

# 血糖自我監測綱要

萬芳醫院糖尿病教育中心

邱妃杏

台北市立萬芳醫院糖尿病衛教護理師

## 為什麼要自我監測血糖？

自我監測血糖，可以很快地知道自己血糖的高低，作為調整飲食份量和胰島素劑量的依據，使糖尿病得到良好的控制，以減少高血糖和低血糖的危險，以及預防長期合併症的發生。

## 血糖的控制標準？

- \* 正常的空腹血糖範圍: 70 - 110 mg/dl
- \* 糖尿病患者良好的血糖控制建議如下:
- \* 三餐飯前血糖控制在80 - 120 mg/dl。
- \* 飯後兩小時血糖控制在140mg/dl 以下，不要超過180mg/dl。

## 那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。

## 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(三餐前及睡前)
- \* 血糖控制良好的病人可以每星期只檢查1 - 2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2小時的血糖值。
- \* 每1-2星期測一次半夜3點血糖，以防半夜不自知低血糖。

#### 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。

#### 如何記錄血糖值？

- \* 每次測出血糖時應立即記錄於血糖記錄本。
- \* 記錄本上應註明日期、時間、胰島素劑量。
- \* 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。

#### 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。

本資料參考民國93年三月行政院衛生署國民健康局編印之“糖尿病與我”