

本港約有七十萬名糖尿病患者，即約每十人便有一人患糖尿病。醫護界一向重視患者嚴控高血糖，但大眾對糖尿病其中一種常見併發症——低血糖症卻認知有限。專家提醒，血糖水平並非愈低愈好，血糖過低可致頭暈、抽筋、引發心律不整，甚至死亡。

糖尿病併發 低血糖症



HEALTH FEATURE

撰文：郭慧嫻
攝影：譚志榮、葉漢華
部分圖片：Getty images

低血糖症（Hypoglycemia）是糖尿病患者常見的併發症之一，內分泌及糖尿病專科醫生丘思欣表示，人們進食醣類（即碳水化合物）食物，消化後會變成葡萄糖，經小腸吸收進入血液後，便成為血糖。一般人的身體會自行調節血糖水平，因為胰臟會分泌胰島素協助調控。但低血糖症患者可能因血糖水平忽然降低，出現不同程度的不適徵狀：

輕微徵狀：肚餓、出汗、心跳加速、手震或暈眩。

嚴重徵狀：反應遲鈍、語無倫次等失常行為、不省人事、心律不整、心肌梗塞、抽筋甚至死亡。

正常人的血糖水平低於2.8mmol/L便屬低水平，但糖尿病患者的血糖若低於4mmol/L也可能出現低血糖症的不適現象。同時，低血糖的徵狀與血糖水平及下降幅度有關，因此若血糖水平長期過高，即使血糖值降至10mmol/L，因屬大幅下降也會出現低血糖的不適反應。



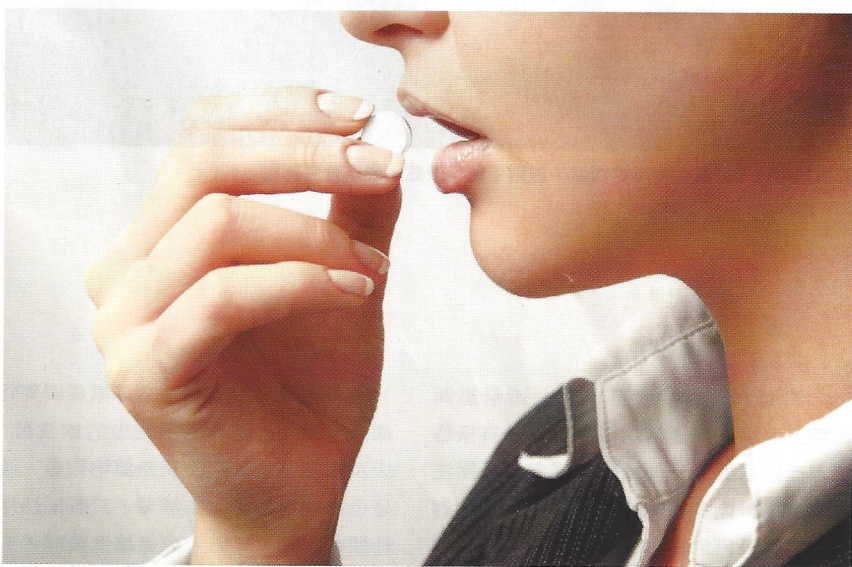
何謂升糖指數？替食物分類的升糖指數（Glycemic index, GI）數值介乎0至100，反映食物中的碳水化合物被消化和吸收的不同速度，指數愈高，食物愈快被消化和吸收。指數可以分為高（70或以上）、中（介乎56至69）和低（55或以下）。不含或含極微量碳水化合物如肉類和蛋，其升糖指數為0。食物的升糖指數可參考澳洲悉尼大學升糖指數研究所網頁：
www.glycemicindex.com。



丘思欣說，低血糖症在香港甚為普遍，年長的糖尿病患者屬高危人士。

供糖不足影響大腦

丘思欣解釋，腦部、肌肉等身體各個器官，都需要葡萄糖提供能量維持身體運作。當血糖水平下降，腦部細胞所需能量不足，腦功能可受影響。低血糖初期，交感神經受刺激而過度興奮，增加腎上腺素分泌，致使出現出汗、心跳加速及手震。隨着情況持續，腦部嚴重缺乏能量下無法正常運作，會出現意識模糊、語無倫次、抽筋及昏迷等徵狀。此外，心臟肌肉亦因交感神經亢奮，大大增加心跳紊亂及心肌梗塞等死亡風險。有低血糖症的糖尿病患者比沒有低血糖症的，死亡風險高出三倍。



使用胰島素相關藥物時，需注意配合飲食和調整運動量，以防出現低血糖症。

血糖值標準

	血糖水平
正常血糖水平 (Normal Glucose Regulation)	空腹：<5.6mmol/L
空腹血糖異常 (Impaired Fasting Glucose)	空腹：≥5.6至<7mmol/L； 或餐後兩小時：<7.8mmol/L
血糖耐量異常 (Impaired Glucose Tolerance)	空腹：<7mmol/L；或餐後兩小時： ≥7.8至<11.1mmol/L
糖尿病 (Diabetes)	空腹：≥7mmol/L； 或餐後兩小時：≥11.1mmol/L

