

控制低血糖

當糖尿病患者的血糖水平低於 4 毫摩爾 / 升時會引發低血糖。低血糖可能會發生在使用胰島素或其它降血糖藥品的糖尿病患者身上。

發生低血糖的主要原因是什麼？

以下一個或多個原因可引發低血糖：

- » 過量胰島素或其它降血糖藥品
- » 延遲或錯過一餐
- » 未攝入足夠的碳水化合物類食物
- » 計畫外的體育活動
- » 比平時劇烈的運動
- » 過量飲酒
- » 飲酒時未攝入足夠的碳水化合物類食物。



低血糖的症狀有哪些？

症狀因人而異，常見的感受包括：

- » 虛弱、發抖或搖晃
- » 盜汗
- » 頭暈目眩 / 頭昏
- » 頭疼
- » 注意力不集中 / 行為改變
- » 流淚 / 哭泣
- » 易怒
- » 饑餓
- » 嘴唇四周和手指麻木
- » 心跳快速
- » 視力模糊。

如果您感覺到以上任何一種症狀，請檢測您的血糖水平。如果您無法檢測，就請當作您已發生了低血糖的情況去治療這些症狀，以確保您的血糖回到安全水平。

如何治療低血糖？

儘快治療低血糖以阻止您的血糖水平進一步降低很重要。不治療低血糖會很危險，可能會導致您失去知覺。

首先要確保您的安全。例如，如果您在開車，請停靠至路邊。

資訊熱線 **1300 136 588**

ndss.com.au

第 1 步 —— 最重要！

攝入一些易消化（您覺得容易吞嚥）的碳水化合物，例如：

- » 相當於 15 克碳水化合物的葡萄糖片 **或**
- » 6-7 粒正常大小的糖豆或 4 粒大葡萄糖糖豆 **或**
- » 1 管口服葡萄糖凝膠（相當於 15 克碳水化合物）**或**
- » 1/2 罐（150 毫升）常規（非「減肥型」）軟飲料**或**
- » 100 毫升 Lucozade®（葡萄適）**或**
- » 3 湯匙糖或蜂蜜 **或**
- » 1/2 杯（125 毫升）果汁。

10-15 分鐘後，再測試您的血糖水平，確保它已升至 4 毫摩爾 / 升以上。如果還未達到，重複步驟 1。

如果您在服用一種名為 acarbose（Glucobay®）（糖祿錠）的藥品的同時一同服用可能會導致低血糖的糖尿病藥物，那麼您必須服用純葡萄糖來治療低血糖，例如葡萄糖片、葡萄糖凝膠或 Lucozade®。



第 2 步

一旦您的血糖水平達到 4 毫摩爾 / 升以上，您將需要額外攝入一些碳水化合物。如果您的下一餐在超過 20 分鐘以後，攝入一些碳水化合物類食物，例如：

- » 1 片麵包 **或**
- » 1 杯（250 毫升）牛奶或豆奶 **或**
- » 1 片水果 **或**
- » 4 片杏乾 **或**
- » 1 湯匙葡萄乾 **或**
- » 1 小盒（100 克）水果優酪乳。

想要關於治療低血糖的個別建議，請諮詢您的醫生或糖尿病健康專家。

胰島素泵：如果您使用胰島素泵，請向您的糖尿病健康專家諮詢如何治療和應對低血糖問題。

如果低血糖不治療會怎麼樣？

如果不及時治療，血糖水平將會繼續下降，並且可能會導致嚴重的低血糖（失去知覺或癲癇）。發生嚴重的低血糖時，您無法自救，而需要他人的幫助。您的家人和朋友了解您患有糖尿病並且知道在您發生嚴重低血糖的情況下應如何應對是很重要的。

您的醫生或糖尿病教育工作者可能會建議您時刻隨身攜帶胰高血糖素來應對發生嚴重低血糖的情況。您或您的糖尿病健康專家可以向您的家人或朋友演示如何使用胰高血糖素。胰高血糖素是一種激素，通過注射提高血糖水平。

如果您經歷過嚴重的低血糖，請儘快告知您的醫生，探討發生低血糖的原因並審查您的糖尿病應對方案。您還可以討論您應何時恢復日常活動，例如開車。

如果患者失去知覺、昏昏沉沉或無法吞咽，該怎麼辦

這是緊急情況！ 不要餵食任何食物或飲料。

- » 將患者側臥，確保氣管通暢。
- » 如果有胰高血糖素且您接受過注射訓練，可以給患者注射。
- » 打電話叫救護車（撥打 000）並說明患者失去知覺且患有糖尿病。
- » 在患者身旁守候，直至救護車抵達。

無症狀低血糖

這是指患者未覺察到低血糖早期預警症狀，並且只有在血糖水平已經降至很低，或在測試血糖水平的時候才意識到已發生低血糖。

如果您已患有糖尿病和低血糖多年，您更有可能會感覺不到低血糖的症狀。無症狀低血糖可能會很危險，因為當您意識到發生低血糖時，您可能發現會很難應對病情並且您可能失去知覺。

如果您發生低血糖時沒有症狀，或者症狀發生變化，您可能需要更加頻繁地檢測血糖水平。當您的血糖水平下降至 4 毫摩爾 / 升以下時，即使您感覺尚可，也要馬上治療低血糖。如果您的血糖水平低卻沒有任何症狀，您需要和您的醫生或糖尿病健康專家討論這一情況。

其它應考慮的方面

- » 佩帶表明您患有糖尿病的證件。
- » 時刻隨身攜帶低血糖治療藥品。
- » 記下所有發生過的低血糖狀況，以便您能和您的醫生或糖尿病健康專家進行討論。
- » 不要過度治療低血糖，這很重要，因為這有可能讓人難以控制糖尿病。
- » 確保您身邊的人——例如您的家人、朋友、同事、學校員工或護理者——知道如何識別和治療低血糖。
- » 酒精可能會增加發生低血糖的風險。在飲酒前，請確保您攝入含有碳水化合物的餐食，或者在飲酒時吃些含有碳水化合物的零食。睡前請檢查血糖水平，並吃些碳水化合物零食。向您的醫生或糖尿病健康專家諮詢，了解酒精和糖尿病。
- » 開車之前，檢查您的血糖水平，並確保它在 5 毫摩爾 / 升以上。如果您已發生了低血糖情況，建議您等待至少 30 分鐘再開車，以確保您的安全。欲知更多資訊，請參見 NDSS 手冊：*Diabetes and Driving*（糖尿病與駕駛）。



NDSS 和您

NDSS 提供一系列服務幫助您應對糖尿病。其中包括我們的資訊熱線和網站，為您提供糖尿病應對建議。NDSS 服務產品和一系列支援計劃幫助您了解更多如何應對糖尿病的資訊。

2016 年 6 月出版