

## 低血糖照護

低血糖是糖尿病急性合併症，臨床低血糖定義：血糖 $<70\text{mg/dL}$ ，低血糖會導致患者身體不適，甚至發生意外傷害，低血糖持續時間過久，嚴重者可造成腦部損傷、昏迷，甚至危及生命，若是血糖從高濃度驟降，雖然血糖未達低血糖定義值，但亦可能產生一系列的low blood sugar的不適症狀。

### 一、可能發生低血糖的原因

1. 用藥不當：自行調整藥物劑量、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。
2. 飲食：三餐未定時定量或延遲用餐，空腹時間過久，空腹大量飲酒。
3. 運動：空腹運動、運動過度或運動時間過長未及時補充食物。
4. 肝臟或腎臟功能不良者。

### 二、低血糖的症狀(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)

1. 輕度低血糖(自主神經系統活性增加)：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、軟弱、嘴部周圍麻刺感、四肢麻木、呼吸困難。
2. 中度低血糖(中樞神經系統功能缺損)：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。
3. 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。

### 三、發生低血糖時的處置方式

1. 意識清楚時：即進食3顆方糖或含糖份飲料120-150cc(果汁、汽水)或一湯匙蜂蜜、糖漿，15分鐘後測量血糖，若血糖沒有上升，症狀未改善，可再吃一次(同上處裡)，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，如：牛奶，預防再次發生低血糖。
2. 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)入頰側中，並按摩臉頰幫助吸收，並立刻送醫治療。
3. 意識不清楚時，請救護者依照醫囑執行升糖素注射(肌肉或皮下)，並立即送醫治療。

#### 四、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、睡前時可檢測血糖、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。