爲什麼會發生血糖過低?

糖尿病患者若進食過度，攝取了超乎身體所需的葡萄糖時，身體會把多餘的葡萄糖儲存在肝臟和肌肉中，成爲肝醣。正常人在飢餓卻未進食時，會將肝醣分解，釋出葡萄糖轉化爲能量；若患有糖尿病，這個過程也許就會被破壞。

血糖過低的原因

1.吃太少、延遲吃飯的時間、少吃一餐。
2.使用過量的胰島素或糖尿病藥物。
3.活動或運動量增加。
4.酒精攝取過量。

血糖過低的症狀?

1.初期可能會有飢餓、發抖、冒冷汗、心跳加快、無力、頭暈、嘴唇麻等症狀。
2.若不立刻服用含糖食品（如糖果、果汁等），甚至會導致意識不清、抽筋、昏迷等。

發生低血糖該怎麼辦？

1.若病人意識清楚，應立即進食含 10-15 公克易吸收之糖份的食品，如：含糖飲料（120-150 毫升）或 3-4 顆方糖或一湯匙蜂蜜。10-15 分鐘後測量血糖，若血糖沒有上升，症狀未解除，可再吃一次，
2.若症狀一直沒有改善，則應立刻送醫治療。如症狀改善，但離下一餐還有一小時以上，則宜酌量喝牛奶或食用土司或餅乾等。

如何預防低血糖？

1.依照醫師指示的劑量注射胰島素和口服抗糖尿病藥，且於使用後 15~30 分鐘內進食。
2.從事額外的運動之前，須先吃些點心。若從事劇烈的運動，每半小時吃含 15 公克醣的食物。如：半片土司（25 公克）或一份水果
3.外出時應隨身攜帶方糖、糖果、餅乾等，以備不時之需。
4.隨身攜帶糖尿病護照，並記載聯絡方法（醫院、家人等電話），萬一發生低血糖昏迷時，可爭取急救時間。