

低血糖症 護理指導單



急診室 製作

諮詢專線：(04)7113456#8117

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2021年03月

修訂日期：2026年08月(三版)

51500-單張-中文-116-03

一、低血糖的定義：

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、低血糖的症狀：

輕度：心悸、臉色蒼白、冒冷汗、頭痛、頭暈、易怒、虛弱、疲倦。

重度：反應遲鈍、行為反常、注意力不集中、精神恍惚、口齒不清、意識喪失。

三、低血糖的原因：

1. 未進食或吃的太少。
2. 太晚進食。
3. 口服降血糖藥劑量太多。
4. 胰島素注射過量。
5. 過度運動，未補充食物。
6. 胰島素或口服降血糖藥和進食時間未配合。
7. 未按時間進食點心。

四、低血糖的預防：

1. 按時且定量進食三餐和點心。
2. 勿空腹去運動。
3. 有額外的運動，須先進食點心（如水果一份或吐司一份）。
4. 胰島素注射劑量須正確、注射後30分應進食。
5. 隨時攜帶方糖或糖果，以備低血糖發生時服用。
6. 隨身攜帶識別卡。

自我評量(是非題)

- () 1. 當血糖過低時，身體可能會出現冒冷汗、心悸、手抖或頭暈等不舒服的症狀。
- () 2. 為了避免空腹運動引發低血糖，運動前可以先吃點心，並隨身攜帶糖果或方糖以備不時之需。

參考資料：

彰基營養組(2025)·認識低血糖單張(第九版)
·衛教單張。

題號	1	2
解答	0	0