

糖尿病急性併發症認識

低血糖是血糖降得太低，無法供應身體細胞正常生理活動所需的能量。其主要原因是藥物、飲食及運動三方面配合不當所造成。由北歐的報告得知，胰島素治療的糖尿病患平均每人每年至少發生一次嚴重的低血糖，必須由他人或醫護人員協助處理。若未治療，患者可能會陷於昏迷，嚴重者甚至可能會致命或產生永久性的腦損傷和後遺症如記憶喪失、學習能力下降等。許多的糖尿病患者只是注意血糖高必須控制下來，而忽略了低血糖帶來的危險，往往突來的不適卻措手不及或處理不當如沒備急救糖或拿代糖來救急，這極可能危及生命。所以糖尿病患者及其家屬除了對糖尿病要有基本認識外，仍必須具有處理低血糖的知識和能力。

低血糖的定義：(1)保守定義是血糖值低於 70mg/dl 或是血糖值由高濃度急速下降，雖然仍維持在正常範圍之內，但由於血糖濃度改變太快速身體仍會出現低血糖的症狀。目前，低血糖的嚴重程度不是以血糖值本身定義，而是以症狀定義。(2)血糖值不能用來描述低血糖的臨床嚴重程度，造成低血糖症狀的血糖值和症狀的嚴重程度，受許多不同因素影響，因人而異，即使是同一個病人也會有差異。(3)低血糖分類是根據病人是否可以自我治療。因此，「輕微」並不一定表示症狀是輕微或是可忍受的。其實有些人有明顯症狀(冒冷汗、噁心、迷惘、動作失調)卻仍然可以自我治療。

低血糖的原因：

- 1、 胰島素或口服降血糖藥過量。(忘記了，重複吃藥或注射胰島素)
- 2、 胰島素或口服降血糖藥和進食時間未配合
- 3、 未進食或吃太少 (因生病、心情不好、胃口不好)
- 4、 未按時間吃點心或延誤正餐、點心
- 5、 過度運動未補充食物；任何活動量的增加都有可能導致低血糖
- 6、 有肝臟或腎臟疾病
- 7、 喝酒而沒有進食
- 8、 超過一半以上的嚴重低血糖是在夜間發作，而夜間低血糖常常是因為日間運動量增加或沒有吃睡前點心所致。
- 9、 胃輕癱：使醣類吸收延緩，也延緩胃排空而導致低血糖。
- 10、 為了減重而減少熱量攝取但沒有同時減少藥量(口服降血糖藥或胰島素)

低血糖的分類及症狀

輕度低血糖症狀：

- ✧ 臉色蒼白
- ✧ 冒冷汗
- ✧ 皮膚溼冷
- ✧ 手腳發抖、顫抖。

- ✧心悸、心跳加快
- ✧噁心
- ✧有飢餓感
- ✧嘴邊發麻
- ✧感覺不對勁

輕度低血糖的處理

食物名稱	份量
果汁	120cc
可樂	120cc
汽水	120cc
加糖飲料	120cc
養樂多	1 小瓶
蜂蜜 10 公克/包	15 公克(一包半或一湯匙)
方糖、糖果	3 顆
糖包(8 公克)	2 包
急救糖 5 公克/顆	3 顆
急救糖漿 15 公克/包	1 包

中度低血糖症狀：

- ✧頭暈、頭痛
- ✧性格變化
- ✧焦慮不安
- ✧視力模糊
- ✧口齒不清
- ✧異常行為
- ✧嗜睡、極度疲倦
- ✧ 迷惑、呆滯
- ✧ 無法集中精神（注意力）
- ✧全身無力
- ✧反應遲鈍
- ✧動作不協調
- ✧負面情緒(哭鬧、爭吵、憤怒、憂傷)
- ✧正面情緒(興奮、情緒失控)

中度低血糖的處理

醣類：簡單型，20 公克，口服

食物名稱	份量
養樂多	1 瓶半
方糖、糖果	4 顆
急救糖 5 公克/顆	4 顆
果汁、可樂、汽水	160cc
含糖飲料	160cc
蜂蜜 10 公克/包	2 包或 1.5 湯匙
急救糖漿 15 公克/包	1.5 包

* 食用 5-10 分鐘後，若低血糖症狀未改善，可再攝取一次，當不舒服消失時，要趕快進食正餐或點心例如：可吃些土司、餅乾或喝牛奶，預防血糖再次下降；假如症狀仍持續，即須就醫。

重度低血糖症狀：

- ✘ 失去反應能力
- ✘ 喪失意識
- ✘ 昏迷
- ✘ 抽搐

重度低血糖的處理

- 1、用蜂蜜或葡萄糖漿、巧克力糖漿塗在牙齦和舌頭上。不可給液體和固體食物，防止噎到及哽到。
- 2、家中備有昇糖素者(Glucagon)，由家屬肌肉注射昇糖素，意識恢復後立即給予喝含糖飲料 120cc，等到無噁心、嘔吐現象再給予進食固體食物。
- 3、若未改善立即送醫急救。

如何預防低血糖的發生：

【不要懼怕低血糖】

- ✘ 記住自己的警告症狀：低血糖的警告症狀因人而異，應注意自己的症狀表現是那些，以便及早處理。
- ✘ 飲食定時定量：按時且定量進食三餐和點心。
- ✘ 不可因太疲倦睡覺而延誤進食。
- ✘ 生病時，如食慾差、飲食攝取量不足，則以水份和碳水化合物補充為主。例如每小時添加含 15 公克醣類的食物或飲料。
- ✘ 15 公克醣類的食物或飲料如下：

半碗	稀飯或麥片粥	半杯	水果優格(市售)
3 片	高纖餅乾	200cc	運動飲料
半碗	馬鈴薯泥	1/3 罐	汽水、可樂(市售)

1/4 碗	蘋果泥	120cc	100 % 純果汁
半碗	冰淇淋	250cc	鮮果純水
1 片	薄片土司	3-4 顆	小果凍或 1 個茶凍或 1 個咖啡凍

✳不可空腹運動。

✳若要長時間或大量運動前，需進食點心，如水果一份或土司一片。

✳不可省略睡前點心

✳有胰島素注射者須按時吃點心

✳服用口服降血糖藥後不可相隔太久的時間進食。

✳胰島素注射劑量要正確，注射後半小時應進食。

✳隨身攜帶方糖或糖果，以備全身無力、冒冷汗，血糖降低時服用。

✳外出、運動、旅遊隨身攜帶糖尿病護照或識別卡及糖果、餅乾，萬一低血糖發生時，可爭取急救時間。

✳找出低血糖原因，避免再發生。

✳隨時注意血糖之變化，常自我監測血糖。

✳記錄低血糖發生的日期、時間、症狀、地點、引發的原因、處理法、發生的次數。

不自覺性低血糖

長期的糖尿病患，由於某些對低血糖反應的機能受到破壞，所以可能無任何警覺性症狀，發生低血糖時並不察覺，當血糖低到某一程度，便馬上昏迷，是極危險的一種表現。

低血糖處理的注意事項：

初步處理後不要持續進食，等 15-20 分再測一次血糖，以決定是否需要進一步的處理

避免使用高脂食物來處理低血糖如椰奶、杏仁奶

過度的處理低血糖導致處理後高血糖的發生

床邊預備含糖飲料以備夜間低血糖時使用

不要害怕低血糖，重要的是你能認清低血糖症狀而快速地採取正確的處理方法。平日隨時注意自己的血糖值，三餐定時定量及按時吃點心，如有任何不適儘快測量血糖並立即作處理，以預防更大的傷害。