

低血糖護理指導

低血糖係指血糖值低於 70mg/dl，但有些病人的血糖值由高濃度急速下降時，雖然血糖未過低，但也可能產生類似低血糖的症狀。初期可能會有饑餓、發抖、冒冷汗、心跳加速、無力、頭暈等，若不立刻服用含糖食品，嚴重低血糖則會影響中樞神經系統，會產生視力模糊、頭暈、頭疼、昏睡、昏迷、意識不清、心智混亂最後導致中樞神經永遠受損。

一、什麼情況會引起低血糖？

- (一)胰島素注射或口服降血糖藥物使用過量。
- (二)服藥後未進食、吃的太少或進食時間配合不當。
- (三)運動過度激烈或運動量大增，未補充適量食物。
- (四)喝酒後而沒有進食醣類食物可能導致低血糖。
- (五)其他:女性激素的變化會影響血糖濃度。

二、發生低血糖時，如何處理？

- (一)意識清楚者：立即進食 10~15 公克易吸收之含糖份食品，如：含糖飲料、汽水、果汁(120~150cc)、3~4 顆方糖或一湯匙蜂蜜。10~15 分鐘後若症狀尚未解除，可再吃一次，若症狀一直沒改善，則應該立即送醫。
- (二)病人不合作或昏迷：將病人頭部側放一邊，把一湯匙的蜂蜜或糖漿擠入或灌入病人牙縫中，並按摩臉頰，以利吸收。每十分鐘一次，並立刻送醫治療；但絕不可讓昏迷病人喝飲料，以免吸入氣管引起窒息。

三、如何預防低血糖？

- (一)記住自己的警訊症狀：低血糖的警訊症狀因人而異，應注意自己的症狀表現，以便及早處理。
- (二)注射胰島素和口服降血糖藥時劑量要準確，且於使用後按時進食。
- (三)從事額外的運動之前，須先吃些點心。
- (四)生病時，如果食慾差、飲食攝取量不足，則以含糖飲料取代。
- (五)外出時應隨身攜帶方糖、糖果及餅乾等，以備發生低血糖時食用。
- (六)隨身攜帶糖尿病護照或糖尿病識別證，並記載聯絡辦法(如：醫院、家人電話)，萬一低血糖昏迷時，可爭取時間聯絡及救護。
- (七)指導病人或家屬，在嚴重低血糖發生後必須告訴醫護人員。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康