



調血糖 藥對時機

文 / 陳媿 大林慈濟醫院藥劑科藥師

Q

王老先生有糖尿病病史，平日有晨間運動的習慣，今天起床驗血糖時發現血糖值有偏高的情況，決定出門運動前先服用降血糖藥，王老先生想說藥品再加上運動一定功效加倍血糖值也就能順利降下來，王老先生一如往常到附近國小走操場，但走不到半小時，就出現冒冷汗、手顫抖、頭暈的現象，老先生不以為意覺得可能是走太快了，休息一下放慢腳步走回家，但還未到家門王老先生就呈現昏迷狀況倒在路旁，幸好被路人發現即時送往急診就醫。從以上故事，您知道哪個環節出了「致命性的問題」？



糖尿病患者最危險的就是出現低血糖症狀，嚴重的低血糖有可能對生命造成威脅，您可能會有以下疑問：「糖尿病的患者不是高血糖嗎？怎麼反而有低血糖的危險呢？」

藥品飲食運動 搭配得好沒煩惱

發生低血糖的原因大多是降血糖藥品、飲食及運動三者不平衡所引起，可能是降血糖藥與用餐時間配合不正確，或是運動量增加而沒有調整藥量，老先生的情況是服藥後即刻去運動，身體沒有進食製造熱量來提供足夠的血糖，運動和降血糖藥品都會消耗血糖，反而使血糖過低，引起低血糖的症狀。若是需要餐前服用的降血糖藥品，服藥後請勿超過三十分鐘以上未進食，建議老先生可以先去散步完，回來再服用降血糖藥，接著用早餐，這樣比較不會引發低血糖的風險。

當出現低血糖症狀時，要怎麼做呢？若患者出現發冷汗、手顫抖、全身無力、心跳加速、頭暈、頭痛等低血糖症狀，要依病人當下的意識狀態來做緊急處理，若患者意識清醒可立即給予方糖、果汁或汽水等含糖量較高的食物補充。若補充後症狀未改善則應儘速就醫。但若患者意識不清時，強行給予食物反而會造成氣管呼吸道阻塞或吸入性肺炎，此時應立即送往急診進行葡萄糖液注射補充。低血糖雖然危險但是可以預防及避免的。

聰明算時間 服藥不煩惱

所有的降血糖藥都應該飯前吃嗎？其實不然，降血糖藥品依據其在體內對胰島素的作用不同有不一樣的服用方式（如表）。依建議方式使用才能讓藥效發揮最大療效。胰島素注射之後應在半小時內用餐，避免發生低血糖的危險。那如果忘記服藥要怎麼辦？比如說：「您有一顆三餐要吃的藥，早上八點要吃，可是忘記了，到了九點才想起來，那可以補吃嗎？」我們可以把時間點切成一半來看，比如說三餐要吃的藥，早上八點和中午十二點，時間點的一半是十點，如果八點要吃的藥忘記吃了，十點以前想起來的話，那可以趕快補吃，十一點以後才想起來，那就不用補吃沒關係，依下一餐十二點吃即可，切記千萬不可以一次吃兩倍的藥量，這樣造成低血糖或藥物中毒的現象！

養成良好習慣 五問保安康

在服用藥物後，發生未服藥前所沒有的不適症狀時，如果有立即的危險，如氣喘、全身皮膚黏膜潰爛，應立即就醫，若是較不嚴重的反應則可以先電話諮詢藥師，作適當處置或再次回診時與醫師討論藥物治療方式。另外，民衆最好養成良好的就醫行為，固定在某家診所或醫院看病，並且在住家附近的社區藥局有服藥記錄，如此有

記錄可查，較能掌握治病先機，避免延誤。

衛生署成立藥物不良反應通報系統，任何民衆、藥師、醫師發現了藥物造成嚴重或危急生命的副作用案例，可向當地衛生機關通報，透過管道由專家評估確認後，通告大眾提醒用藥安全。希望以正確的態度使用藥物，以收最大的治療效果並將藥害減低到最小。

糖尿病患者除了注意遵從服藥時間點外，請勿任意服用來路不明的成藥

或保健食品，也應養成良好的生活習慣及飲食控制，單靠藥物降血糖療效是相當有限的。患者及家屬應建立發生低血糖時的危機處理觀念，在對的時間做對的事，做好周全的準備，服用任何藥品前，一定「藥」問清楚，有任何服藥或注意事項的問題歡迎主動與鄰近藥局藥師詢問，保障用藥安全，記得向藥師提「五問」——問藥名、問藥效、問用法、問用多久、問注意事項。「藥」看清楚，「藥」問明白，才能安心用「藥」。

不同類口服降血糖藥物服用方式

| 藥物 | 服用方法 |
|-----------------------------|-----------------------------|
| Glibenclamide (Euglucon)優爾康 | 飯前吃，服用後即可用餐(食物不會延遲吸收程度及過程)。 |
| Gliclazide (Diamicon)岱蜜克龍 | 飯前20分鐘服用，勿超過30分鐘以上而未進食。 |
| Glimepiride (Amaryl)瑪爾腴 | 餐前20分鐘吃，勿超過30分鐘以上而未進食。 |
| Glipizide (Glidiab)泌樂得 | 飯前20分鐘吃，勿逾30分鐘以上而未進食。 |
| Repaglinide (Novonorm)諾和隆 | 飯前吃，服用後即可用餐。 |
| Metformin (Glucophage)庫魯化 | 與食物一起吞服或飯後立即服用。 |
| Acarbose (Glucobay) 醴祿 | 服藥後即可進食或與第一口食物共服。 |