

低血糖預防及處理(兒科版)

低血糖定義及症狀

血糖小於70mg/dL，叫做低血糖。

發生低血糖的時候，會有下面情況：



飢餓



頭暈、無力



冒冷汗、心悸



嚴重者昏迷

低血糖的原因

1. 沒有按時吃藥、打針
2. 沒有照時間吃飯
3. 運動量突然增加太多

低血糖的預防

1. 按時吃藥、打針
2. 準時吃飯、吃固定量的含糖食物
3. 運動後補充含糖類點心
4. 要記得測血糖喔！

低血糖的處理

發生低血糖的時候，請馬上補充15公克的含糖食物，如下：



方糖三顆 蜂蜜/糖漿一湯匙 含糖飲料120~150cc 養樂多一瓶

※15分鐘後，如果血糖還是小於70mg/dL，需要再補充一次含糖食物；
如果15分鐘後還是沒有恢復正常值，請趕快去醫院。

如果有問題，請掛營養師的門診喔！

營養科關心您

編印單位：營養科
編印日期：2021年12月28日 第一版
全院編碼：亞東醫院出版品 SH630

宗旨：持續提升醫療品質
善盡社會醫療責任
願景：成為民眾首選的醫學中心