

少吃一餐居然一覺不醒

酮性低血糖惹的禍

文／淡水馬偕紀念醫院兒童內分泌科主治醫師黃世綱

元旦期間大家都睡得晚，5歲的小君也不例外，然而媽媽早上叫小君起床時，卻發現特別難叫醒。「是昨晚玩得特別瘋的關係吧？」媽媽想。

中午時間爸爸想要叫小君吃午餐，但小君依舊軟趴趴的躺臥，這才發現小君似乎不太對勁，於是緊急撥119協助，當急救人員趕到後，發現小君的血糖竟然只有 30 mg/dL！送到醫院後，醫師診斷是酮性低血糖！

什麼是酮性低血糖？

血糖顧名思義，就是血液中的糖分，也是身體的能量來源。血糖就像電池一樣，凡是所有身體進行的活動，如肌肉運動、腦袋思考以及維持意識清醒，都需要仰賴這些電池。正常的血糖範圍介於70-100 mg/dL，低於70 mg/dL，就是低血糖。血糖太低的後果，輕則精神不濟，重則危及生命。

在進食後，人體會將暫時用不到的血糖儲存在肝臟裡形成肝醣，當人們糖分缺乏又還沒辦法吃飯時，身體就會消耗肝醣以維持身體正常運作。若肝醣消耗得差不多，身體便會轉而使用脂肪來產生能量，過程中會產生一種叫「酮體」的物質累積在血液中。低血糖再加上酮體累積，就是酮性低血糖，表示身體處於一種極度缺乏能量的狀態。

酮性低血糖好發於幼兒

酮性低血糖好發於5歲以下的幼兒，曾經發生過酮性低血糖的孩子，大部分會在8-9歲左右逐漸改善。最典型的狀況就是像小君這樣，前一晚玩得太瘋，早上睡得晚以至於錯過了早餐；或者因為生病等狀況導致早、晚餐都吃得

少；甚至有時候是大人睡得晚沒有幫忙準備早餐，導致孩子太久沒有進食，進而引發酮性低血糖。

至於小君的表哥表姊，雖然早上同樣也沒吃飯，但因為年紀稍大，身體面對低血糖的調適能力比較成熟，較不容易發生低血糖。像小君這樣曾經發生過酮性低血糖的孩子，身體對於飢餓的忍耐力較差，若長達12-18小時沒有進食，體內血糖就可能嚴重不足。

低血糖發生時 儘快補充好吸收的糖類

當低血糖發生時，孩子會有精神不濟、全身疲軟、冒冷汗、手抖等症狀發生。若當下孩童意識還清醒，家長可以儘快讓孩子補充15公克以上的糖(相當於砂糖15公克或方糖3顆)，或者一罐120-150mL左右的汽水或果汁，也都可以用來快速補充孩子的血糖。

另外要特別注意的是，像巧克力、冰淇淋等食物雖然很甜，但因含有蛋白質與脂肪，提升血糖的效果反而沒有單純的砂糖或果汁來得好；因此，當緊急狀況發生時，往往不是最合適的選擇。如果當下孩子已經意識不清，除了緊急送醫之外，在等待救援的過程，也可以往孩子嘴巴裡塗抹蜂蜜或糖漿。

家中若有曾經發生酮性低血糖的孩子，家長必須讓孩子養成規律進食的習慣，睡覺前也可以讓孩子稍微吃些點心。反之，若低血糖的狀況不斷反覆，就要懷疑是否同時有其他內分泌系統疾病發生的可能，建議若有以上情況發生，應立即尋求兒童內分泌科醫師作進一步評估。◎

銀髮族用藥問題

藥師門診為您解惑

文／馬偕紀念醫院藥劑部處方評估組長姚曼麗

您是否因為高血壓、腎臟功能衰退、肝臟功能降低或骨質疏鬆等疾病，不知不覺的就看了兩三間醫院，吃了數種藥物？

還是因為不好意思再三請教醫師，以致於對疾病及服用的藥品不夠瞭解，卻擅自調整吃藥的數量？

或者誤把每日三餐服用的藥品改成兩餐或一餐，甚至還常常吃錯藥、忘了吃藥、想到才吃？

對於醫師所開立的藥品服用方式常感到疑問嗎？關於這些問題，請讓藥師協助您！

馬偕紀念醫院為提升用藥安全，在台北及淡水設立藥師門診，由專業藥師提供民眾用藥問題，病人可以在獨立專屬的診間中，接受個別化的藥事照護服務，透過優化處方，不僅可以減少病人不必要的用藥，同時也增加了服藥的順服性及有效性，更可避免藥品不良反應的發生，目前藥師門診皆免收掛號費，有需要的長輩可以多加利用。

另外，藥師門診也與優秀的老年醫學整合照護團隊合作，共同評估長輩所提出的各項用藥問題，包括：老年醫學用藥整合優化服務、術前抗血栓藥物諮詢、抗凝血劑連貫性用藥評估、心臟衰竭藥事照護服務、慢性阻塞性肺病藥事照護服務、慢性腎病藥物評估等，避免潛在性不適當用藥、重覆用藥以及藥品與藥品或藥品與食品之間所產生的交互作用。◎



藥師門診服務

服務對象	年滿65歲以上且符合以下其中一項情況者。 (1)三種以上慢性病，且經兩位以上醫師看診，接受藥物治療達28天以上。 (2)有兩次以上慢性病連續處方箋，且經兩位以上醫師看診者，用藥品項數合計達10種以上。
掛號方式	由門診醫師轉介或自行於網路掛號、電話預約。
預約電話	【台北】(02)2543-3535轉 2243。 【淡水】(02)2809-4661轉 2535或2536。
服務時間/地點	【台北】每週一至週五上午9:00-12:00、下午2:00-5:00於福音樓三樓。 【淡水】每週二上午9:00-12:00於馬偕樓345室、每週四上午9:00-12:00於馬偕樓235室。