



低血糖 (低血糖症)

如果您患有糖尿病，您的血糖可能會降得過低。這稱為低血糖症。低血糖症可能會讓您感到非常不適。若未接受治療，您可能會暈倒甚至死亡。配戴或攜帶有標示您是糖尿病患者的識別卡可以讓他人知道該如何幫助您。

什麼原因會導致低血糖？

- 比平常晚進食
- 少吃一餐或略過您平常的零食
- 服用過多糖尿病藥物
- 活動量比平時增加

低血糖有哪些症狀？

以下是低血糖的一些徵兆：

- 出汗
- 顫抖
- 感到焦慮
- 飢餓
- 感覺疲勞
- 心跳加速
- 頭痛
- 視力模糊

低血糖該如何治療？

如果您的血糖低於 **70**，請食用下列**其中一項**應急食物。每項食物均包含 15 克的碳水化合物。
如果您的血糖低於 **50**，請食用下列**其中兩項**食物。

- | | |
|------------------|-----------|
| • 5 顆 Lifesavers | • 1/2 杯果汁 |
| • 1 湯匙糖或蜂蜜 | • 1 小把葡萄乾 |
| • 1 管葡萄糖凝膠 | • 1 杯脫脂牛奶 |
| • 3 顆方形或 | |
| 4 顆圓形的葡萄糖錠劑 | • 1/2 根香蕉 |
| • 1 小顆蘋果或柳丁 | • 1 杯普通汽水 |



等候 **15 分鐘**然後再次測量您的血糖。如果您的血糖低於 **100 毫克/分升**，請再食用**一項**應急食物。等候 **15 分鐘**然後再次測量您的血糖。您的血糖應達到 **100 或更高**。

其他建議：

- 請勿以巧克力來治療低血糖。巧克力無法使血糖快速升高。
- 隨時隨身攜帶血糖測量儀和「應急食物」。
- 如果您無法測量血糖，但您認為自己有低血糖的徵兆，請食用應急食物。接著食用一些零食。
- 如果您經常出現血糖過低的情況，請向醫生洽詢。您的糖尿病藥物可能需要調整。

您可致電 L.A Care 的 24 小時護士諮詢專線
1-800-249-3619 (TTY 711) 以取得免費健康資訊。