

低血糖症的衛教

一、何謂低血糖症：

空腹血糖正常值為 70-110mg/dl，當血糖值低於 50mg/dl 時，我們稱為低血糖。但是有些病人的血糖由高濃度急速下降時，雖然血糖值未過低，也可能產生類似低血糖的症狀。

二、引起低血糖症的因素：

1. 吃的太少，或沒有定量進食三餐及點心。
2. 嘔吐或腹瀉。
3. 降血糖藥使用過量，或胰島素注射過量。
4. 空腹去運動或從事劇烈運動。

三、低血糖的症狀：

1. 剛開始時，您會感覺饑餓、全身無力、冒冷汗、心跳加快、手發抖、臉色蒼白、精神無法集中。
2. 嚴重時，會有頭暈、頭痛、視力模糊、反應遲鈍甚至抽筋、昏迷等現象。

四、如何處理低血糖症？

1. 能先測血糖最好
2. 如果病患是清醒且可吞嚥時，可按照下列方法之一處理：
 - (1) 四塊方糖泡成糖水飲用。
 - (2) 喝 150c. c. 糖水類的飲料。
 - (3) 吃一湯匙的果醬或蜂蜜。
 - (4) 假如無以上食物時，可吃下能夠取得的任何食物，使血糖上升。
3. 如果症狀未改善，應立刻送到醫院急診室求治。
4. 症狀改善後，應與醫師討論原因。
5. 如果病人無法配合或已經昏迷，可將病人頭部側放，把巧克力軟膏或一茶匙的蜂蜜或糖漿擠或灌入病人牙縫中，並按摩臉頰，以利其吸收(需小心噎咳)，並應立刻送到醫院去急救。

五、如何預防低血糖症

1. 按時且定量進食三餐及點心。
2. 不要空腹去運動。
3. 當有劇烈運動時，應額外進食點心，例如：水果一份或土司一片。
4. 胰島素注射劑量必須正確，如果眼睛視力不良者，可請旁人協助，注射後半小時內應進食。
5. 按時口服降血糖藥物，不可延遲服用時間。
6. 居家定期監測血糖並作成記錄。
7. 隨時攜帶糖尿病識別卡或糖尿病護照，上面寫明您的姓名、地址、電話、使用藥名、劑量、就診醫院、緊急聯絡人及攜帶急救糖。一旦發生意外時，旁人才能迅速救援治療。

六、諮詢方法：

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉分機 1700、1800、1900 或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net