



低血糖之預防及處理

通常血糖濃度低於70 mg/dL時，會產生一些低血糖的症狀；但有些病人的血糖由高濃度急速下降時，雖然血糖未過低，也可能會產生類似低血糖的症狀。

一、什麼情況會引起低血糖？

- (一) 藥物方面：胰島素或口服抗糖尿病藥物過量。
- (二) 飲食方面：服藥後未進食、吃得太少或進食時間配合不當。
- (三) 運動方面：運動時間過久或太過激烈，卻未補充食物。
- (四) 其他疾病：如腎臟衰竭、肝硬化、心衰竭、敗血症等，亦會導致低血糖。

二、低血糖發生時，會有什麼症狀？

- (一) 初期可能會有飢餓、發抖、冒冷汗、心跳加快、無力、頭暈、嘴唇發麻等症狀。
- (二) 若不立刻服用含糖食品，如方糖、含糖果汁等，甚至會導致意識不清、抽筋、昏迷等嚴重症狀。

三、發生低血糖時，該怎麼辦？

- (一) 當意識清楚時：
 1. 應立即進食含 15 公克易吸收含有糖份的食品，如含糖飲料或果汁 150 mL、3 顆方糖、2 包糖包、1 大匙蜂蜜、2 大匙葡萄乾、葡萄糖錠 3 顆，可使血糖上升 30~45 mg/dL。
 2. 於 15 分鐘後測量血糖，若血糖沒有上升，症狀未改善，可再吃一次 15 公克易吸收含有糖份之食品（同上）；若低血糖症狀仍沒有改善，則應立刻送醫治療。
 3. 如症狀改善，但距離下一餐還有一小時以上，則宜喝一杯（240 mL）低脂或脫脂牛奶或食用土司 1 片或餅乾 2~3 片等。
- (二) 當意識昏迷，無法配合時：

立即執行肌肉或皮下注射升糖素，5歲以下小孩是0.5mg的劑量，成人及較大兒童是1 mg的劑量，並立即送醫治療。

四、如何預防低血糖？

- (一) 依照醫師指示的劑量注射胰島素和口服抗糖尿病藥物，且於用藥後 15~30 分鐘內進食(若注射速效胰島素者，則需於注射後 5~10 分鐘進食，並且依照糖尿病飲食原則，三餐定時定量)。
- (二) 從事運動之前，須先吃些點心，如一份水果、吐司。若從事劇烈的運動時，每半小時吃 1 片土司（25 公克）或 1 份水果。



(三) 外出時應隨身攜帶方糖、糖果、餅乾等，以備不時之需。

(四) 隨身攜帶糖尿病護照，並記載聯絡方法（醫院、家人等電話），萬一發生低血糖昏迷時，可爭取急救時間。

參考資料

中華民國糖尿病學會 (2020) · 2020 糖尿病衛教核心教材 · 中華民國糖尿病學會。
Adrian, V., Iril, B. H. (2020). Hypoglycemia in adults without diabetes mellitus: Diagnostic approach. *UpToDate*. Retrieved July 23, 2020., from <https://www.uptodate.com/content/hypoglycemia-in-adults-without-diabetes-mellitus-Diagnostic-approach>

護理指導評值：

◎是非題

1. () 血糖由140mg/dL突然下降至70mg/dL時，沒有血糖過低不舒服症狀，不需要理會。
2. () 注射胰島素或口服抗糖尿病藥物後，應該在15~30分鐘內進食，若注射速效胰島素者，則需於注射後5~10分鐘進食三餐需定時定量。
3. () 通常血糖值濃度低於70mg/dL時，會產生低血糖的症狀。

◎選擇題

4. () 低血糖在初期可能會發生的症狀有哪些？
(1)飢餓；(2)發抖、冒冷汗、心跳加快；(3)無力、頭暈、嘴唇發麻；(4)以上皆是。
5. () 發生低血糖意識清楚時處理方式何者不正確？
(1)應立即進食3顆方糖或2包糖包；(2)15分鐘後測量血糖未改善，可再吃一次3顆方糖或2包糖包；若低血糖症狀仍沒有改善，則應立刻送醫治療；(3)症狀改善但距離下一餐還有一小時以上，宜喝一杯牛奶或土司；(4)以上皆是。
6. () 預防低血糖方法何者正確？
(1)依照醫師指示的劑量注射胰島素和口服抗糖尿病藥物，不需急著用餐；(2)在運動之前不需先吃些點心；(3)出門應隨身攜帶方糖、糖果、餅乾及糖尿病護照。以備不時之需；(4)以上皆是。

(答對5-6題⇒完全了解；答對3-4題⇒部分了解；答對1-2題⇒完全不瞭解)

1.(X) 2.(O) 3.(O) 4.(4) 5.(4) 6.(3)

三軍總醫院 護理部 編印
新陳代謝科

諮詢電話：(02)24633330