



血糖自我監測須知

藉著血糖自我監測可以隨時瞭解自己的血糖值，以做為調整飲食、活動量及醫師調藥的重要依據，使血糖控制在理想範圍內。

一、正常及糖尿病人應維持空腹及飯後血糖值多少？

	餐前血糖 (mg/dL)	飯後兩小時血糖 (mg/dL)	備註
正常人	60~99	60~139	
非懷孕成人糖尿病	80~130	<160	
懷孕	<95	<120	含妊娠糖尿病
重症住院病人	140~180		加護病房病人、病危病人、重大手術後之病人等；不分空腹或後血糖
非重症住院病人	空腹血糖<140；隨機血糖<180		
	餐前血糖	睡前血糖	
兒童及青少年病人	90~130	90~150	專指第1型糖尿病，若為第2型糖尿病的小兒科病人則與成人控制目標相同

二、那些人需要自己監測血糖？

- (一)第1型糖尿病病人。
- (二)懷孕的糖尿病婦女。
- (三)血糖控制不良或不穩定者。
- (四)有低血糖傾向而不自覺者。
- (五)胰島素注射病人。

三、監測血糖的次數和時間

- (一)血糖控制不良或不穩定期間需要每天監測3~4次。
- (二)血糖控制良好的病人可以每週只監測3~4次，監測的時間可以挑不同時段。
- (三)如果三餐前的血糖都接近正常的話，也要進一步監測飯後2小時的血糖值。儘可能也要求飯後2小時血糖值控制在良好範圍。
- (四)每1~2週測一次半夜3點血糖，以防半夜發生不自覺低血糖。

三軍總醫院 護理部 編印
新陳代謝科

諮詢電話：(02)87927056



四、那些情況需要增加監測次數？

- (一)當您生病時，如感冒、發燒、急性腸胃炎、嚴重的感染等。
- (二)當您感覺血糖過高或過低時，或當您對糖尿病控制不確定時。
- (三)您的進食與活動和平日不同時，如外出旅行。

五、如何記錄血糖值？

- (一)每次測出血糖值時應立即記錄。血糖記錄本上應註明日期、時間及胰島素劑量。
- (二)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、活動量等特別問題及處理方式。

六、操作技術上可能發生的錯誤

- (一)採血量不足。
- (二)試紙反應時間沒有配合好。
- (三)試紙過期或受潮。(試紙開封後有效期限為3個月，仍請參閱各廠牌說明書)
- (四)儀器缺乏保養，如視窗不乾淨，故應定期清潔與保養。
- (五)受藥物或血中物質影響。如採血時酒精尚未乾燥。

七、注意事項

- (一)血糖機現多使用鋰電池，插上試紙後即完成開機動作，未使用時，機器本身會自行於3-5分鐘後關機，不必擔心耗電問題。
- (二)血糖機採血來源是全血，醫院檢驗室採血來自靜脈血離心後血漿，所以使用血糖機檢查結果的血糖值較醫院檢驗低。

參考資料

Chan, W. (2011, June). *Neonatal hypoglycemia*. Retrieved from http://www.uptodate.com/contents/neonatal-hypoglycemia?source=search_result&search=newborn+hypoglycemia&selectedTitle=1%7E150

DAROC Clinical Practice Guidelines for Diabetes Care- 2015. Taiwan, Diabetes Association for the R.O.C., 2015.

Nyenwe, E. A., & Kitabchi, A. E. (2011). Evidence-based management of hyperglycemic emergencies in diabetes mellitus. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 94, 340.

三軍總醫院 護理部 編印
新陳代謝科

諮詢電話：(02)87927056