

低血糖： 您必須知道的資訊與因應方法。

即使您已採取所有必要的措施控制您的糖尿病，仍可能發生低血糖狀況。因此，在許多的情況下，雖然您無法避免低血糖情況的發生，但可在其惡化之前加以治療。

請就下列項目勾選您所出現的任何低血糖症狀，並於下次就診時攜回本表單。

盜汗

焦慮

意識混亂

顫抖

虛弱

瞌睡

飢餓

脾氣不好

暈眩

焦急

頭昏眼花

如果您出現低血糖症狀，因應方法如下：

1. 如果您的血糖低於70 mg/dL，或您感覺出現上述任何徵兆，請攝取下列任一種可快速緩解症狀的食物：
 - 3或4顆葡萄糖錠
 - 1份葡萄糖凍（相當於15公克碳水化合物）
 - 1杯牛奶
 - 1/2杯果汁
 - 1/2罐汽水（含糖）
 - 5或6顆硬糖果
 - 1湯匙糖或蜂蜜
2. 等待15分鐘之後，再次檢查血糖。
3. 如果您的血糖仍低於70 mg/dL，或您仍感覺不適，請每15分鐘重複一次第1步驟，直到血糖回到70 mg/dL以上為止。
4. 如果離下一餐的時間還有1小時以上，則在攝取前述的快速緩解食物讓您的血糖上升至70 mg/dL以上之後，請先吃些點心。
5. 如果情況仍未獲得改善，或您的血糖仍然過低（低於70 mg/dL），請尋求醫師的協助。
6. 如果您一週內發生多次的低血糖狀況，請尋求醫師的協助。

