

低血糖

(低血糖症)

低血糖可能來得很快。如果不馬上治療，低血糖可能會導致醫療緊急情況，甚至可能昏倒。

常見導因：不吃飯或吃得不夠；過多的胰島素或糖尿病藥物；鍛煉比平常多。

警示症狀包括：



搖晃或頭暈



視力模糊



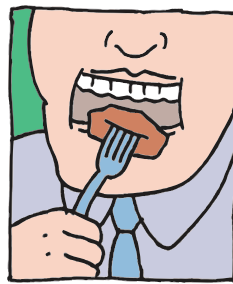
虛弱或疲倦



出汗



頭痛



饑餓



沮喪或緊張

該做什麼？



馬上檢測血糖。如果低於 70，要馬上治療。如果無法檢查，為確保安全要先治療。



治療時可吃 3 小包或 1 大湯匙的普通糖，喝 4 盎司的普通果汁或 6 盎司的普通（而不是無糖）蘇打水。



15 分鐘後檢查血糖。如果仍然很低（低於 70），要再次治療。如果還有問題，卻不知道為什麼，要致電醫生或健康診所。