

不能忽視的低血糖

● 何謂低血糖

當血糖值低於**70 mg/dL**使身體無法提供正常生理活動所需能量。

● 低血糖症狀

頭暈、冒汗、心悸、飢餓感、無力等，若太久未處理可能陷入昏迷，嚴重可能會致命或造成腦損傷變植物人。

● 發生原因

1. 降血糖藥物使用過量，或使用不當。
2. 未進食、進食量過少、延後用餐。
3. 空腹運動、運動過度激烈未補充食物。



● 低血糖處理方法依序如下

- 1** 先檢測血糖值，確定是否為低血糖。



請選擇下列任一種食物(含15公克糖類)一份。

2



方糖4顆



葡萄糖粉3包



蜂蜜1湯匙



軟糖3-4顆



養樂多1瓶



果汁120cc

3

15分鐘後，請重新檢測血糖值是否上升，若症狀未改善再服用一次。嚴重時請馬上就醫。

4

詳記低血糖事件，回診時提供醫療人員參考。

貼心提醒

若病人意識欠清叫不醒時，在等待就醫過程，頭部側放，將一匙蜂蜜或糖漿擠入口中，並按摩臉頰以利吸收。

