

如何處理低血糖？

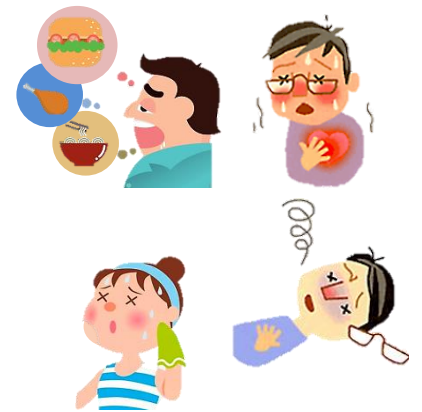
血糖正常值為 4-8mmol/L，當血糖值低於 4mmol/L 或出現下列徵狀時，即表示血糖過低。如未能及時處理，會導致昏迷。年長或患病時間較長的患者因低血糖病徵不明顯，會較容易有昏迷的情況出現。

血糖過低徵狀：

感到十分飢餓、冒汗、手震、心跳加速、頭暈、全身無力、虛弱、抽筋、疲倦、胡言亂語及脾氣暴躁無法集中精神，嚴重者會神智不清、昏迷甚至死亡。

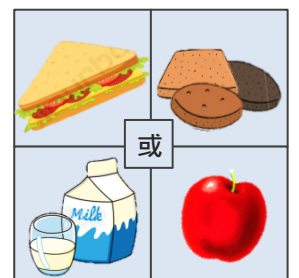
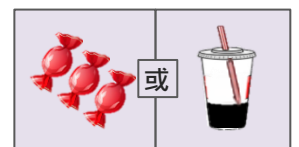
引致低血糖的原因：

- 運動量與飲食未能配合(如空腹做運動、吃得太少或運動過量，而沒有足夠補充食物)
- 運動量、飲食與服藥物時間不協調
- 澱粉質攝取量不足
- 空腹飲酒或酒後運動
- 胰島素注射位置及吸收有所差異
- 近期曾更改糖尿藥物或劑量
- 產後或生病後身體對胰島素所需驟降
- 不正確或過量服用藥物或注射胰島素
- 因肝或腎病而導致藥物效力持續性增長



處理方法及程序：

1. 先停止正進行的工作
2. 如在清醒情況下出現低血糖徵狀，可立即進食容易吸收的糖份，例如：
 - 方糖/糖果 2-3 粒
 - 葡萄糖水或汽水 1/3 杯(100ml)
 - 進食 10-15 分鐘後，應再次測試血糖；若血糖仍低於 4mmol/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。
3. 若距離正餐還有多於 20 分鐘，患者需在證實血糖回升後再進食適量小食：如 1 個水果，1/2 份三文治、3 塊餅或 1 杯牛奶，以穩定血糖。
4. 休息直至徵狀消退。



☞ 若患者昏迷時，切勿給予任何食物或飲品，並應將患者側卧，保持環境空氣流通及患者呼吸暢順，並盡快致電救護服務，迅速送院救治。

預防方法：

- 保持規律的生活方式，作息要定時
- 飲食定時定量
- 切勿空腹飲酒
- 根據運動的強度及時間，適當地補充碳水化合物
- 定時監察血糖，若感到不適，應再檢驗一次
- 進行駕駛、高風險工作、操作機械及運動前，應先自我監測血糖
- 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
- 按照醫生指示的分量依時服藥或注射胰島素
- 要定時覆診，醫生會選擇最合適的治療方案，在治療糖尿病和預防低血糖症發作之間取得平衡
- 當藥物治療有所變化，如口服降糖藥或胰島素劑量增加，應注意身體對藥物的反應。並作出相應的飲食和運動量調節
- 外出時隨身帶備糖果、餅乾等容易吸收的含醣質食物，一旦出現低血糖徵狀，可即時進食；另帶備糖尿病咭，遇有身體不適時，方便醫護人員盡速處理
- 如經常出現低血糖情況，應即求醫治理