



# 低血糖

## *Low Blood Glucose*

### 甚麼是低血糖?

低血糖是指血糖指數低於 70 mg/dL。低血糖的症狀會在血糖指數低於 70 mg/dL 或在血糖驟降時(即使血糖指數是在正常範圍) 出現。

#### 引起低血糖的原因包括:

- 過量使用胰島素
- 過量服用降血糖藥
- 過量活動
- 進食量不足或沒有進餐

#### 低血糖的症狀包括:

- 飢餓
- 冒冷汗
- 全身顫抖
- 疲乏無力
- 頭暈目眩
- 頭痛
- 煩躁
- 表現異常
- 難以集中
- 視力模糊

### 重要提示

1. 要隨身帶備處理低血糖的食物。
2. 請隨身攜帶糖尿病識別證件。
3. 教導您的家人、朋友和同事如何識別症狀和熟悉如何處理低血糖，包括如何使用升糖素 (glucagon)。請確保升糖素救包 (glucagon kit) 沒有過期。
4. 在運動前後測量您的血糖。如您有低血糖的問題，請諮詢您的醫療保健供應者有關如何把糖尿病療程配合您的運動計劃。
5. 在開車前及操作重型機械前需測試血糖，之後每 60-90 分鐘再測試。

## 低血糖 – 續上頁

### *Low Blood Glucose – continued*

#### 處理低血糖的步驟

了解如何識別和治療低血糖對您是相當重要的。如您的低血糖情況持續出現，一定要讓您的醫護人員知道。

1. 停止活動，坐下休息。
2. 測量血糖，以確定低血糖。如您的血糖指數低於 70 mg/dL，請立即治療。如您不能測量您的血糖，而您覺得有低血糖，亦請立即治療。
3. 進食 15 克容易吸收的碳水化合物來處理低血糖，請參照下方所列出的食物及份量。**不要**以巧克力、花生醬、或其他高脂肪食物治療低血糖，因為這些食物不夠迅速提升血糖。

#### 15 克容易吸收的碳水化合物是…

- 4 安士 (oz) 果汁
- 6 安士 (oz) 含糖汽水
- 3-4 顆葡萄糖片
- 1 小盒葡萄乾 (2 湯匙)
- 1 湯匙蜂蜜或糖漿
- 7-8 顆軟糖

4. 10-15 分鐘後再次測量血糖。如血糖指數低於 80 mg/dL，請再次治療 (參照步驟 3)。
5. 隨後進餐或吃小食。小食需含 15 克碳水化合物，如 ½ 三文治，1-2 片餅乾或 8 安士(oz)牛奶。如距離下一頓飯餐時間多於一小時，請進食含 30 克碳水化合物的小食。

