

## 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)

表二：老年糖尿病人(≥65 歲)治療目標

健康狀態	糖化血色素	空腹(餐前)血糖	睡前血糖	血壓
正常(少共病症，認知及身體機能正常)	<7.5%	90-130 mg/dl	90-150 mg/dl	<140/90 mmHg
中等(多共病症，認知及身體機能輕微至中等異常)	<8.0%	90-150 mg/dl	100-180 mg/dl	<140/90 mmHg
差(末期慢性病，認知及身體機能中等至嚴重異常)	<8.5%	100-180 mg/dl	110-200 mg/dl	<150/90 mmH

### 一、糖尿病人需多久測一次血糖？

1. 控制良好的人，依醫師指示每週測三餐飯前及睡前血糖各一次(一週四次)。
2. 控制不好的人，每天測三餐飯前和睡前血糖(每日四次)。
3. 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。
4. 生病或劇烈運動時，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：

1. 先使用溫水洗手以增進指間的血液循環。
2. 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。
3. 準備血糖機，插入試片自動開機。
4. 選擇任何手指尖側邊皮膚，以減少疼痛。
5. 酒精消毒後等酒精乾後用採血針刺破指尖採血。

6.讓血滴在試紙有試劑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。

7.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？

1.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。

2.血量要足夠，勿過度擠壓指尖。

3.操作程序要正確。

4.採血處消毒後，等酒精乾了再採血。

5.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

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機 **2150**

**(07)5881253** 糖尿病諮詢室