

五、注意事項

1. 若睡前的血糖值小於120mg/dL，需補充15公克含碳水化合物食物的睡前點心。
2. **一半以上**的嚴重低血糖是在**夜間**發作，當日活動量或飲食與平常不同，或正在調整胰島素劑量，建議夜間測量血糖值(例如凌晨三點)。
3. 外出時應**隨身攜帶**糖果，以備低血糖時使用。
4. 服用Glucobay醣祿 (Acarbose) 這類藥物發生的低血糖，必須使用葡萄糖治療。

自我評量(是非題)

- () 1. 請問下列哪一項食物不適合在低血糖時使用？
A. 3-4顆方糖 B. 半杯果汁
C. 巧克力 D. 2大湯匙葡萄乾
- () 2. 請問一份醣幾克？
A. 10克 B. 15克 C. 20克 D. 25克

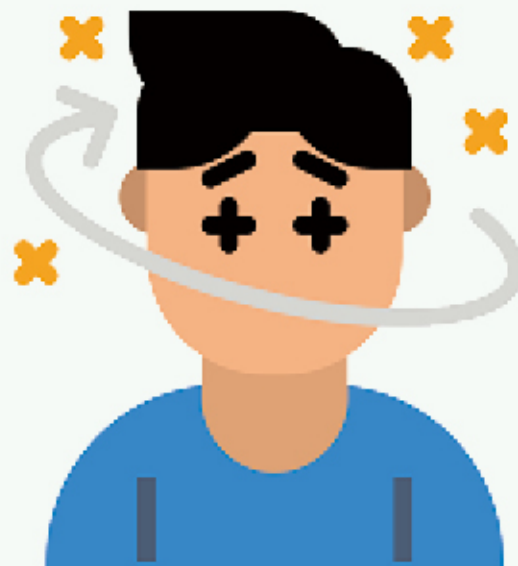
參考資料：

社團法人中華民國糖尿病衛教學會。
糖尿病衛教核心教材。2018;179-191。
制定日期：1999年
修訂日期：2022年10月(第八版)
編碼：7640-單張-中文-017-08

請寫下您的問題：

題號	1	2
解答	C	B

認識低血糖



彰化基督教醫院 體系營養暨膳食部編製

電話：(04)7238595轉3041、3231

地址：彰化市南校街135號

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>

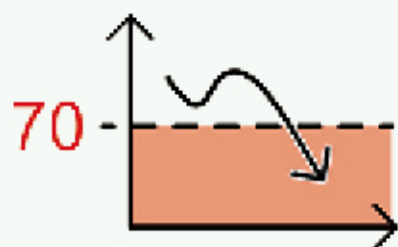


彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教單張



一、低血糖定義



血糖值 $<70\text{mg/d}$ (毫克/每分升)，或當血糖急速下降時，也會發生低血糖的症狀。

低血糖的嚴重程度以**症狀定義**，而不是血糖值本身定義。

二、低血糖症狀

輕度：發抖、顫動、冒冷汗、心悸、脈搏加速、四肢刺痛感、呼吸困難。

中度：視力模糊、口齒不清、動作不協調、麻木感、暈眩、疲倦、嗜睡。

重度：意識不清。

(症狀因人而異，每次發作可能也會有不同的表現)

三、容易發生低血糖的原因

藥物 | 胰島素或口服血糖藥使用過量。

食物 | 延誤用餐、沒有進食或空腹喝酒。

運動 | 運動過度而沒有補充食物。

疾病 | 肝臟或腎臟的功能退化。

四、低血糖處理

食用或飲用**15公克**的碳水化合物(一份醣)食物。

15-20 公克碳水化合物的食物來源	
3 顆葡萄糖錠 (每顆含 5 公克)	3-4 顆方糖
半杯果汁 (120-150ml)	1 湯匙蜂蜜或砂糖
小瓶乳酸菌飲料	2 大湯匙葡萄乾
避免使用高脂食物，如：巧克力、冰淇淋	



補充後 15 分鐘

量測血糖



如果血糖 $<70\text{mg/dL}$ 或
距離下一餐還有 1 小時以上

再次補充 15g 碳水化合物食物