



糖尿病病人自我血糖監測須知

糖尿病人自我血糖監測為自我管理的重要工具，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，正確的檢測來達到血糖控制的目標，以預防併發症的發生。

一、何謂空腹及飯後血糖？正常值是多少？

空腹是指禁食及禁水 6~8 小時，正常空腹血糖值是 70~100 mg/dl；飯後血糖是指食物入口後 2 小時，正常飯後 2 小時血糖值是 70~140 mg/dl。

二、糖尿病人應維持空腹及飯後血糖值多少？

(一) 糖尿病人空腹血糖值是 90~130 mg/dl，正常飯後 2 小時血糖值是 <160mg/dl。

(二) 懷孕的糖尿病婦女空腹控制在 60~99 mg/dl，飯後 2 小時不超過 129 mg/dl。

三、哪些人需要自我血糖監測？

(一) 所有的糖尿病患者。

(二) 血糖控制不良或不穩定者。

(三) 有低血糖症狀發生時，如：冒冷汗。

(四) 高危險群包括： $BMI \geq 24kg/m^2$ 、體重過重或肥胖、有第 2 型糖尿病家族史、糖尿病前期含空腹血糖值 $>100\sim 125$ mg/dl，飯後 2 小時血糖值 $>140\sim 199$ mg/dl 及妊娠性糖尿孕婦。

四、監測血糖的次數和時間？

(一) 第一型糖尿病需要每天至少監測 3 次。

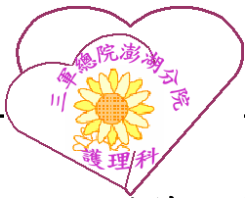
(二) 第二型糖尿病：

1. 血糖控制不良或不穩定期間需要每天檢查 3~4 次。

2. 血糖控制良好的病人可以每星期只檢查 3~4 次，檢查的時間可以選擇空腹或是飯後 2 小時不同時段。

3. 如果三餐前的血糖都在正常值範圍，仍須監測飯後 2 小時的血糖值。

4. 每 1~2 星期測一次半夜 3 點血糖，以防清晨造成低血糖。



五、哪些情況需要增加監測次數？

- (一)當您生病時，例如感冒、發燒、急性腸胃炎及嚴重的感染等。
- (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。
- (四)在懷孕前及懷孕時監測並觀察血糖控制狀況。

六、如何記錄血糖值？

- (一)每次測出血糖時應立即記錄。血糖記錄本上應註明日期、時間、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、感冒等特別問題及處理方式。

七、使用血糖機常見的問題？

- (一)採血量不足，未充盈試紙或過度擠壓採血部位。
- (二)試紙反應時間沒有配合好，未完成插入機器。
- (三)試紙過期或存放於極端的溫度。(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，如視窗不乾淨或電池不足，故應定期保養。
- (五)受藥物或血中物質影響。如採血時酒精尚未乾燥或採血的部位未清潔，而有果糖的殘留。

八、使用血糖機注意事項？

- (一)血糖機是使用鹼性電池者要記得每天開機，機器本身設定會有2分鐘自動關機請不必擔心耗電。
- (二)血糖機採血來源是全血，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會較醫院檢驗室檢查結果低。

參考資料

社團法人中華民國糖尿病衛教學會(2015)·美國糖尿病學會(ADA)2015年的治療指引更新·取自 <http://www.tade.org.tw/upload/Jour/1/10403/7.pdf>.

三軍總醫院護理部(2012)·糖尿病人者日常生活保健之道·取自 <http://wwwu.tsgh.ndmctsg.edu.tw>