

糖尿病患者之血糖自我監測

[發表醫師] : 護理指導 醫師(新陳代謝科)

[發布日期] : 2011/4/7

一、為什麼要自我監測血糖？

自我監測血糖，可以很快地知道自己血糖的高低，作為調整飲食份量和胰島素劑量的依據，使糖尿病得到良好的控制，以減少高血糖和低血糖的危險，並可預防發生長期合併症。

二、血糖的控制標準？

* 正常的空腹血糖範圍：70-110 mg/dl

* 糖尿病患者良好的血糖控制建議如下：

1. 三餐飯前血糖控制在 80-120 mg/dl。

2. 飯後兩小時血糖控制在 140mg/dl 以下，不要超過 180mg/dl。

三、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)。

* 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。

四、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 4 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，也要進一步檢查飯後 2 小時的血糖值。

* 每 1-2 星期測一次半夜 3 點的血糖值，以防半夜低血糖而不自知。

五、那些情況需要增加監測血糖的次數？

* 當您生病時，例如感冒、發燒、急性腸胃炎、嚴重的感染時。

* 當您感覺血糖過高或過低時。

* 您的進食與活動和平日不同時，如外出旅行。

* 當您對糖尿病控制不確定時。

六、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。

七、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。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。