美國糖尿協會（ADA）近年提議，空腹血糖之正常水平應為<5.6mmol/L。若空腹血糖≥5.6至<7mmol/L，便應視為空腹血糖異常。



低血糖可致不同程度的不適徵狀，輕則手震、暈眩，嚴重可致死亡。

飲酒可致血糖驟降
酒精會降低血糖濃度，致空腹血糖急降，出現低血糖徵狀。同時，酒精有機會影響胰島素針劑或口服降血糖藥物療效，從而影響糖尿病患者的血糖水平。



營養師張可琪建議糖尿病患者進食低升糖指數食物，避免質感糜爛的高升糖指數食物。

然而，低血糖患者出現上述嚴重情況前，可以沒有任何病徵作預警而直接昏迷。丘思欣提醒一型糖尿病患者、長期注射胰島素針劑者（例如每日至少三次注射胰島素）及經常出現低血糖症狀人士，都是高危一族。他們可能因為身體習慣血糖處於低水平，交感神經變得遲鈍，降低警覺性。

六成糖尿曾低血糖

大眾一向甚少聽聞低血糖症，對其認知不多，其實此症並非罕見。丘思欣說，有外國研究發現六成糖尿病患者，曾出現不同程度的低血糖徵狀。低血糖症在香港甚為普遍，但一般成人有輕微的低血糖徵狀時會及時補充糖分，故入院率或主動求診人數不多；但年長的糖尿病患者，因自身器官功能衰弱，或年老而不懂及時補充糖分，患低血糖症而需入院治療的比率會較高。她稱本港有約5%六十歲以上糖尿病患者，曾因低血糖症而需送院治理。

本港數據顯示，7%使用胰島素針劑患者曾出現低血糖症；口服藥物病人則有

1.5%。丘思欣強調使用胰島素相關藥物的病人，需小心配合定時定量的飲食習慣，以及按運動量變化而調整藥物劑量，減少患低血糖症風險。她解釋，於餐前使用的糖尿病藥物，可避免患者進食後體內血糖水平升至過高，但若用藥後沒有短時間內進食，便有機會令血糖水平過低。同時，運動會消耗身體能量，若運動前不適量進食，亦會增加低血糖症風險。

肝功能受損亦高危

撇除糖尿病人，胰臟或胰島素瘤患者、肝衰竭或肝癌等肝功能受損、糖尿病前期或有內分泌問題等病人，都有機會出現低血糖症。丘思欣稱，肝臟功能包括儲存糖分及製造肝糖，肝功能一旦受損，便有機會未能及時補充糖分導致低血糖。

另外，部分年輕女性會於進餐後兩至三小時，出現肚餓或暈眩等輕微的低血糖徵狀。一般情況下，及時進食餅乾等補充血糖便無大礙。現時醫學界對其成因未明，估計因餐後分泌過多胰島素致病。而減肥、經常不進食、厭食症或營養不良等

人士，也有患上低血糖症風險。

低血糖急救： 先驗血糖 後補糖分

一旦出現低血糖徵狀，急救有幾大步驟：

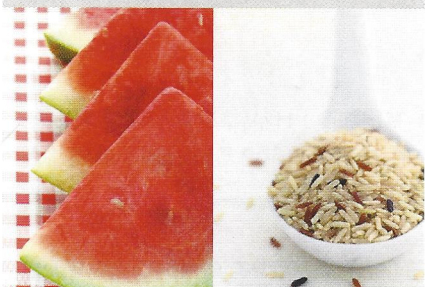
- ① 若患者保持清醒，可先「篤手指」用驗血機檢測血糖水平；
- ② 如有需要應進食糖果、朱古力、半杯橙汁或汽水等醣類食物，補充十至十五克葡萄糖（約兩粒方糖份量）。
- ③ 一般徵狀可於十至十五分鐘後消失。隨後約五分鐘，應再次「篤手指」確定血糖水平。
- ④ 若血糖水平過低，可再補給醣類食品。如患者已神志不清且情況嚴重，需送院治療，醫護人員可為病人靜脈注射葡萄糖，加快補充血糖。

飲食陷阱

注意夏季高果糖水果

炎夏是西瓜、荔枝等水果的盛產季節，中文大學營養研究中心註冊營養師張可琪表示，夏季當造水果如西瓜、荔枝和龍眼，本身已是高升糖指數食物，加上天氣炎熱，加速水果「熟透」，都會增加水果的果糖含量。但夏季盛產的瓜類蔬菜，則不會大幅影響血糖水平。

食物選擇雖可影響血糖水平，但張可琪強調，一般人進食後會自行調節體內的血糖水平。對於糖尿病患者，為預防低血糖症，建議患者進食低升糖食物，如紅米、糙米、麥皮、燕麥、通心粉及「彈牙」的米線，避免白飯或粥類等質感糜爛的高升糖食物。她解釋，質感糜爛的食物易於消化，縮短了食物的消化和吸收過程，可令血糖突然升高。



丘思欣提醒，部分糖尿病患者因感肚餓而誤以為出現低血糖，建議先檢查血糖水平，否則盲目進食可能導致血糖水平過高。

穩定血糖水平貼士

為免血糖水平高低不定，丘思欣指糖尿病患者需小心控制並穩定血糖水平：

定時「篤手指」：人可於不同情況下血糖水平出現波動，糖尿病患者需按個別病情定時驗血，例如按藥物使用情況增加「篤手指」次數。

按指示服藥：需按醫生指示使用胰島素相關藥物，勿過量用藥，並需按飲食及運動等生活習慣，與醫生商討調校藥物劑量。

飲食定時定量：多數食物含有糖分，若進食過多或過少，均會影響血糖水平不穩。

小心選擇運動：開始做運動時應從低運動量入手，如每次只做十分鐘，並於運動前後檢測血糖水平。

不同人士對同一食物引致的血糖水平變化不盡相同，她亦鼓勵糖尿病患者多測試自己進食不同食物後的血糖變化，有助改善飲食習慣，穩定血糖水平。▶

糖尿病患者需按醫生指示使用胰島素相關藥物，勿過量用藥。

