

認識低血糖-如何處理及預防

邱外科醫院 衛教師 謝明訓

什麼是低血糖？

只要血糖數值低於 70 mg/dL 以下，就叫低血糖。低血糖發生時，並不是血糖數值越低，情況越嚴重，而是透過發生時的症狀來判斷。

- ◆ **輕微低血糖**：屬可以自行處理的狀況，糖友會出現冒冷汗、發抖、視線模糊、心跳加速、饑餓感等症狀，可藉由適當補糖，就可以緩解。
- ◆ **嚴重低血糖**：屬自己無法治療的情況，且需依賴他人，例如：意識不清、昏睡、昏迷等。

低血糖症狀有哪些？

低血糖發生時，先會出現自主神經反應的症狀，如**發抖顫動、冒汗、心跳加速、呼吸困難**等；然後出現中樞神經系統缺乏葡萄糖供應的症狀，如**暈眩、視力模糊**等。

所以當糖友出現以下症狀時，便需要及時測量血糖，確認是否為低血糖的狀況。

發生低血糖的原因：

1. 過量使用口服降血糖或胰島素。
2. 服口服降血糖藥或施打胰島素後未進食、延誤用餐時間。
3. 激烈運動後未補充適當食物。
4. 有腎臟及肝臟疾病(肝腎功能退化)。
5. 飲酒而沒有進食。
6. 胃輕癱(gastroparesis)：胃輕癱會使醣類吸收延緩，也延誤會胃排空。
7. 因減重而減少攝取熱量，但未減少口服降血糖及胰島素量。

低血糖的處理：

可自行處理的情況：

1. 如果血糖介於 45~70 mg/dL，建議一次先補 15g 糖。
2. 如果血糖小於 45 mg/dL，建議一次先補 30g 糖。

補完糖後 15 分鐘，需再測量血糖，如果沒有回到 70 mg/dL 以上，就必須再補一次，一定要讓血糖回升到 70 mg/dL 以上。

自己無法處理或已昏迷：

若低血糖的情況一直沒有改善，應立即送醫治療；如糖友已無法吞嚥，身旁親友不可提供液體及固體食物，防止糖友被食物噎到或噎到。

身旁親友可將糖漿或蜂蜜塗抹在糖友的牙齦和舌頭上，協助糖分補充，並按摩臉頰，以利其吸收，每十分鐘一次，並立刻送醫治療。

糖分計算

以下食物含有約 10~15 克的糖：

- ◆ 小養樂多(100 ml)：一罐
- ◆ 寶吉(125 ml)：一罐
- ◆ 果汁：120ml
- ◆ 含糖飲料：150ml
- ◆ 方糖、糖果：3~4 顆
- ◆ 吐司：1/2~1 片
- ◆ 蜂蜜：一湯匙

如何預防低血糖發生？

1. **不可空腹運動**，如果大量或長時間運動前，需要進食醣類食物。
2. 三餐**定時定量**，不可因疲倦睡覺而延誤進食。
3. 了解目前自己使用的藥物是否有低血糖風險。
4. **胰島素注射量要正確**，注射後 30 分鐘進食。
5. 生病時，如果食慾差、飲食攝取量不足，需以水分和碳水化合物補充為主。
6. 若擔心夜間低血糖，可於**睡前測量血糖**，若低於 110 mg/dL，可適時補充醣類食物，如果每天睡前血糖都偏低，就需要與醫護團隊討論是否需調整藥物劑量或針對晚餐飲食調整。
7. 糖友需**隨身攜帶方糖或糖果**，以備冒冷汗、全身無力，低血糖降低時服用。
8. 找出發生低血糖原因，避免再次發生，記錄低血糖發生的日期、時間、症狀、地點、引起的原因、處理方式、發生的次數。

結語

不要害怕低血糖，重要的是糖友們需認識低血糖的症狀，而且可以快速地用正確方法處理。平時隨時注意監測自己的血糖值，三餐定時定量及適狀況補充點心，並隨身攜帶方糖或糖果，如果有任何不舒服儘快測量血糖，並且立刻作處理，以免發生更大的傷害。

