



認識低血糖

當血糖濃度低於 70 毫克/公升或當血糖由高濃度急速下降時就有可能產生低血糖的症狀。

一、什麼情況會引起低血糖？

- (一)使用過量的胰島素或口服降血糖藥物。
- (二)服藥或注射胰島素之後，未進食或吃得太少或進食時間配合不當。
- (三)空腹運動量增加而胰島素劑量沒有調整，或運動後缺乏適當的食物補充。

二、低血糖發生時，會有什麼症狀？

- (一)冒冷汗、手腳發抖、心跳加快、焦躁不安、全身無力、飢餓、嗜睡、頭暈。
- (二)若血糖繼續下降，而未立即處理，會出現下列症狀：
 - 1.注意力無法集中、坐立不安、視力模糊、複視、暈厥、性格改變、
 - 2.失去定向感、反應遲鈍、抽筋、昏迷、甚至失去意識。

三、發生低血糖時該如何處理？

- (一)意識清楚者：
 - 1.應立即飲用 15 公克容易吸收的糖份食品例如：果汁飲料 120-150cc、一湯匙蜂蜜水或養樂多一瓶。原則上，液體較固體容易吸收，作用教迅速。
 - 2.15 分鐘後症狀未改善，請重覆一次上述處理方式。
 - 3.若進食 2 次糖份食品後，症狀未改立刻就醫。
- (二)若患者意識不清，切勿進食，應立即送醫求治。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

四、注意事項：

- (一)隨身攜帶方糖、糖包或糖果(牛奶糖或巧克力)，以備全身無力、冒冷汗、血糖降低時服用。
- (二)當發生低血糖之後，應分析原因，了解自己的「警示癥兆」及早處理，並避免再次發生低血糖。
- (三)經常測量血糖。
- (四)隨身攜帶識別卡，以備在外面發生併發症時，可以得到即時適當的治療。

五、參考資料

衛生福利部國民健康署(2022，1月)・糖尿病與我。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1205>