

# 自我血糖監測與認識

藉由了解自己的血糖值，可以作為調整作息、飲食和活動量的參考，並記錄血糖值，將血糖記錄帶至醫院請醫師調藥，使血糖控制在理想範圍內。

## 一、空腹及飯後血糖控制目標值是多少？

- ◆ 空腹和飯前血糖值是 70~130mg/dl
- ◆ 飯後 2 小時血糖值小於 180mg/dl
- ◆ 飯後血糖-飯前血糖= +30~+60 mg/dl

## 二、哪些人需要自己檢查血糖？

- ◆ 胰島素依賴型糖尿病者(第一型糖尿病)。
- ◆ 懷孕的糖尿病婦女。
- ◆ 血糖控制不良或不穩定者。
- ◆ 有低血糖傾向而不自覺者。
- ◆ 想知道生活習慣(飲食、運動)對血糖變化的影響者。

## 三、檢查血糖的次數和時間

- ◆ 血糖控制不良或不穩定期間需要每天檢查四次(三餐餐前及睡前)。
- ◆ 血糖控制良好的病人可以每星期只檢查 2-4 次，檢查的時間可以挑不同時段。
- ◆ 如果三餐前的血糖都接近正常的話，也要進一步檢查飯後(第一口飯後)2 小時的血糖值。儘可能也要求飯後 2 小時血糖值控制於目標值範圍內。
- ◆ 每 1~2 星期測一次半夜 3 點血糖，以觀察是否有半夜不自覺低血糖發生。
- ◆ 想知道生活習慣(飲食)對血糖變化的影響者，需監測同一餐餐前餐後血糖進行判讀。

## 四、那些情況需要增加監測次數？

- ◆ 當您生病時，例如感冒、發燒、急性腸胃炎、嚴重的感染等。
- ◆ 當您感覺血糖過高或過低時。
- ◆ 您的進食與活動和平日不同時，如外出旅行。
- ◆ 當您對糖尿病控制不確定時。
- ◆ 當您嚐試新食物或治療時。

## 五、自我血糖監測注意事項

準備用物：血糖機、試紙、採血針、酒精棉片。

步驟：洗手、採血部位準備、消毒、採血、滴血、閱讀結果、記錄。

## 如何記錄血糖值？

- ◆ 每次測出血糖時應確實記錄於血糖記錄本。
- ◆ 記錄本上應註明日期、時間、口服藥(胰島素)劑量。
- ◆ 註明飲食種類份量，例如：一碗白飯、2片土司，方便與醫療人員討論。
- ◆ 備註欄上註明低血糖症狀及處理方式，或是高血糖時可註明原因，如：進食過多、聚餐、感冒等特別問題及處理方式。

## 六、操作技術上可能發生的錯誤

- ◆ 採血量不足。
- ◆ 試紙反應時間沒有配合好。
- ◆ 試紙過期或受潮。
- ◆ 儀器缺乏保養，如視窗不乾淨。
- ◆ 受藥物或血中物質影響。
- ◆ 酒精未乾。

## 七、注意事項

- ◆ 血糖機是使用鹼性電池者要記得每天開機，機器本身會2分鐘關機不必擔心耗電。
- ◆ 血糖機採血來源是末梢的部位(手指尖)，醫院檢驗室採血來自靜脈血，所以使用血糖機檢查結果的血糖值較醫院檢驗室數值低(約低15-20%)。
- ◆ 血糖試紙易受潮建議打開後立刻蓋好、不換罐子、開封後3個月內用完。
- ◆ 針頭需收集於寬口硬盒子中，針頭回收區：藥局、檢驗室、注射室、糖尿病衛教室。
- ◆ 血糖數據出來後，請往前一餐進行檢討。例如早餐前血糖太高需檢討昨天晚餐或消夜份量。

總之，在選擇血糖機時，一定要選擇适合自己能力可以操作的機器。既然購買了，就一定要操作，並且遵守機器操作之步驟，注意一些細節，並且用心去了解機器，可以使血糖機提供準確的血糖值給您。



中山醫學大學附設醫院-護理部  
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機\_\_\_\_\_

中興院區 04-22621652 轉分機\_\_\_\_\_