



糖尿病-低血糖 Diabetes - low blood sugar

一、什麼是低血糖：

當血液中的葡萄糖濃度不足且血糖值降至 70mg/dl 以下，稱為低血糖

二、發生的原因：

- (一)藥物過量：口服血糖藥、注射胰島素過量，最常發生在胰島素注射後藥效的尖峰時間
- (二)食物攝取不足：延遲進食時間或進食量過少
- (三)運動時間過久或劇烈運動時未額外補充食物
- (四)空腹飲酒

三、通常有什麼症狀：

- (一)低血糖前驅為交感神經系統方面症狀，如：心悸、盜汗、飢餓感、視力模糊、不安、煩躁、發抖、口唇及手指發麻刺痛
- (二)低血糖後期為神經系統方面症狀，如：精神混亂無理性或不能控制的行為、痙攣或昏迷、頭昏、頭痛、體溫過低、皮膚濕冷、複視，未及時治療最後可致死亡
- (三)但是有些病患低血糖並無明顯症狀

四、預防：

- (一)依醫師指示服藥或注射胰島素，服用正確的藥物及劑量，不宜自行調整劑量，需諮詢醫療人員
- (二)養成飲食定時定量習慣，避免長時間未進食或暴飲暴食
- (三)定期檢查血糖如懷疑低血糖時，應要監測血糖

五、居家照顧應注意事項：

- (一)低血糖症狀因人而異，應注意自己的症狀及記錄，以便儘早處理
- (二)代糖（糖精、阿斯巴甜）對於低血糖沒有療效，無法增加血糖濃度
- (三)發生低血糖時病人意識清楚，應立即食用含 15-20 公克糖分的食品，例如：方糖 3 顆、葡萄糖片 3 片或果汁 120CC，10-15 分鐘監測血糖變化，若症狀未改善應立即就醫

- (四)病人意識不清或昏迷，此時不可給予任何液體或食物，以避免嗆到造成吸入性肺炎。先將病人頭部側放，從縫間灌入1匙蜂蜜、糖漿或巧克力軟管，並立即送醫治療
- (五)血糖穩定 100-200mg/dl，且無不適症狀時才可以工作
- (六)隨身攜帶葡萄糖片、糖果或果汁
- (七)隨身攜帶糖尿病護照，記載聯絡家人或朋友及就醫方式

六、參考資料

- 黃人珍(2019)·內分泌與代謝障礙病人的護理·於廖張京棣、蔡秀鸞總校閱，最新實用內外科護理學上冊(六版，12-107頁)·永大。
- 楊偉勛(2020)·正常葡萄糖代謝與低血糖反應·台灣醫學，24(3)，272-274。

No.A0204

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 06 月 30 日修訂