

## 糖尿病急性併發症-低血糖

### 一、什麼是低血糖？

低血糖是糖尿病急性合併症之一，指血糖低於 70 mg/dl 以下或是血糖由高濃度急速下降時，雖然血糖仍偏高，也可能產生低血糖症狀；低血糖常是突然發生的且伴隨著低血糖症狀的發生。若低血糖持續時間過長，嚴重者可造成腦部損傷、昏迷，甚至危及生命。

### 二、低血糖的原因有哪些？

常見原因	說明
1. 藥物	自行調整降血糖藥物劑量、用藥時間不正確或不規律、進食量減少時藥物劑量沒有調整(常發生於年紀大且血糖控制良好者)。
2. 飲食	三餐不定時定量、服用藥物後或注射胰島素後，未進食正餐或延遲用餐。
3. 運動	空腹運動、運動過度。
4. 其他	肝臟或腎臟功能不良者、空腹喝酒。

### 三、低血糖的症狀有哪些？

低血糖的症狀會因人而異，每次發生可能也會有不同的症狀。

低血糖程度	症狀
輕度低血糖 (自主神經活性增加)	此時意識清楚；頭暈、臉色蒼白、發抖、冒冷汗、心悸、心跳加速、飢餓感、虛弱、嘴部周圍麻刺感、四肢麻木、呼吸困難。
中度低血糖 (中樞神經功能缺損)	注意力無法集中、思考障礙、皮膚蒼白、發冷、激動、震顫、視力模糊、抽筋、疲倦、嗜睡、突然情緒改變、笨拙、口齒不清、焦躁不安、意識混亂、對命令無反應、哭泣、夢魘、昏迷。
重度低血糖	腦神經功能極度受損、完全被動性、深度昏迷、無法喚醒。

### 四、發生低血糖時，應如何處理？

病人	處理方式
當病人意識清楚時	立即進食 15 克含糖食物，如：3 顆方糖、3 顆葡萄糖錠、120-150cc 果汁，立即測量血糖，15 分鐘後，症狀如未好轉再吃一次。 連續進食 2 次 15 克含糖食物後，若症狀仍未改善，請立即送醫。 低血糖症狀改善後，宜酌量進食點心，預防再次發生低血糖。
當病人意識不清楚時	將病人頭側一邊，把一湯匙蜂蜜或糖漿擠(灌)入牙縫中，並按摩臉頰幫助吸收，15 分鐘一次；並立刻送醫治療。

## 五、如何預防低血糖的發生？

1. 遵從醫師指示的劑量及用法，正確使用口服降血糖藥物與注射胰島素。
2. 飯前注射胰島素或口服降血糖藥物，請於 15-30 分鐘之內要進食正餐。
3. 遵從糖尿病飲食原則，三餐應定時定量。
4. 不可以空腹運動；額外運動前應酌量補充點心，如：一份水果、土司。
5. 學習居家自我監測血糖並記錄，預防低血糖的發生。
6. 預防夜間低血糖：睡前食用點心、睡前或凌晨三點驗血糖、白天活動量有增加時應特別注意夜間低血糖的發生。
7. 若曾經發生夜間低血糖，則返診時應告知醫師，以作為調整劑量之參考。
8. 隨身攜帶方糖、糖果、餅乾、果汁等，萬一發生低血糖可以立即食用。
9. 隨身攜帶糖尿病識別卡或糖尿病護照(聯絡人姓名、聯絡電話、就診醫院)，萬一發生低血糖昏迷時，可爭取急救時間。
10. 每個人的低血糖症狀表現不一樣；萬一發生低血糖，應記住自己的症狀與反應並檢討發生原因，以預防再次發生低血糖。
11. 糖尿病友的家人與朋友，應該瞭解低血糖的預防與處理。

## 六、認識昇糖素 (Glucagen，1cc/支)

1. 昇糖素，主要用於使用胰島素治療的糖尿病人當發生嚴重低血糖時，馬上注射昇糖素，可以短暫幫助血糖上升。
2. 單次使用劑量：體重 25 公斤以上注射 1 支；25 公斤以下注射 0.5 支。
3. 昇糖素急救包內有昇糖素(粉狀)、稀釋液、注射空針、酒精棉、說明書。
4. 昇糖素是醫師處方並由醫護人員指導家屬，如何使用急救包。
5. 注射升糖素 15 分鐘內應該會恢復意識，此時可給予病人飲用含糖飲料，以補充糖分。
6. 但如果在注射 15 分鐘後還沒恢復意識，則儘速送醫院急診。


### 參考資料

王治元 (2022) . 糖尿病衛教核心教材 . 台北：中華民國糖尿病衛教學會  
本院糖尿病人保健推廣中心，提供以下服務：

※糖尿病衛教：個別諮詢、糖尿病居家照護指導

糖尿病防治專線：05-2783865 或 05-2756000，分機 3311

※營養諮詢：糖尿病飲食諮詢與指導，服務專線：05-2756000 轉 1653

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2023 年 04 月校閱