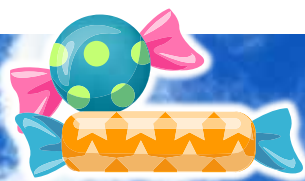


預防炎夏



低血糖

文 / 張玉麟 玉里慈濟醫院院長

近來在內科急診值班時發現，不少糖尿病患者因昏迷送醫，經過問診後發現，原來是天氣熱沒食慾，加上服用降血糖藥之後，而導致血糖過低昏迷。少吃一餐，健康者或許還能承受，但是對於糖尿病患者來說，卻可能危及生命。

一位家住玉里鎮的劉阿嬤，就因血糖過低送醫治療，經過醫護同仁測量後發現，空腹血糖的正常值為八十至一百一十 mg/dl，這位阿嬤的血糖值竟只有九 mg/dl，可說相當低且危險。所幸在醫護團隊的細心照顧下，逐漸康復並且出院。

因為人腦細胞的能量來源是葡萄糖，一旦血糖降低造成了能量供應不足，嚴重時就會造成病患昏迷，若沒有即時送醫治療，甚至會危及生命安全。其實，血糖過低是有跡可循的，當血糖過低時會有盜汗、頭昏、心悸、嗜睡、全身無力等症狀，這時就要立即補充糖分，才不會導致昏迷。當病患上述症狀而意識清楚時，可先準

備易溶解的方糖泡水來補充血糖，較不建議食用硬質的糖果，以免因為糖果未融化而造成氣管梗塞。若患者意識不清時，也要避免灌食以防阻塞呼吸道，這時最好處置方法就是立即送醫，交由醫護人員進行救治。

除了低血糖，糖尿病患有時也會發生高血糖的情形，血糖高時會有口渴、多尿、體重減輕……等症狀，還有噁心、嘔吐、心跳快速和姿勢性低血壓等症狀，若沒及時處置的話會產生神智不清，嚴重時甚至造成死亡。當病患發現疑似血糖過高時，應立即測量個人血糖值，若允許吞食的話可多喝開水，並且尋求專業醫護人員的治療。

天氣炎熱，若食慾不佳，糖尿病患者要遵循定時定量、少量多餐的飲食方式，謹記少油少糖高纖的原則，並且保持定期測量血糖和固定回診的就醫習慣，在專業的醫療協助下，大家都可健康快樂的度過每一天。🌱