



糖尿病人自我監測血糖



重要性

多數糖尿病病人通常都是經由門診驗血才知道血糖變化，但其實糖尿病人需要時常監測血糖才可以瞭解自己血糖的高低，進一步調整飲食份量和胰島素劑量，減少高、低血糖、長期合併症的發生。

使用時機

1. 僅飲食控制者及單純使用口服降血糖藥物者，建議一週二-三次配對血糖檢測。
2. 生病、胃口不佳或常發生低血糖病人，可隨機增加測試次數。
3. 使用胰島素者或妊娠糖尿病病人，則建議一天五~六次配對血糖檢測。

注意事項

1. 目前市面上販售血糖機種類繁多，檢測步驟大同小異，購買時須考量操作者使用特性；如：年長者建議選擇視窗與試紙較大且操作簡易機型。
2. 血糖試紙開封後建議三個月內使用完畢；注意拿取後要立即蓋上瓶蓋以防止潮濕而造成數值上的誤差。
3. 更換試紙後須注意試紙號碼是否正確；每次採血前需注意消毒酒精有無乾燥、採血量是否足夠(約一粒白芝麻粒大小)，以免影響數值。
4. 記錄量測結果，並於回診時跟醫師討論以做為調整藥量的依據。
5. 定期清潔及維護血糖機。

配對式血糖檢測

步驟一 選一餐做評估

步驟二 監測當餐飯前與飯後二小時血糖

步驟三 二個數值相比評估其差距

相差 30 以下

- ⇒ 主食份數過少
- ⇒ 蛋白質吃過多
- ⇒ 藥物劑量正確嗎？

相差 30-60

- ⇒ 非常標準

相差 60 以上

- ⇒ 主食份數過多
- ⇒ 增加青菜纖維量
- ⇒ 藥物施打了嗎？