

# 低血糖：快速指南

## 什麼是低血糖？

- 低血糖是指血糖水平低於 4.0 mmol/L。
- 這在醫學上也稱為低血糖症 (hypoglycaemia, 或簡稱 hypo)。
- 並非所有糖尿病患者都會出現低血糖。請諮詢醫生，瞭解您是否存在這種風險。

## 低血糖的症狀

如果您注意到任何這些症狀，請立即檢測血糖水平。



感到虛弱、發抖或顫抖



難以集中注意力



出汗



感到饑餓



頭暈或眩暈



臉部刺痛



頭痛



視力變化

## 務必隨身攜帶低血糖應對用品

- 2 到 3 種速效碳水化合物
- 長效碳水化合物零食
- 血糖檢測設備
- 升糖素注射急救包 (如果醫生建議)

## 快速處理低血糖

如果血糖水平低於 4.0 mmol/L，請遵循以下步驟。

**第一步：**食用 15 克速效碳水化合物。



6 顆雷根糖/啫喱豆 (Jellybean)

或



150 毫升果汁

或



3 茶匙糖

**第二步：**等待 15 分鐘，然後再次檢測血糖水平。



如果仍然低於 4.0 mmol/L：重複**第一步**



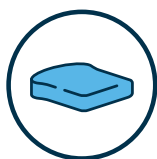
如果高於 4.0 mmol/L：進入**第三步**

**第三步：**如果距離下一餐還有 15 分鐘以上，請攝取 15 克長效碳水化合物。



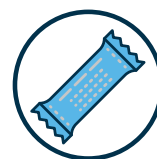
一份水果

或



一片麵包

或



燕麥棒

- 如果您有低血糖症狀但無法檢測血糖，無論如何都要先按低血糖處理。
- 如果血糖降得太低，您可能會失去意識，並需要緊急醫療救助。

## 如何降低風險

- 不要不吃飯或推遲用餐時間。
- 在運動時，請與醫生討論是否需要調整飲食或藥物。
- 如果您飲酒，請適量並隨餐飲用。
- 如果您生病且無法進食，請小口啜飲含有碳水化合物的飲料。

## 告訴他人如何提供幫助

- 告訴您身邊的人(家人、朋友、同事)如何識別低血糖，以及如何幫助您。
- 告訴他們，如果您失去意識，讓他們**絕對不要給您任何食物或飲料**。
- 他們應立即撥打 000 (澳洲的緊急求助電話)。



## NDSS 與您

如需獲取更多資源(包括您所用語言的資源)，請掃描 QR 碼，造訪 [ndss.com.au](https://ndss.com.au) 或撥打 NDSS 幫助熱線 1800 637 700。

注意：本資訊僅供參考。本資訊不能替代個體化的醫療建議。如果您對自己的健康有任何擔憂或有其他問題，請聯絡醫療專業人員。