

# 別被低血糖症嚇怕 長效控制血糖有辦法

糖尿病是現今相當普遍的慢性病，一般患者會服用口服藥或注射胰島素，幫助控制血糖指數。不過在治療過程中，最令患者感到擔憂的，就是因「低血糖症」而引起各種不適——包括飢餓、手震、心跳加快、思緒變得緩慢、出冷汗等，嚴重的話會神智不清、暈厥，甚至突然出現情緒變化而變得暴躁，以上症狀往往無聲息出現，令人手足無措。

## 「食無定時」引發低血糖症

在使用胰島素的糖尿病患者中，低血糖症的出現，主要是因為患者「食無定時」，影響打針的時間與規律。有些患者每次餐前或後均需注射胰島素，由於傳統胰島素針劑藥效發揮不平均，藥力「高峰」時便有機會令血糖過低並出現低血糖症，因此定時飲食非常重要。胡立志醫生稱：

「有一位擁有20多年糖尿病歷史的患者，飲食時間控制較差，時常因晚起床而省略早餐，直接進食

午餐，並以晚餐為第二餐，於是在餐與餐之間便出現低血糖症狀。」醫生又指，現實中無法依時用膳的原因多，譬如有患者為等待超時工作的子女回家而延後晚餐。因此，無法定時飲食也不是只有個人因素，要改變生活習慣並非易事，家人的關心也十分重要。

## 超長效胰島素助穩定血糖

「曾經有患者為了避免低血糖症而自行減少藥物劑量，覆診時沒有向醫生坦白，後來發現糖化血紅素數值（HbA1c）超高，了解飲食習慣後，才發現他自行減少劑量，結果影響到治療糖尿病的效果。」胡醫生補充。現時有一類超長效型基礎胰島素作用時間超過42小時，每日只需注射一針，只要留意注射時間為針與針之間必須相隔8小時或以上，就能達到穩定血糖效果，適合控制飲食習慣有困難的患者。另外，如病人有需要出

外旅遊，注射時間可能因行程或時差關係會比較麻煩，超長效型基礎胰島素的彈性注射時間就顯得更加方便。

「有患者曾因半夜感到突然飢餓，害怕低血糖而進食宵夜，轉用超長效基礎胰島素後，晚上低血糖情況明顯減少，並能夠漸漸將宵夜習慣改掉，3個月後再量度糖化血紅素數值時，數值由11%降至7%。而數值達7%為最佳控制。」胡醫生指，轉用超長效基礎胰島素患者血糖指數更穩定、平均。其低血糖風險比上一代的胰島素大大減少，使用更為安全。

胡醫生提醒，糖尿病治療沒有捷徑，除了需按醫生指示用藥外，亦需注意日常生活細節，長遠幫助控制血糖。患者的家人或照顧者亦需要學習關於低血糖症的處理方法，一旦出現嚴重低血糖症狀，就要馬上求醫。 (資料由客戶提供)



胡立志醫生

撰文：Michelle Chan  
攝影：Brian (部分)

