

預防方法

- 1 飲食定時定量
- 2 切勿空腹飲酒
- 3 遵照醫護人員之指示服用藥物
- 4 保持規律的生活方式
- 5 隨身攜帶**低血糖錦囊，並放置隨手可及的位置
- 6 根據運動量的高低適當地選擇碳水化合物的份量
- 7 定時檢測血糖，若感到不適，立刻檢驗一次
- 8 進行駕駛、高風險工作、操作機械及運動前，應先作自我監察血糖
- 9 進行長時間、劇烈或未適應的運動期間，應密切留意有否出現低血糖症的徵狀，並定時補充身體的醣份
- 10 定時與醫生商討，選擇最合適的治療方案，在治療糖尿病及預防低血糖症發作之間，取得平衡
- 11 當藥物治療方案有所變化時，如口服降血糖藥或胰島素劑量增加，早期應注意身體對藥物的反應，並作出相應的飲食及運動量調節

*低血糖錦囊



糖尿病 低血糖症



糖尿病患者如未能好好管理病情，很常會出現低血糖症。血糖正常值為4-8度(mmol/L)，當血糖值低於4度(mmol/L)時，即表示血糖過低，如未能及時處理，會導致昏迷。低血糖症是糖尿患者最常見的急性併發症，可發生在任何一位患有糖尿病的人仕身上，特別是一些需要嚴格控制血糖的患者，或者是血糖值起伏很大的病人。

低血糖徵狀

包括：**較常見的徵狀**

頭暈、冒汗、手震、饑餓、心跳加速、虛弱及無法集中

較少見(但後果嚴重)的徵狀

混亂、神智不清、行為與情緒突然改變

另一方面，低血糖症亦可衍生出一些增加患者死亡風險的健康問題，包括昏迷、嚴重抽搐及引致的相關併發症，並增加意外風險(如交通意外/墮地引至骨折)等。

引致低血糖的原因

- 空腹飲酒
- 治療藥物的改變
- 攝取不足夠澱粉質
- 運動量、飲食與藥物不協調
- 胰島素注射位置及吸收的差異
- 產後或生病後身體對胰島素所需驟降
- 因肝或腎病而導致藥物效力持續性增長
- 吃得太少或運動過量而沒有足夠補充食物
- 不正確或過量地服用降糖藥物或注射胰島素

處理方法及程序

1. 停止正進行的工作
2. 如患者在清醒情況下出現低血糖徵狀，可盡快給他/她令血糖快速升高的高糖份食物，例如：
 - ◎ 方糖 / 糖果2-3粒
 - ◎ 葡萄糖水或高糖汽水1/3杯(100cc)
3. 患者應在進食後10-15分鐘測試血糖，若血糖仍低於4度(mmol/L)，應重覆進食以上食物；若重覆處理3次後血糖仍未能回升，請即求醫治理或致電999求助。
4. 如果距離正餐還有多過20分鐘，患者需在血糖證實回升後進食適量穩定血糖的小食，如：



半份 三文治



三塊 餅乾



一杯 牛奶



一個 水果

5. 休息直至徵狀消退
- ❖ 如患者昏迷時，切勿給予任何食物或飲品，並應將患者側臥，保持空氣暢通，從速送院救治或致電999求助。

編著：



香港糖尿聯會
Diabetes Hongkong

九龍長沙灣道 928-930號
時代中心 20樓 2001-02室

電話：(852) 2723 2087 傳真：(852) 2723 2207

網址：www.diabetes-hk.org

出版日期：2013年4月

