



低血糖護理指導

2000.01 制定
2024.08 修訂

什麼是低血糖？血糖值低於 70mg/dl 稱為低血糖，是糖尿病急性合併症之一，須立即處理。但是有些糖尿病人，當血糖由高濃度急速下降時，雖然血糖仍偏高也可能產生類似低血糖的症狀。

一、糖尿病什麼情況會引起低血糖？

- (一)胰島素或口服降血糖藥物使用過量。
- (二)吃了降血糖藥或注射胰島素後，未進食或吃得太少或進食時間不固定。
- (三)運動過度卻未補充食物。
- (四)肝、腎功能障礙者，會影響降血糖藥物的代謝及葡萄糖新生。
- (五)喝酒或同時服用磺胺劑或乙型交感神經阻斷劑。

二、低血糖會有什麼症狀？

低血糖初期會有飢餓感、發抖、冒冷汗、心悸、心跳加快、焦慮緊張、臉色發白，也可能會有頭痛、頭暈、噁心、嘴唇發麻等，若不立刻服用含糖食物，會出現嗜睡、意識不清、抽筋、昏迷、口齒不清、動作不協調、注意力不集中。

三、發生低血糖時該如何處理？

(一)若病人意識清楚：

1. 監測血糖狀況，並給予一份 15 公克易吸收的單醣類食物如：立刻喝 120-150cc 的含糖果汁、150~200cc 汽水、可樂或含糖飲料、1 湯匙蜂蜜糖漿 (20g)、3-4 顆方糖、100 cc 養樂多、糖包 2~3 包。糖精和阿斯巴甜成分的代糖食品(例如:zero 可樂、怡口糖、三多甜-L 代糖、無糖口香糖等)對低血糖無效。於 15 分鐘後需再監測血糖，如果沒有回升到 70mg/dl 以上就必須再補一次糖，若症狀未改善則立即送醫。

2. 當症狀改善後仍需補充麵包、土司或蘇打餅乾、低脂牛奶等食物，維持血糖值平衡，以防再度發生低血糖。

(二)若病人無法合作或意識不清：

1. 不要幫病人打胰島素。

2. 將病人頭側一邊，維持呼吸道通暢，勿強行餵食，以免食物進入呼吸道造成呼吸困難。

3. 將糖漿、蜂蜜或葡萄糖交由臉頰與牙齦間緩緩滴入，若無嘔吐或咳嗽情形，則每隔 10 分鐘一次，並同時送醫治療。

4. 若家中備有升糖素注射劑，應放於冰箱冷藏室。需要時依醫師的囑咐協助皮下或肌肉注射(成人劑量:1mg、小孩劑量 0.5mg)，注射後約 5-15 分鐘會醒過來，此時可給予進食麵包或餅乾，若仍未清醒，立即送醫治療。

四、如何預防低血糖再發生？

(一)低血糖症狀因人而異，需注意自己的症狀表現是哪些？以便及早處理。

(二)注意口服降血糖和注射胰島素劑量要準確，且於使用後半小內應進食。需按時且定量進食三餐及點心。

(三)勿空腹運動，從事額外運動之前，須先吃些點心。若從事劇烈運動，則每 30 分鐘吃一份主食。

(四)生病時如拉肚子、食慾差、食物攝取不足，則以運動飲料、含糖飲料、牛奶等流質食物替代外，最好密切監測血糖，且應知道如何應變胰島素及口服降血糖藥物的調整，就醫時主動告知醫師有糖尿病。

(五)外出時應隨身攜帶糖果、餅乾等，以備低血糖時食用，並準備糖尿病識別卡或糖尿病護照。

(六)睡前血糖低於 120mg/dl，有低血糖高風險者可以簡單吃些點心例如：三片餅乾及一罐低脂牛奶，就可減少晚間低血糖發生。

(七)避免空腹喝酒。

(八)嘗試新的飲食方式前，請先詢問您的主治醫師或營養師。

五、糖尿病人者請隨身攜帶糖尿病識別卡及方糖及糖果，以預防低血糖的發生。若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760、新竹馬偕(03)/兒醫 5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康