

## 一、何謂低血糖症

血液中糖份太少稱為低血糖症。低血糖通常是突然發生的，且最常出現在使用胰島素或服用糖尿病藥的病人身上。另外病人如未按時進食、服藥過量或運動量超出平常的量，都會增加低血糖發生的機會。低血糖若不加以治療，嚴重時甚至會造成昏迷或抽搐。

## 二、可能症狀

血糖過低時,可能會有以下一種或多種症狀:

- 1、顫抖、虛弱、暈眩。
- 2、皮膚溼冷。
- 3、頭痛。
- 4、饑餓感。
- 5、心跳快速、劇烈。
- 6、意識不清或精神緊張，甚至胡言亂語。

## 三、需採取措施

1、攝取含糖食品。易吸收的糖份來源包括:

- (1) 2 到 3 顆方糖
- (2) 1/2 杯 (120cc) 果汁或低卡汽水
- (3) 2 茶匙糖或蜂蜜

2、等待 15 分鐘後再測量血糖值。

3、如血糖仍低於 70mg/dl 或仍有症狀，則重覆步驟 1 及 2，直到症狀解除或血糖值大於 70mg/dl。

4、若血糖上升到 70mg/dl 以上，需儘速進食。如距離下次用餐時間不到 1 小時，可以馬上就進食。若超過 1 小時，可先吃點心。適合點心為半個三明治和 1 杯牛奶。若血糖持續偏低或情況未改善，應主動就醫。

## 四、預防低血糖

如何預防血糖過低:

- 1、每天定時用餐和點心服用的時間。
- 2、只有當醫護人員同意時才可喝酒，同時注意要少量飲用,且只在用餐時飲用，並以低濃度為主。

- 3、依照醫師之指示及規定的時間服藥。
- 4、出門時身上隨時帶著方糖和點心。
- 5、若空腹檢查或抽血，血糖藥物須暫緩服用，待可進食時再服用。

## 五、其他注意事項

- 1、身上應帶著糖尿病護照或戴上身份證明手環，上面應註明您患有糖尿病及萬一您昏迷或發作時應採取的措施。
- 2、一定要讓家人、朋友和同事瞭解低血糖的徵兆。告訴他們在您血糖過低,且自己無法處理時應採取的措施。
- 3、與醫護人員討論自己能作的一些其他相關預防低血糖措施。

臺北榮總員山分院 關心您

市區門診諮詢電話:03-9373939 轉 107  
諮詢電話:03-9222141 轉 6119 或 6120

### 低血糖症之護理指導單張

病歷號:\_\_\_\_\_

姓名:\_\_\_\_\_

於下述就醫日期至臺北榮總員山分院(門診、住院、急診室)經醫師或護理人員說明解釋已瞭解。

衛教日期	家屬及病人簽名	指導者簽名