

# 自我監測血糖

自我監測血糖，可使糖尿病人了解自己血糖的高低，作為調整飲食份量和降血糖藥物的依據，使血糖得到良好的控制，減少高血糖急症和低血糖的危險，且可預防慢性合併症的發生，病人應依醫護人員指示，定時監測血糖值。

表一：成年人糖尿病治療目標

空腹餐前血糖(mg/dl)	餐後 2 小時血糖(mg/dl)	糖化血色素(%)
80-130	80-160	<7.0%(需個別化考量)

## 一、糖尿病人需多久測一次血糖？

- (一)控制良好的人，依醫師指示每一週測三餐飯前及睡前血糖各一次。
- (二)控制不好的人，每天測三餐飯前和睡前血糖。
- (三)紀錄血糖值，回診時攜帶血糖紀錄本，由醫師分析控制不佳之時段，必要時考量調整藥物之劑量及使用時間。
- (四)生病或劇烈運動時，在懷孕前及懷孕時監測觀察，要增加測量血糖次數，了解血糖變化。

## 二、正確的自我監測血糖步驟：

- (一)先使用溫水洗手以增進指間的血液循環。
- (二)試著將手垂於身側 30 秒，讓血液聚集於手部，並甩動要戳刺的手，就像甩溫度計一樣。
- (三)準備血糖機，插入試片自動開機。
- (四)選擇任何手指尖側邊皮膚，以減少疼痛。
- (五)酒精消毒後等酒精乾用採血針刺破。
- (六)讓血滴在試紙的一端上或用試紙前端吸入血液，依不同型號之血糖機操作。
- (七)等待機器讀出血糖值並紀錄其結果及時間。

## 三、怎樣才不會影響檢驗結果？

- (一)避免試紙過期或受潮，註明開罐日期，儘量在開罐後三個月內使用完畢。
- (二)血量要足夠，勿過度擠壓指尖。
- (三)操作程序要正確。
- (四)採血處消毒後，等酒精乾了再採血。
- (五)定期校正儀器，並保持清潔。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康