

血糖自我監測

目的：讓病人了解血糖值的意義及正確處理方式。

可以隨時瞭解自己的血糖值，以作為調整飲食、活動量及記錄血糖請醫師調藥，使血糖控制在理想範圍內，並且避免低血糖的發生。

☆ 正常空腹及飯後血糖值是多少？

- . 正常空腹血糖值是 80-110mg/dl
- . 飯後 2 小時血糖值 < 80-145mg/dl

☆長期血糖控制的公認標準是糖化血色素，原則上每 3-6 個月測量一次。

. 糖化血色素 (HbA1C) $\leq 6.5\%$

糖化血色素是血糖控制成功與否的主要指標，也是決定治療是否需要改變的重要參考值。但是少部份的人（主要是紅血球周轉率異常的病人，例如：血色素病變的病人），其糖化血色素就不能成為參考值。

☆ 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 1DDM)。
- . 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。儘可能也要求飯後 2 小時血糖值正常。
- . 每 1-2 星期測一次半夜 3 點血糖，以防半夜不自知低血糖情形。

☆ 那些情況需要增加監測次數？

- . 當生病時，例如感冒、發燒、急性腸胃炎、嚴重的感染等
- . 當感覺血糖過高或過低時。
- . 進食與活動和平日不同時，如外出旅行。
- . 當對糖尿病控制情形不確定時。

☆ 理想血糖控制是多少？

- . 空腹血糖 80-120mg/dl
- . 飯後 2 小時 100-160mg/dl

☆ 自我血糖監測注意事項

準備用物: 血糖機、試紙、採血針、酒精棉片

步驟: 洗手、採血部位準備、消毒、採血、滴血、閱讀結果、記錄

☆ 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

☆ 測量血糖時在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。

☆ 注意事項

- . 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。
- . 血糖機採血來源是末梢的部位(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低(約低 15-20%)。

☆ 總之，在選擇血糖機時，一定要選擇適合自己能力可以方便操作的機器。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。