

## 低血糖飲食指導

### 一、定義：

一般而言血漿血糖低於 70mg/dl，或產生一些低血糖的症狀，即為低血糖。

### 二、低血糖的症狀：

- 1、自主神經症狀：飢餓、發抖、冒冷汗、心悸、心跳加快。
- 2、中樞神經症狀：嗜睡、意識不清、抽筋、昏迷。
- 3、非特異症狀：頭痛、頭暈、噁心、嘴唇發麻等。

### 三、低血糖的原因：

- 1、藥物方面：使用過量的胰島素或口服降血糖藥
- 2、運動方面：運動量增加而胰島素劑量沒有調整，或運動時缺乏適當的食物補充。
- 3、飲食方面：使用降血糖藥物後，食物的攝取量不足或進食時間不適當。

### 三、低血糖的處理：

- 1、血糖值低於 70mg/dl 需食用含 15 克醣類的食物或飲料。
- 2、血糖值低於 50mg/dl 則需食用含 20-30 克醣類的食物或飲料。

### 五、含糖 15 克食物：

食物種類	份量
果汁/含糖汽水	120cc=半杯
方糖	3 顆
砂糖	一湯匙=15 克
蜂蜜	一湯匙=15 克
牛奶	240ml=一杯
糖果	8-10 顆

個案/家屬簽名：\_\_\_\_\_ 衛教人員：\_\_\_\_\_ 衛教日期：\_\_\_\_\_