

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，血糖持續下降嚴重時則會影響中樞神經系統，會產生視力模糊、頭暈、頭疼、昏睡、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？

- 1.胰島素注射或口服降血糖藥物使用過量。
- 2.服藥後未進食、吃的太少或進食時間配合不當。
- 3.運動過度激烈或運動量大增，未補充適量食物。
- 4.病人嘔吐、腹瀉、食慾不振及運動超過平時之量，但胰島素注射量還是維持不變。
- 5.喝酒。

二、發生低血糖時，如何處理？

1.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。

如症狀改善，但離下一餐還有一小時以上，則宜酌量喝牛奶、吃一些吐司或餅乾等，避免使用高脂食物治療，如巧克力。

2.病人不合作或昏迷：

(1)將病人頭部側放一邊，把巧克力軟膏或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。

(2)肌肉或皮下注射升糖素：五歲以下兒童約 0.5 毫克、成人約 1 毫克；或靜脈注射葡萄糖溶液並立即送醫。

三、如何預防低血糖？

- 1.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。
- 2.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。
- 3.進食需定時定量。

- 4.從事額外的運動之前，須先吃些點心。若從事劇烈的運動，每半小時補充相當一片土司的主食類食物。
- 5.生病時，如果食慾差、飲食攝取量不足，則以含糖飲料取代。
- 6.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。
- 7.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。
- 8.定時作常規尿糖檢查與血糖監測。
- 9.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

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機 2150

(07) 5881253 糖尿病諮詢室