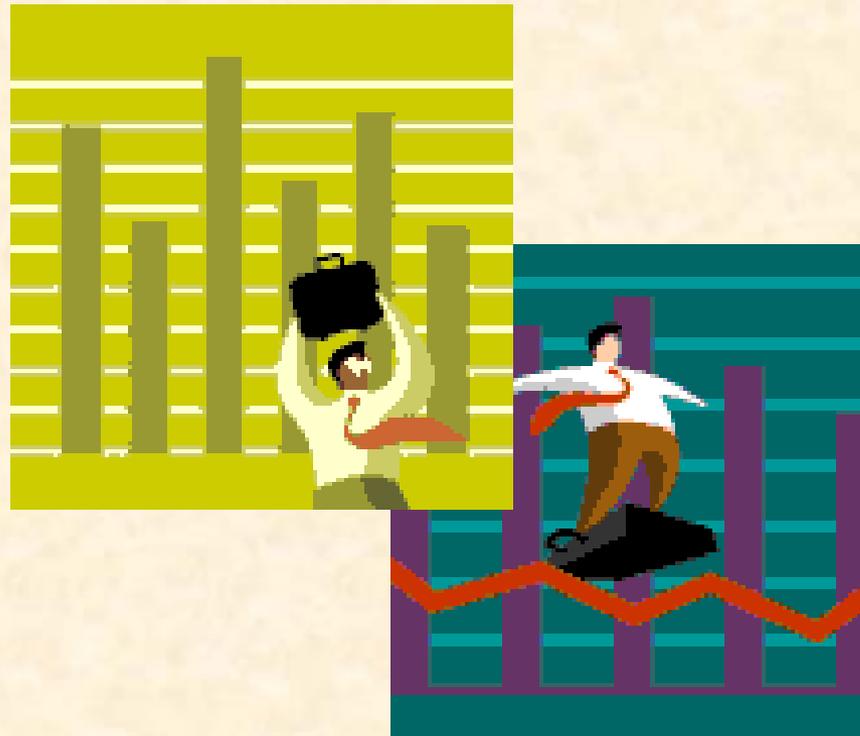


高低血糖的預防及處理

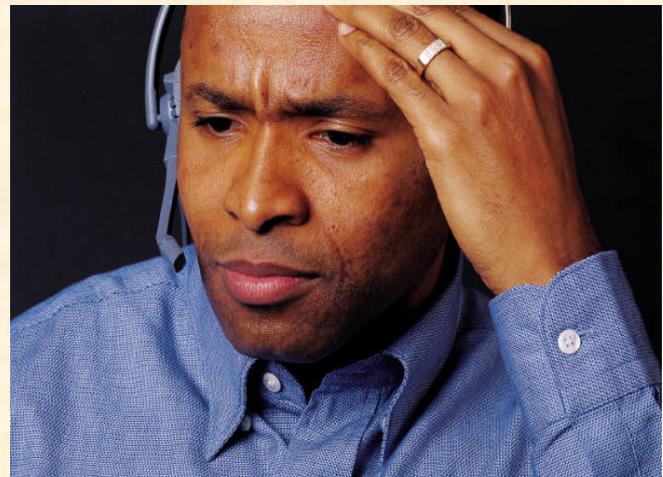
天主教台東聖母醫院

李佩芬護理師



什麼是低血糖？

通常血糖濃度低於60mg/dl時，會產生一些低血糖的症狀；但有些患者的血糖由高濃度急速下降時，雖然血糖仍未過低，也可能會產生類似低血糖的症狀。



什麼情況會引起低血糖？

- 胰島素或磺醯尿素類使用過量。
- 服藥後未進食或吃得太少或進食時間配合不當。
- 運動過度激烈，卻未補充食物



發生低血糖時，該怎麼辦？

- 若病人意識清楚，應立即進食含10-15公克易吸收之糖份的食品，例如：含糖飲料（120-150毫升）或3-4顆方糖或一湯匙蜂蜜。10-15分鐘後測量血糖，若血糖沒有上升，症狀未解除，可再吃一次，若低血糖症狀一直沒有改善，則應立刻送醫治療。如症狀改善，但離下一餐還有一小時以上，則宜酌量喝牛奶或食用土司或餅乾等。
- 如果病人無法合作或昏迷，家屬可選擇下列的方式處理：
 - （1）將病人頭部側放，把巧克力軟膏、或一湯匙的蜂蜜、糖漿擠入或灌入病人牙縫中，並按摩臉頰，以利其吸收。每10分鐘一次，並立刻送醫治療。
 - （2）肌肉或皮下注射升糖素，兒童約0.5公克、成人約1公克；或靜脈注射葡萄糖，並立即送醫治療。



如何預防低血糖？

- 依照醫師指示的劑量注射胰島素和口服抗糖尿病藥，且於使用後15~30分鐘內進食。
- 從事額外的運動之前，須先吃些點心。若從事劇烈的運動，每半小時吃含15 公克醣的食物。例如：半片土司（25公克）或一份水果。
- 外出時應隨身攜帶方糖、糖果、餅乾等，以備不時之需。
- 隨身攜帶糖尿病護照，並記載聯絡方法（醫院、家人等電話），萬一發生低血糖昏迷時，可爭取急救時間。外出時，應隨身攜帶方糖、糖果、餅乾！



什麼是高血糖急症？

- 當體內缺乏足夠的胰島素時，我們所攝取的
- 碳水化合物無法被有效的利用，而造成血糖過
- 高。若胰島素分泌極少，體內的脂肪會被分解，
- 形成酮體，而造成"酮酸中毒"。若血糖很高(有
- 時超過1000 mg/dl)，而且意識不清，但沒出現
- 酮體則稱爲"高血糖高滲透壓狀態

高血糖可能的原因？

- 合併其他疾病，如感染、中風....。
- 自行停止抗糖尿病藥物。
- 飲食過量。
- 情緒壓力。
- 不知道有糖尿病或未能適當治療



高血糖可能有那些症狀？

- 口渴、多尿、體重遽減。
- 噁心、嘔吐、腹痛。
- 皮膚乾燥、脫水。
- 眼眶凹陷。
- 酮酸中毒者呼吸深而快、呼氣有水果味。
- 心跳快速。
- 姿勢性低血壓。
- 神智不清。

如何預防高血糖？

- 遵守飲食計畫。
- 定期監測血糖或尿糖。
- 每天運動。
- 按時回醫院複診。
- 對於高血糖的症狀，提高警覺。



- 如果懷疑出現高血糖急症時如何處理？
- 立即驗血糖。
- 若能吞食，請多喝開水。
- 立即求醫。

