

糖尿病患者低血糖症狀的處理

●低血糖的定義：

如果血漿糖低於 70mg/dl 以下即太低，但有些可能低於 50 以下才會出現症狀，所以應特別注意。

●認識低血糖的症狀有預防低血糖的發生：

1. 輕度：心悸、臉色蒼白、冒冷汗、頭痛、頭暈、易怒、虛弱、疲倦、全身無力、焦躁不安。
2. 重度：反應遲頓、行為反常、注意力不集中、精神恍惚、口齒不清、意識喪失。

●在家時發生低血糖怎麼處理：

1. 評估病人意識。
2. 能先測血糖最好。
3. 意識清楚時先給 10~15 公克含糖的果汁或糖水，十分鐘後視情況再決定是否須再給一次糖水。若未改善應緊急送醫。
4. 以上處理若症狀改善，但未到進餐時間則考慮進食主食或蛋白質類食物，如：吐司加肉鬆或餅乾加牛奶。
5. 處理完後測血糖以做調整飲食、運動、藥物之參考。
6. 不論何種原因造成的低血糖，事後都應檢討是什麼原因造成，以防再度發生。

●運動過度：額外的運動但未增加飲食量

●嘔吐、腹瀉等身體上的不適

●延誤正餐或省略常規的點心

●降血糖藥使用時間不對

●口服降血糖藥使用過量或肝腎功能起變化

●胰島素過量、劑量錯誤或注射部位不同所引起

●喝酒過量或肝臟葡萄糖的製造及輸出受抑制

糖尿病是一種慢性病，需要您長期的照護與注意，不僅僅是配合醫師的藥物治療，還需要良好的飲食控制及適度的運動，相信您將搞有一個好的生活品質。