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？

（一）空腹和飯前血糖值是 70~130mg/dl

（二）飯後 2 小時血糖值小於 180mg/dl

（三）飯後血糖-飯前血糖= +30~+60 mg/dl

二、哪些人需要自己檢查血糖？

（一）胰島素依賴型糖尿病者(第一型糖尿病)。

（二）懷孕的糖尿病婦女。

（三）血糖控制不良或不穩定者。

（四）有低血糖傾向而不自覺者。

（五）想知道生活習慣(飲食、運動)對血糖變化的影響者。

生效日期：95/08/16　　修正日期：108/08/08
檢閱日期：111/10/06　　編碼：T-Adult-086-1

三、檢查血糖的次數和時間

（一）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)。

（二）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。

（三）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。

（四）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。

（五）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？

（一）當您生病時，例如感冒、發燒、急性腸胃炎、嚴重的感染等。

（二）當您感覺血糖過高或過低時。

（三）您的進食與活動和平日不同時，如外出旅行。

（四）當您對糖尿病控制不確定時。

（五）當您嚐試新食物或治療時。

五、自我血糖監測注意事項

（一）準備用物：血糖機、試紙、採血針、酒精棉片。

（二）步驟：洗手、採血部位準備、消毒、採血、滴血、閱讀結果、記錄。

六、如何記錄血糖值？

（一）每次測出血糖時應確實記錄於血糖記錄本。

（二）記錄本上應註明日期、時間、口服藥(胰島素)劑量。

（三）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。

（四）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。

七、操作技術上可能發生的錯誤

（一）採血量不足。

（二）試紙反應時間沒有配合好。

（三）試紙過期或受潮。

（四）儀器缺乏保養，如視窗不乾淨。

（五）受藥物或血中物質影響。

（六）酒精未乾。

八、注意事項

（一）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。

（二）血糖機採血來源是末稍的部位(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%)。

（三）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。

（四）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。

（五）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，一定要選擇適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

♥♥♥♥♥♥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_____

生效日期：95/08/16　　修正日期：108/08/08
檢閱日期：111/10/06　　編碼：T-Adult-086-1