

# 糖尿病的急性併發症～ 低血糖

糖尿病人血糖控制目標是糖化血色素維持在 7% 以下，控制原則是飲食定時定量、規律運動及依照醫囑用藥。低血糖是糖尿病急性併發症之一，也是治療過程中病人常抱怨的副作用，嚴重低血糖是可能危及生命安全，因此認識低血糖及正確處理是您一定要知道的事。

## 壹、糖尿病的人也會低血糖嗎？

糖尿病人若有以下的情形就可能發生低血糖，例如：餐距時間過長、或因為忙碌誤餐、空腹或過度運動、以注射胰島素為主要治療方式者、空腹飲酒、或腎臟功能異常者。

## 貳、我怎麼知道我發生低血糖了，有什麼症狀？

低血糖很多人甚至沒症狀，來無影去無蹤。最常見的症狀是尤其飢餓時，合併冒冷汗、無力、頭暈，其他症狀如：心悸、焦慮、麻木感、疲倦、注意力不集中、思考緩慢、動作不協調，嚴重甚至出現明顯意識混淆或昏迷（如圖 1）。如果有以上相關症狀，就應該進一步處理。



## 參、我常常覺得有飢餓、頭暈的感覺，就是低血糖嗎？

要確實評估是否真正發生低血糖，還是要居家自備血糖機，自我測量血糖值小於 70 mg/dl。

## 肆、我如果真的發生低血糖怎麼辦？

當自我測量血糖顯示血糖小於 70 mg/dl 時，或是發生相關的低血糖症狀，當您意識清楚時可食用任何含糖飲料 120-180 ml（例如：養樂多、果汁、牛奶）或是糖果 3-5 顆（如圖 2）；請您告訴您的親友，當您意識不清楚無法吞嚥時，可將糖漿或蜂蜜塗抹於您的口腔雙頰內並按摩。在補充含糖食物 15 分鐘後可再監測血糖，若無法改善或意識仍無恢復，請立即送醫。

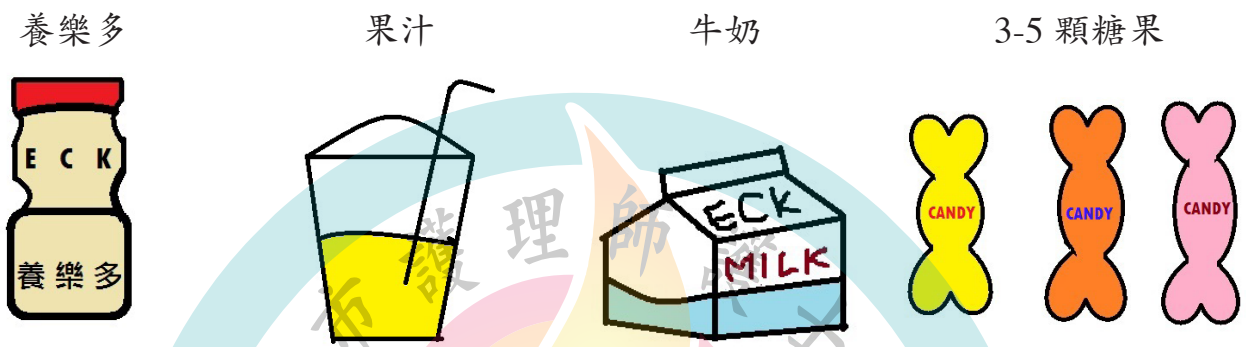


圖 2 含糖飲料或糖果

