



郭綜合醫院 低血糖病人自我照護

一、引起低血糖原因：

1. 未進食或進食太少。
2. 運動過度，缺乏適當的食物補充。
3. 降血糖藥或胰島素注射過量或劑量錯誤。



二、低血糖症狀：



圖片來源：中華民國糖尿病衛教學會

三、低血糖處理：

1. 清醒且可吞嚥者：應立即進食容易吸收的糖分食品（下列任一種食物），如：2或3顆方糖、1湯匙蜂蜜或含糖飲料120-150ml（如：汽水、果汁）。
2. 15分鐘後症狀未改善，應再吃一次；再15分鐘後症狀仍未改善，應儘速就醫。
3. 無法合作或昏迷者，切勿餵食，應立即送醫治療。

四、如何預防低血糖：

- 1.按時且定量進食三餐及點心。
- 2.不可空腹運動，如要長時間或劇烈運動時，需進食心。
如：吐司一片或水果一份。
- 4.口服降血糖藥，需依醫囑飯前或飯後服用。
- 5.胰島素注射劑量須正確，注射後30分鐘內應進食。不可延誤進食時間太久。
- 6.隨身攜帶方糖、糖果或含糖巧克力，以備血糖降低時食用。
- 7.對於低血糖症狀，提高警覺。
- 8.隨身攜帶糖尿病辨識卡，以利提醒他人注意。