

- 每個出門的包包都放一排藥以免忘了帶。無論藥袋上怎麼寫，個人建議口服降血糖藥都改成飯前馬上吃（與食物間隔 0~10 分鐘），以免容易忘記或餓太久傷胃。
- 莫名奇妙喘（休息後仍喘）請提早回醫院檢查酸中毒。因體內胰島素仍不夠可酮酸中毒；或最近腎功能突然變差而使得某藥代謝不出來可導致乳酸中毒（並非血糖藥傷腎，只是很多藥本來就需依腎功能調整，腎功能突然變不好時沒調整當然會中毒）
- 有使用血糖藥的人，都需小心低血糖（血糖低過 70mg/dL）。
- 低血糖的最早症狀為提早餓（需驗血糖以確定，否則可以是胃排空而非低血糖），但太常低血糖可導致無症狀。其它症狀可以是無力、暈、盜汗。半夜低血糖可以是半夜餓或不適醒來，或睡醒衣服前後都濕。
- 吃喝東西僅是低血糖的緊急處理，長期預防低血糖應預防性減藥而非預防性吃喝。

低血糖的常見原因和預防方法：

● **某血糖藥劑量可使血糖由高變中，沒減量當然可使血糖由中變低**
個人建議把造成該次低血糖的藥量減半，之後不斷在**最後一次過多（導致低血糖）**和**最後一次過少（導致血糖高）**的劑量取**中間值**，就能找到剛好的劑量（不會過多或過低，夾擠定理）

● **碳水化合物(澱粉,人體吸收後變血糖)的攝取量減少，血糖藥卻沒等比例減少**
如果是因為食慾變差或會突然忙，可預期隨時又會再發生，個人建議隨餐的血糖藥都改成飯後馬上（10 分鐘內）以能夠等比例減少血糖藥。

● **血糖藥與正餐隔太久（血糖不高時，藥物還生效降血糖）**

故個人建議口服血糖藥皆**飯前 10 分鐘～飯後 10 分鐘**內，不必間隔半小時。

● **運動量大（消耗掉太多血糖）**

個人建議運動量大前的那餐，隨餐的血糖藥先試看減半；若仍會低血糖，則減短運動時間（在通常會達到低糖的大於 10 分鐘前，就停止運動）。

留意低血糖之處理：

- a) 跟平常身邊的人說,若發現自己【意識不清/叫不醒】 --> 送急診(若拖延，會有生命危險/永久性腦受損退化)
- b) 【不明原因冒汗(有時也會感到心跳快、頭暈、手抖、無力)/睡覺醒來衣服濕濕的】 --> 請趕快吃東西或喝含糖飲料。(若吃/喝含糖東西以後能使冒汗和其它不適感改善，就更加確定是低血糖了)