫助，事實剛好相反，巧克力當中脂肪的成分高，特別是純度較高的巧克力，由於糖分較少，因此提升血糖的效果不好。低血糖時，建議吃精緻糖，或是喝 150c.c.左右的含糖飲料，效果會比吃巧克力更好。

2.意識不清時：可由肌肉或皮下注射升糖素 0.5～1mg，約 20 分鐘可恢復意識，在個案清醒後應立即口服醣類，勿在意識不清或昏迷時強迫喝飲料避免吸入性肺炎，或也可將葡萄糖（裝在小管子內）擠在舌下並立即送醫。

糖尿病急症低血糖

四、預防低血糖發生

1.自我監測血糖、了解造成低血糖的原因並適時處理。

(1)低血糖易發生在兩餐之間、睡前、從事劇烈活動或運動之前及中間時段、胰島素藥物作用高峰期。

2.對低血糖的症狀提高警覺。

3.依照醫師指示規律服用藥物或注射胰島素，且於使用後按時進食。

4.教導飲食要定時、定量，勿暴飲暴食。

5.每天漸進式及規律運動，運動前須先吃些點心。

6.外出時隨身攜帶方糖、糖果及餅乾等，低血糖時食用。

7.按時回醫院複診。

8.教導勿隨意停藥或加藥，以免引發低血糖。

9.教導家屬注意個案有無低血糖症狀，出現異狀立刻測量血糖，如反覆發生者請提早回診。

10.調整生活型態著重再減少攝取飽和脂肪、反式脂肪及膽固醇，增加膳食纖維，必要時減輕體重，增加身體活動。

參考資料

王桂芸、馮容芬、丘周萍、李玉秀、李惠玲、周桂如、徐淑芬、陳惠絹、陳麗華、歐嘉美、劉英妹(2023)・內分泌系統疾病與護理・王桂芸、劉雪娥、馮容芬總校閱，新編內外科護理學(下冊)(七版，80-120 頁)・永大。

蔡秀鸞（2022）・內分泌與代謝障礙病人的護理・於馮容芬等編著，*成人內外科護理學*（七版，12-74頁）・華杏。

社團法人中華民國糖尿病學會（2022）・*2022糖尿病臨床照護指引*・糖尿病學會。

社團法人中華民國糖尿病學會（2022）・*2022 第 1 型糖尿病臨床照護指引*・社團法人中華民國糖尿病學會。

社團法人中華民國糖尿病學會（2022）・*2022 第 2 型糖尿病臨床照護指引*・社團法人中華民國糖尿病學會。

社團法人中華民國糖尿病衛教學會（2024）・*糖尿病衛教核心教材*。

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號　網址：www.cych.org.tw
諮詢服務電話：05-2765041　7B 病房：轉 5792、5793
護理部 7B 病房制訂／新陳代謝科協助審視／護理指導組審閱
編號 E002　修訂日期：2025 年 08 月 21 日