

低血糖 (低血糖症)

您可以透過許多方法來控制血糖, 享受更健康的生活。



低血糖症是指血液中的葡萄糖(又稱血糖)低於健康範圍, 通常是指血糖低於 70 mg/dL。您應該與糖尿病照護團隊討論您的血糖目標, 以及何種程度對您而言算是過低。

低血糖也稱為胰島素反應或胰島素休克。

病因

以下情況會導致低血糖:

- 服用某些藥物, 以及碳水化合物吃得太少
- 活動量比平時更多
- 不吃或延遲用餐
- 身體不適
- 服用過多的胰島素或糖尿病藥物 (請視需要諮詢您的糖尿病照護團隊)
- 在未攝取足夠食物的情況下飲酒

徵候和症狀

血糖降低時, 可能會有以下情形:

顫抖



冒汗



暈眩



意識混亂、
說話困難



飢餓



虛弱或疲倦



頭痛



緊張或不安



也可能不會有任何症狀。

如果不治療低血糖, 可能會使得情況加劇, 並可能導致昏迷。

如果您有低血糖的問題, 請諮詢您的醫生或糖尿病照護團隊。



低血糖 (低血糖症)

低血糖時該怎麼辦？

檢查



- 如果您出現任何低血糖症狀，請立即檢查您的血糖
- 如果您認為您的血糖偏低，但當時又無法檢查，請無論如何都要進行相應的處理

處理



請攝取/飲用 **15 克** 高糖食物，例如：

- 4 盎司 (½ 杯) 一般果汁 (如柳橙汁、蘋果汁或葡萄汁)
- 4 顆葡萄糖錠或 1 管葡萄糖凝膠
- 1 湯匙糖、蜂蜜或玉米糖漿
- 4 盎司 (½ 杯) 一般汽水 (非無糖汽水)
- 2 湯匙葡萄乾

等待



請等待 **15 分鐘**，然後再次檢查您的血糖。



- 如果血糖仍然偏低，請再次攝取/飲用高糖食物
- 如果距離您的下一餐還有一小時以上，請補充點心，防止低血糖復發

請造訪 www.NovoCare.com，獲取其他資源和實用資訊！
請使用智慧型手機的相機對準 QR 圖碼，即可透過手機快速進入網站。



請掃描這裡！

Novo Nordisk Inc. 僅於本資料維持原始格式，並顯示版權聲明的情況下，授予許可可能重製本資料以用於非營利教育目的。Novo Nordisk Inc. 保留隨時撤銷此許可的權利。

NovoCare® 是 Novo Nordisk A/S 的註冊商標。

Novo Nordisk 是 Novo Nordisk A/S 的註冊商標。

© 2022 Novo Nordisk 美國印刷 US24PAT00033 2022 年 10 月

www.NovoCare.com

