



# 血糖過低： 自我護理步驟

Low Blood Sugar: Self Care Steps

## 血糖過低的症狀

- 感覺混亂
- 發怒或煩躁
- 緊張
- 出汗
- 震抖
- 肚餓
- 說話不清楚
- 眼暈
- 頭痛

如果你有血糖過低的症狀，請用以下的方法去處理：

1. 立即測試您的血糖
2. 如果血糖低過80度，要食以下一種的「快速良方」食物
  - A. 半杯(4安士)水果汁
  - B. 半罐有糖份的汽水(不是減肥汽水)
  - C. 二湯匙提子乾
  - D. 3 小包沙糖
  - E. 5-6 粒硬糖
  - F. 4 粒葡萄糖糖片 (任何藥房均有售)
3. 等15分鐘然後再次測試您的血糖以確保升到80度以上

如沒有血糖機，而你有血糖過低的症狀，請用以上的方法去處理。  
謹記隨身攜帶葡萄糖片。