

# 低血糖處理衛教單

## 什麼是低血糖？

- 血糖值低於 70 mg/dL，會出現頭暈、出汗、心悸、顫抖、飢餓感、視力模糊等症狀。
- 嚴重時會昏迷或抽搐，需緊急處理。

## 低血糖的常見症狀

- 手抖、出汗
- 心跳加速、頭暈
- 頭痛、飢餓感
- 易怒、焦慮、疲倦
- 視力模糊、注意力不集中

## 低血糖發生時該怎麼做？

1. 立即停止當前活動，坐下或躺下休息。
2. 測量血糖（若無法馬上量，先照步驟處理）。
3. 立即補充 15 克快速吸收的碳水化合物，如：
  - 4 顆葡萄糖錠（每顆約 3-4 克糖）
  - 半杯（約 120 ml）果汁或含糖飲料
  - 1 湯匙糖或蜂蜜
  - 3 顆方糖
4. 等待 15 分鐘後，再次測量血糖。
5. 若血糖仍低於 70 mg/dL，重複補充 15 克碳水化合物。
6. 血糖恢復正常且症狀改善後，若下一餐距離較遠，請補充含蛋白質的小點心（例如一片吐司加花生醬）以維持血糖穩定。

## 嚴重低血糖（昏迷、抽搐）處理

- 不要強行餵食或飲水，避免噎到。
- 立即撥打急救電話 119 或就醫。
- 家人或照護者可在醫師指示下，施打**葡萄糖注射液**或**胰高血糖素（Glucagon）注射劑**。

## 預防低血糖小秘訣

- 按時按量服藥，避免漏服或重複服用。
- 飯前測血糖，避免空腹用藥。
- 運動前測血糖，必要時補充點心。
- 飲酒要適量並避免空腹。
- 隨身攜帶含糖點心或葡萄糖錠。
- 教導家人或同事低血糖急救方法。