

如何正確量血糖

糖尿病衛教室

病人:陳衛教師我的血糖機最近驗出來數據都很好空腹80左右所以我就多吃東西,怕低血糖。今天看門診醫師說我糖化血色素比上次高出很多。怎麼會這樣呢?

血糖機測量值可否採信,足以影響治療對策選擇。一般而言,血糖機本身並不是量測數值偏差過大主因。有許多因素例如消毒、採血、吸血、條碼設定、試紙保存等,都會影響測得結果正確性。

為什麼這樣做檢測數值會不準?

- 一、 採血後,如果沒有足夠血液呈現水珠狀,再用力擠壓時,會導致採血部位附近的組織液過度擠壓出來(有點透明狀),因為不全是血液,雖然血糖機可測到數值,結果卻是不準確的。如果採血後發現血量不足,應再次採血,不應只是一直擠壓採血部位,勉強檢查,只會得到一個無法採信的結果。
- 二、 試紙吸入的血量足夠與否是影響血糖值的原因之一,使用吸血式試紙時,可以45度斜角,持試紙靠近血液,讓試紙較容易吸入足夠血量。如果是使用沾血式的試紙,則要注意沾取血液時,試紙的沾血部位要完全沾附滿血液,才能監測正確數值。
- 三、 採血最佳部位為手指指腹兩側,而且每次採血應輪換不同手指,避免相同部位重複穿刺,導致皮膚結疤變硬。
- 四、 試紙有效期限及保存
 1. 每次購買試紙時,應注意閱讀包裝上試紙的有效期限。
 2. 一次只開一罐或一盒包裝,用完一個再打開第二個。
 3. 在包裝上寫下開始使用日期與滿三個月的日期,也可以寫在罐子上或血糖紀錄冊上。
 4. 拿取罐裝裝試紙時,手必須保持乾燥。
 5. 一次拿出一片,取出之後馬上蓋緊瓶蓋。
 6. 不要分裝試紙,分裝容易受潮。
- 五、 避免血糖機編碼錯誤秘訣
 1. 養成習慣啟用新試紙時,閱讀試紙編碼與有效期限的習慣。
 2. 每次取出試紙時養成核對血糖機與試紙編碼的習慣。
 3. 使用嵌入晶片式調整編碼的血糖機,即使購得的血糖機試紙編碼相同,建議還是要更換新的條碼晶片,以常保晶片的品質處於最佳狀態。

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。