

# 管理低血糖症

當血糖水平降至 4mmol/L 以下時，糖尿病患者也會出現低血糖症，亦稱 hypo。低血糖症可發生在服用胰島素或其他類型降糖藥物的糖尿病患者身上。

## 低血糖症的主要成因有哪些？

低血糖症可能由以下一種或多種原因引起：

- » 胰島素或其他降糖藥物過量
- » 皮膚上的胰島素注射部位已經因反復注射而出現腫塊（稱為脂肪增生）
- » 主餐延遲或錯過主餐
- » 沒有攝入足夠的碳水化合物類食物
- » 體育活動沒有計劃
- » 運動異常激烈
- » 飲酒過多
- » 飲酒時沒有攝入足夠的碳水化合物類食物。



## 低血糖症有哪些症狀？

雖然症狀因人而異，但一般人會感覺到：

- » 虛弱、顫抖或顫動
- » 流汗
- » 頭昏眼花或眩暈
- » 頭痛
- » 無法集中或行為改變
- » 流淚或哭泣
- » 易怒
- » 飢餓
- » 嘴唇和手指周圍麻木
- » 心跳快速
- » 視覺模糊。

如果感覺到上述任何症狀，請檢查血糖水平。如果您無法檢查，就請當作低血糖症治療這些症狀。

## 低血糖症如何治療？

務必快速治療低血糖症以阻止血糖下降至更低水平。不治療低血糖症可能會很危險，可能會使您失去知覺。

首要任務是確保您安全。例如，如果您正在開車，請把車停到路邊。

**第 1 步 - 最重要!**

吃一些易於吸收的碳水化合物 ( 您覺得易吞咽的 ) 例如:

- » 相當於 15g 碳水化合物的葡萄糖片**或者**
- » 6-7 粒普通的軟糖豆或 4 粒大的葡萄糖軟糖豆**或者**
- » 1 管口服葡萄糖凝膠 ( 相當於 15g 碳水化合物 ) **或者**
- » 1/2 罐 ( 150mL ) 普通 ( 非“低糖” ) 軟飲料**或者**
- » 100 毫升 Lucozade® **或者**
- » 3 茶匙糖或蜂蜜**或者**
- » 1/2 杯 ( 125mL ) 果汁。

10-15 分鐘後，重新檢查血糖水平，確保其已升高到 4mmol/L 以上。如果沒有，請重複第 1 步。

**如果您在服用可能導致低血糖症的糖尿病藥物的同時還服用一種名為 acarbose (Glucobay®) 的藥物，您就必須使用純葡萄糖例如葡萄糖片、葡萄糖凝膠或 Lucozade® 治療低血糖症。**

**第 2 步**

一旦血糖水平高於 4mmol/L，您就需要多吃一些碳水化合物。如果您要等 20 分鐘以上才吃下一餐，請吃一些碳水化合物類食物，例如:

- » 1 片麵包**或者**
- » 1 杯 ( 250mL ) 牛奶或豆奶**或者**
- » 1 片水果**或者**
- » 4 塊杏乾**或者**
- » 1 茶匙小葡萄乾**或者**
- » 1 小桶 ( 100g ) 水果酸乳。

有關治療低血糖症的個人化建議，請諮詢您的醫生或糖尿病健康專業人士。

**胰島素泵、continuous glucose monitoring ( CGM，持續血糖監測 ) 以及 flash glucose monitoring ( Flash GM，瞬感血糖監測 )**: 如果您正在使用胰島素泵、CGM 以及 Flash GM，請諮詢您的糖尿病健康專業人士，瞭解如何治療和管理低血糖症。

**如果不治療低血糖症會怎樣?**

如果不予治療，血糖水平將繼續下降，這可能會導致嚴重的低血糖症 ( 失去意識或癲癇發作 )。嚴重的低血糖症是您無法自行治療的，需要其他人的幫助。務必讓您的家人和朋友知道您患有糖尿病，以及在發生嚴重低血糖症時應該怎麼做。

您的醫生或糖尿病教育工作者可能會建議您在嚴重低血糖症的情況下隨身攜帶胰高血糖素。您或您的糖尿病健康專業人士可以向您的家人或朋友說明如何使用該藥。胰高血糖素是一種注射型激素，可提升血糖水平。

如果您出現過嚴重低血糖症，請儘快通知您的醫生，探討低血糖症的成因並複查您的糖尿病管理計劃。您也可以探討應該何時恢復正常活動，例如駕駛。

## 如果患者已失去意識、困倦或無法吞 咽，該怎麼辦

**發生緊急情況了!** 不要通過嘴巴喂服任何食物或飲料。

- » 將患者側臥，確保其氣道暢通。
- » 如果備有胰高血糖素並且您受過相關訓練，請給予注射。
- » 撥打救護車電話（000）並說明患者已失去意識並患有糖尿病。
- » 守候著患者直至救護車到達。

## 未被察覺的低血糖症

這種情況發生在人們沒有感覺到低血糖症的早期預警症狀時，而只有當他們的血糖水平下降至非常低或者檢查血糖水平時才意識到他們患上低血糖症。

如果您已患有糖尿病和低血糖症多年，您就更有可能感覺不到低血糖症的症狀。察覺不到低血糖症可以很危險，因為當您意識到自己患有低血糖症時，您可能已經很難治療，而且可能喪失意識。

如果您的低血糖症沒有症狀，或者症狀發生改變，您可能需要更頻繁地檢查您的血糖水平。當您的血糖水平低於 4mmol/L 時，即使您感覺良好，也一定要治療低血糖症。如果您的血糖水平很低卻沒有任何症狀，您需要與您的醫生或糖尿病健康專業人士探討這種情況。

## 其他需要考慮的事項

- » 佩戴標識說明您患有糖尿病。
- » 時刻隨身攜帶低血糖症治療藥物。
- » 記下您所發生的任何低血糖症，以便與醫生或糖尿病健康專業人士探討。
- » 務必不要過度治療低血糖症，例如，攝入超過建議份量的碳水化合物，因為這可能會導致血糖水平上升過高，從而令糖尿病難以控制。
- » 確保您身邊的人 - 例如您的家人、朋友、同事、學校員工或護理人員 - 知道如何識別和治療低血糖症。
- » 酒精可能會增加低血糖症的風險。確保在飲酒前先吃一餐含有碳水化合物類食物的膳食，或在飲酒時食用含碳水化合物的小吃。檢查您的血糖水準，並在睡覺前吃碳水化合物類小吃。向您的醫生或糖尿病健康專業人士諮詢有關酒精和糖尿病的問題。
- » 在駕駛機動車之前，使用血糖儀檢查您的血糖水平並確保其高於 5 mmol/L。如果您患有低血糖症，建議您在開車前至少等待 30 分鐘，以確保您的安全。詳情請參閱 NDSS 的資料冊：Diabetes and driving。



## NDSS 與您

透過 NDSS 可使用多種服務及支持，以助您管理糖尿病。這包括 NDSS 幫助熱線和網站提供的糖尿病管理相關資訊。所提供的產品、服務以及教育計劃可幫助您管理好糖尿病。