

臺北榮民總醫院蘇澳分院

低血糖之照護

110.09修訂



臺北榮總蘇澳分院關心您

門診諮詢電話：

03-9905106轉6100或6150





什麼是低血糖？

血糖值低於70mg/dl稱為低血糖，低血糖時間過久，嚴重會造成腦部損傷、昏迷，甚至生命危險，須立即處理。



低血糖發生原因：

1. 飲食狀況不穩定。
2. 降血糖藥物或胰島素注射劑量過多。
3. 使用降血糖藥物後未盡快進食。
4. 飲食不均衡。
5. 空腹飲酒。
6. 運動過量。
7. 非糖尿病相關因素：甲狀腺功能異常、胰島素瘤、胰島素自體免疫症候群等。
8. 高風險因子：嚴重低血糖史、長期糖尿病史、多重共病症、肝腎功能異常年長者、憂鬱症或有精神壓力等。



未盡快進食



運動過量



空腹飲酒



糖尿病低血糖之症狀：

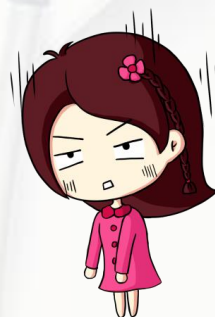
1. 自主神經症狀：為低血糖時的輕度症狀，會有飢餓感、發抖、冒冷汗、心悸、緊張和焦慮。
2. 神經缺糖症狀：口齒不清、注意力無法集中、四肢無力、頭暈、嗜睡，嚴重甚至是抽筋、昏迷。



心悸



頭暈



四肢無力



日常生活注意事項：

1. 學會辨別低血糖的症狀和遵從醫師的治療。
2. 定時自我監測血糖、訂定適當運動計畫及規律的飲食控制。
3. 從事運動前應先吃些食物，若從事劇烈運動時，則應每30分鐘進食一份主食。
4. 外出時，隨身攜帶預防低血糖之食物，盡可能配戴糖尿病識別卡及血糖監測用品。
5. 建議病人讓生活周遭親友了解自身糖尿病情況，如有緊急情況可及時提供協助。

若您持續有低血糖或血糖控制不佳的問題，請立即至新陳代謝科門診就醫，由醫生進行進一步檢查及評估。