



認識低血糖

突發時怎麼自救？

文·圖／臨床營養科 營養師 胡育茹

案例分享

年過65歲，身體硬朗的陳伯伯，平時早晨會和朋友相約去爬山。這天因為睡過頭，趕著和朋友會合而沒有吃早餐。在爬山的途中，陳伯伯突然感到心跳加速、盜汗，且四肢無力。朋友發現後，趕緊將他攙扶至旁邊休息，並遞給他一瓶果汁。休息一陣子後，陳伯伯感覺身體已經好很多。詢問後才知道，原來陳伯伯在空腹的狀態下就來爬山，朋友告訴他，可能是因為血糖過低而造成的低血糖症狀，並請陳伯伯要隨身攜帶糖果或果汁等含糖食物，避免類似的情況再度發生。

看完陳伯伯的故事，可能有人會想，原來沒吃早餐就會低血糖嗎？其實不是的，但要瞭解低血糖，首先得先知道，人體如何維持血糖恆定。

人體如何調控血糖？

人體的主要能量來自葡萄糖，進食後，飲食中的葡萄糖在經過腸胃道的消化吸收作用，和激素的相互調節下，會藉由血液循環將葡萄糖帶至身體各細胞以提供能量，如：進食後，血糖升高時，胰島素會釋出，刺激身體組織利用血糖，或轉變為肝醣貯存在肝臟或肌肉細胞中，進而降低血液中血糖的濃度；當血糖低時，升糖素或腎上腺素則會刺激肝醣的釋放，以維持血糖恆定。因此，正常狀況下，血糖並不會有太大的波動。

我會低血糖嗎？

如前所述，人體是能夠自行調節血糖的，但若有外源的因素，如疾病（尤其是糖尿病）、藥物、飲食或運動，使血液中葡萄糖低於正常水平狀態時，就有可能產生低血糖的現象。因此，低血糖可能發生在任何人身上。

示意圖非當事人

一、多數人可能低血糖的原因

- ① 長時間空腹未進食。
- ② 在空腹或飯前的狀態下，且未適當補充醣類食物，進行高強度或長時間運動所導致之延遲性低血糖。

二、糖尿病患者可能低血糖的原因

- ① 口服降血糖藥物產生之副作用。
- ② 過量服用降血糖藥物或胰島素劑量過高。
- ③ 服藥或施打胰島素後未立即進食、醣類食物吃得太少，或延遲用餐。
- ④ 空腹或飯前的狀態下進行長時間運動，卻未適當補充醣類食物而產生之延遲性低血糖。

低血糖的症狀有哪些？

臨床上，低血糖的定義為血糖值小於70mg/dL，且多會伴隨身體不適的狀況，如：顫抖、冒冷汗、飢餓、手腳發麻或心跳加速，嚴重一點甚至會有暈眩、視力模糊的問題。但每個人的體質不同，有些人血糖值可能不到70就已經意識不清，或在70以下仍無明顯不適，因此，低血糖的嚴重程度仍係以症狀嚴重度來定義，而非以血糖值高低來區分。

低血糖常見症狀



顫抖



冒冷汗



飢餓



手腳發麻



心跳加速

發生低血糖時該如何處理？

當低血糖發生時，可依據低血糖症狀的嚴重度做相對應的處置，並掌握1515法則：

- **若意識清楚時**：應立即進食15公克的含醣食物，如：3顆方糖或糖果、120cc含糖飲料、3包葡萄糖粉或1大湯匙的蜂蜜，並測量血糖。15分鐘後，症狀若未好轉需再吃一次；若症狀依然未改善，請立即送醫。當低血糖症狀改善後，宜儘速進食正餐或酌量補充1份的含醣點心，如：3片餅乾、半片薄吐司等，預防再次發生低血糖。
- **若意識不清楚時**：將病人頭部側放，將1大湯匙蜂蜜或糖漿擠（灌）入牙縫中，按摩臉頰幫助吸收，並立刻送醫治療。

如何避免低血糖？

- 飲食定時定量，不宜延遲用餐或吃太少。
- 避免空腹運動，因運動後常有延遲性低血糖現象，建議運動前後可適當補充點心。
- 避免空腹喝酒，因酒精代謝會抑制肝臟醣質新生作用。

發生低血糖時該如何處理？

當意識清楚時



當意識不清時



將病人頭部側放，將一大湯匙蜂蜜或糖漿擠(灌)入牙縫中，按摩臉頰幫助吸收，並立刻送醫治療。

另外，若有糖尿病者需注意以下事項：

- 部分糖尿病用藥的副作用包含低血糖，因此需遵從醫師指示的劑量及用法，正確服用降血糖藥物。
- 需飯前注射胰島素者，請於注射後 5-15分鐘之內進食正餐。
- 養成自我監測血糖的習慣，預防低血糖的發生。
- 若遇夜間低血糖情形，請於睡前時測量血糖，若偏低者可補充一份含醣點心，並於下次看診時告知之醫師，以作為調整劑量之參考。
- 隨身攜帶糖果、巧克力、果汁等，以備不時之需。
- 隨身攜帶糖尿病識別卡或糖尿病護照（聯絡人姓名、聯絡電話、就診醫院），萬一發生低血糖昏迷時，可爭取急救時間。

結語

多數人會忽略低血糖帶來的危害，然而一旦發生低血糖，輕則身體不適，嚴重者則可能造成腦部損傷、昏迷，甚至危及生命。因此除糖尿病患者外，所有人對低血糖的症狀及處理都應該有一定的認識，畢竟低血糖症狀常是來得又急又快，症狀產生時，多是身邊的人伸出援手救了自己一命呢！🌍

參考資料

- 衛生福利部 糖尿病防治手冊
- 中華民國糖尿病衛教學會 糖尿病急症的處理—低血糖
- 中國醫藥大學附設醫院衛教單張 糖尿病低血糖處理Q&A