

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科別	新陳代謝科	編號：7020014
主題	低血糖症狀與處理	2004.11.22 訂定
製作單位	門診	2021.10.26 六修

當血糖下降太低時，會影響腦部功能而引起神智不清、昏迷、甚至喪命，因此病人與家屬應瞭解低血糖的嚴重性及處理方法，並避免低血糖情形發生。

一、什麼是低血糖？

低血糖保守定義是血糖值低於70mg/dl，因低血糖的嚴重程度差異很大，目前症狀嚴重度不是看血糖值，需再看症狀而定。

二、發生低血糖常見原因

- (一) 口服降血糖藥物或胰島素過量。
- (二) 延遲吃飯或進食量減少，但仍繼續使用降血糖藥物。
- (三) 運動量增加。
- (四) 空腹喝酒。

三、低血糖症狀(圖一)

- (一) 發抖、顫動、冒冷汗。
- (二) 暈眩、思考緩慢、注意力不集中、疲倦、嗜睡。
- (三) 視力模糊、口齒不清。
- (四) 饑餓感、噁心、四肢無力。



圖一、低血糖症狀

四、容易發生低血糖的高危險族群

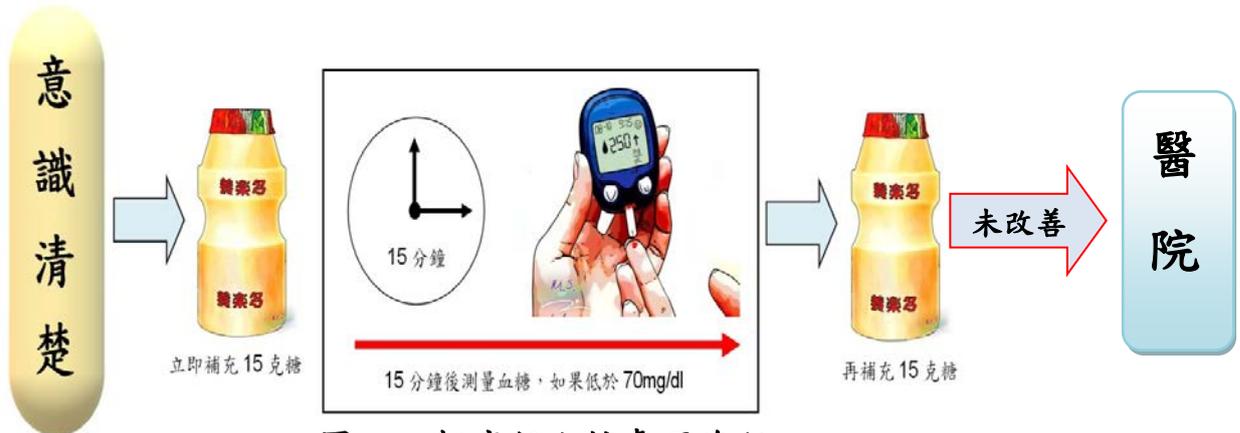
- (一) 曾經發生過嚴重低血糖者。
- (二) 糖尿病病史較長者。
- (三) 低血糖自覺遲鈍者。
- (四) 生活作息不規律者。
- (五) 幼年及老年人、懷孕者。

(六) 嚴格控制血糖者。

六、低血糖的處置：先評估病人意識

(一) 輕度低血糖(病人意識尚清醒時)處理流程(圖二)

- 1.若病人還能吞嚥先，飲用或食用含糖15-20公克的食物或飲料，使血糖上升。
2. 15分鐘後再測血糖，如果血糖值仍小於70 mg/dl，再補充含糖15公克的食物或飲料。
- 3.連續兩次補充食物仍未改善，請立即就醫治療。



圖二、輕度低血糖處理流程

(二) 嚴重低血糖(病人意識不清)：將頭部側放，使用糖漿、糖膏或蜂蜜塗抹牙縫或舌下，並儘速送醫。

七、如何選擇含有15公克糖的食物、飲料？

(一) 食物：

- 1.蜂蜜或糖漿1大匙(15克)。(圖三)
- 2.食用3-5顆糖。(圖四)
3. 4-6顆方糖。

(二) 飲料：

- 1.100 cc(1罐)乳酸飲料。(圖五)
- 2.125 cc含糖果汁或汽水。(圖六)



圖三、蜂蜜或糖漿
一匙 (15克)



圖四、3-5 顆糖 (15 克)



圖五、1 罐乳
酸飲料



圖六、125cc 含
糖果汁

(三) 發生低血糖時避免食用的食物與飲料：

- 1.高脂的飲料與食物，例如：巧克力、冰淇淋，因會延緩胃排空與醣類吸收，所以升糖效果較緩慢。
- 2.注意代糖食品(如健怡可樂)是不具升糖效果，低血糖時請勿飲用。

八、如何避免低血糖發生

- (一) 選擇糖尿病飲食，定時定量。
- (二) 注射胰島素或服用口服藥，請確實依照醫師處方，不可過量，注意使用降糖藥物後一定要記得進餐。
- (三) 生病時若有食慾不振，進食量減少，必須增加血糖量測次數。
- (四) 與您的主治醫師或衛教師討論量測血糖次數及測量時間。
- (五) 勿空腹運動，如果長時間或大運動量時，應在運動前先測量血糖。事先與醫師、衛教師或營養師討論是否需補充糖份。
- (六) 時常發生低血糖病人，應與醫師、衛教師討論，找出發生原因，避免再次發生。
- (七) 隨身攜帶糖尿病識別卡或糖尿病護照，並記載聯絡方法。

參考資料：

- 杜思德(2018)·低血糖·於謝家明總召集·2018 糖尿病衛教核心教材(179-191 頁)·社團法人中華民國糖尿病衛教學會。
- 許惠恒(2018)·低血糖·2018 糖尿病臨床照護指引(108-110 頁)·社團法人中華民國糖尿病學會。
- Blumer, I., & Clement, M. (2017). Type 2 Diabetes, Hypoglycemia, and Basal Insulins: Ongoing Challenges. *Clinical therapeutics*, 39(8), 1-11.
- 圖一～圖六 劉懿葶繪製授權高雄榮總護理部門診使用。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！