**糖尿病衛教之低血糖症** 

**低血糖**

　　低血糖是指血糖濃度低於70mgdl。但有一些糖尿病病人，當血糖由高濃度急速下降時，雖然血糖值仍然偏高，也有可能產生低血糖的症狀。

**引引起低血糖的原因**

1. 胰島素或口服降血糖藥使用過量。
2. 未進食或吃得太少，或用餐時間延遲
3. 運動過度激烈或時間過久，沒有補充食物。
4. 腹瀉。
5. 嘔吐。
6. 空腹喝酒。

**低血糖的症狀**

1. 初期可能會有饑餓、發抖、冒冷汗、心跳加快、無力、頭暈、嘴唇發麻等症狀。
2. 嚴重時甚至會意識不清、抽筋、昏迷。

**發生低血糖時之處理**

1. 意識清楚：可立刻喝半杯（120c.c.）的含糖飲料、果汁或15公克的方糖或細紗糖，十五分鐘後若症狀未緩解，再吃一次糖，若吃了兩次仍未改善，就要立刻送醫院。當症狀改善後，如1小時內要進食正餐，請將正餐提早吃，但如距離正餐時間需1小時以上，請酌量吃一片吐司或三片蘇打餅乾。
2. 不能合作或已昏迷：將糖漿或蜂蜜一湯匙（免洗湯匙）滴入嘴唇與牙齦之間，並按摩臉頰處，每十五分鐘一次，並立刻送醫治療。

**低血糖之預防**

1. 記住自己的低血糖症狀，以便儘快處理。
2. 注射胰島素或口服降血糖藥時劑量要準確，且在使用後按時進食。
3. 進食三餐需要定時定量。
4. 運動前、後須先測量血糖，若是太低（120mg／dl以下）可吃些點心補充熱量。
5. 生病時，如果食慾差，藥物劑量需做調整，請與您的醫師或衛教師連絡。外出時應該隨身攜帶糖果、餅乾以備低血糖時食用。