



## 認識血糖監測

在門診常聽到患者說:「我每個月都有來醫院量血糖,不用再自己驗血糖了」、「因為試紙太貴捨不得常常驗血糖」、「我怕痛,不想常常驗血糖」…等;其實自我血糖監測就像汽車的時速表;掌握血糖的變化才可正確的調整飲食、運動和藥物。一天當中,血糖受到飲食、運動、情緒、胰島素等因素的影響,會不斷變動,每月一次的血糖檢查,絕對不足以表達糖尿病控制的情況,因此必須透過規律的自我監測,清楚知道一天當中不同時間的血糖值,醫生與患者才能更有效的評估飲食、活動、藥物、胰島素等處方的成效,並適時調整療程。ghfhg

到底應該多久測一次血糖:

通常在治療初期、胰島素注射、血糖控制不良或不穩定期間,我們希望一天測量 3-4 次,測量的時間包括飯前及飯後兩小時(第一口飯開始算),同時每星期加測一次半夜 3 點血糖,以防半夜不自覺性低血糖發生。血糖控制良好的病人可以每星期檢查 3-4 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值,就要進一步檢查飯後 2 小時的血糖值。有下列情況時可以增加監測的次數,例如:生病、血糖過高 (>300mg/dL) 或過低 (<70mg/dL)、進食與活動和平常日不同時,例如:聚餐、旅行、當你對糖尿病控制不確定、懷孕、處於重大壓力下時。

### 血糖監測圖-測量不同時段的血糖可以辨識每日血糖變化

	早餐 		午餐 		晚餐 		睡前 	備註
	前	後	前	後	前	後		
星期一	◎	◎						
星期二	★		◎	◎			★	
星期三					◎	◎		
星期四	◎★	◎					★	
星期五			◎	◎				
星期六	★				◎	◎	★	
星期日	◎	◎						

◎ 配對血糖測試(餐前與餐後 2 小時)

★ 睡前及清晨空腹血糖

## 血糖機選購秘訣:

- 首先認明血糖機是否取得衛生福利部核發之「醫療器材許可證字號」。
- 方便操作:體積小、攜帶方便;試片插入血糖機時是否會自動開機;試片容易裝卸;視力不佳者,可選擇螢幕、字體大或語音型血糖機。
- 反應快速:建議 30 秒內可以知道結果。
- 保養容易:有血漬好清理,越簡單越好。
- 採血針:評估採血的能力、對疼痛的反應(可選擇低疼痛採血針)。
- 價格合理,試紙容易買到:血糖機售價不一,1500 元起至 5000 元之間;試紙片需長期使用,是最大花費者,可多家比較。

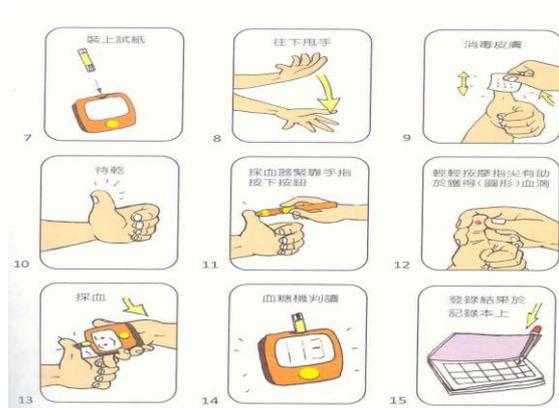


糖尿病衛教室常見血糖機



衛教室常見採血針

## 正確操作步驟:



準備用物包括:血糖機、採血筆、酒精棉、試紙。

- 使用步驟如下:
- 1.把手洗乾淨。
  - 2.用酒精棉消毒要採血的手指端。
  - 3.用採血筆採血。
  - 4.擠血。
  - 5.滴血在血糖機試紙上。
  - 6.判讀血糖值。
  - 7.紀錄。

## 血糖紀錄的注意事項:

1. 每次測得血糖後應立即記錄在血糖記錄本
2. 應註明日期、時間、胰島素劑量
3. 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、月經期、考試等特別問題及處理方式
4. 每次門診時記得把記錄本帶給醫師、衛教師做參考,以便調整治療計畫

## 貼心提醒:

請將使用後的試紙片及採血針放入針頭回收桶(硬殼的空瓶),帶回本院回收。

羅東聖母醫院 糖尿病衛教室關心您