

## 低血糖症

### Low Blood Sugar (Hypoglycemia)

- 成因:**
- 注射過量胰島素
  - 服食過多糖尿丸
  - 食物攝入量不足
  - 少吃一餐或飲食不定時
  - 運動過量但攝食不足
  - 過量飲酒

- 症狀:**
- 饑餓
  - 發抖及虛弱
  - 出汗
  - 頭痛
  - 神志昏亂
  - 心跳快促
  - 暈眩

## 高血糖症

### High Blood Sugar (Hyperglycemia)

- 胰島素不足
- 攝入過量食物
- 生病
- 精神壓力
- 攝水量不足
  
- 常感饑餓
- 長期口渴
- 小便頻繁
- 皮膚痕癢
- 疲憊
- 體重下降
- 視物不清
- 足部有刺痛或麻木感
- 傷口癒合緩慢



\* 低血糖：血糖度數少於 70mg/dl

有些病患者可能在血糖度數高於 70mg/dl 時，也會有低血糖的症狀反應。  
可能的話，在接受治療之前最好用血糖測試機檢驗血糖的度數

### 服食葡萄糖片劑:

- (3 至 4 片) 或膠 (Glucose tablets or gel)，或硬糖，又或飲約 4 安士的果汁或普通汽水。等候 15 分鐘，並重新檢查你的血糖。如果血糖仍然是低，或你的症狀沒有消失，需重複治療。當你感覺好些時，進食一些食物如麵包、餅乾、飯或水果。
- 若病者已昏迷，不應給與食物或飲料。應請家中受過訓練的親人給您注射 (Glucagon) 針以促進肝臟輸放葡萄糖。
- 如情形依然無改善，即與醫生聯繫或打 911 求救。
- 服食醫生開的糖尿丸或注射胰島素針
- 遵從糖尿病飲食規則
- 控制體重
- 運動
- 若血糖指數經常超過 300mg/dl，請馬上與你的醫生聯絡