

當血糖不穩定或是控制不佳時，發生低血糖的風險會增加，同時可能造成一些危急的狀況！



哪些情況下，容易有發生低血糖的危險？



造成低血糖比較常見的原因包括：

- (1) 注射過量胰島素或服用過量的降血糖藥物
- (2) 注射胰島素或服用降血糖藥物後延遲進食
- (3) 進食不定時、或進食量過少
- (4) 運動過度或空腹運動
- (5) 肝、腎功能退化
- (6) 酗酒

低血糖的症狀及處理

發生低血糖時的症狀：

饑餓的感覺、發抖、冒冷汗、臉色蒼白、心跳加速、視力模糊、頭暈、嘴唇發麻、無力感、昏昏欲睡、脾氣暴躁、性情改變，甚至昏迷。但若糖尿病多年，或已有神經病變，可能沒有明顯的低血糖症狀，叫做「低血糖不自覺」，此時需要經常監測血糖，以免發生嚴重低血糖而昏迷。

發生低血糖時的處理方法：

清醒時：服用含有 10-15 公克糖分的食物(糖水、含糖飲料、糖果、糖包)，並且最好 30 分鐘後再測試血糖，看看是不是已恢復正常。離下一餐若還有一小時以上，再補充一份含醣食物（如一片土司或一杯牛奶）。

意識不清時：勿灌食任何液體，可從齒縫灌入蜂蜜、糖漿或施打昇糖素，或立即送醫治療。



糖尿病急症的處理 - 低血糖

糖尿病急症的處理 - 低血糖



QUALITY OF LIFE
BLOOD SUGAR

我怎樣知道我的血糖是不是太低？

低血糖指的是血糖值低於70 毫克/百毫升，常會伴隨饑餓、頭暈、無力、發抖、冒冷汗等症狀。若有症狀發生，但血糖值並未偏低，可能是因為長期高血糖，在接受藥物治療時，血糖下降的速度太快，而產生低血糖症狀。此時不需緊張，視情況依低血糖處理方法處理，持續觀察並追蹤血糖值即可。

要怎麼預防低血糖的危害？

1. 了解造成低血糖的原因並適時處理
2. 對低血糖的症狀提高警覺
3. 按時吃藥或注射胰島素
4. 遵守飲食計劃
5. 時常自我監測血糖
6. 每天規律運動
7. 按時回醫院複診

我的低血糖症狀：

想想下列問題，可以幫助您減少低血糖的風險

- 當我血糖太低時，我會有哪
些症狀？
- 我是否隨身攜帶含糖食物？
- 當我出現低血糖的症狀時，
我會怎麼處理？

