

# 糖尿病病人的自我監測

## 一、為什麼要自我監測尿糖？

自我監測尿糖，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，以及預防長期合併症的發生。但是記住尿糖檢查並非絕對正確，僅可作為參考，血糖檢查才是糖尿病控制的依據。

## 二、糖尿病控制的理想標準值

項目	單位	正常值	目標值	警戒值
飯前血糖	mg/dl	<70-100	90-130	<70或>140
飯後血糖		<120	<180	<120或>180
糖化血色素(HbA1c)	%	<6.0	<7.0	>8.0
總膽固醇	mg/dl	<200	<200	>200
低密度脂蛋白膽固醇(LDL-c)		<100	<100	>130
高密度脂蛋白膽固醇(HDL-c)		>40	>40	<35
血壓	mmHg	<120/75	<130/80	>140/90
身體質量指數(BMI)	Kg/m <sup>2</sup>	<24	<27	>27

註：身體質量指數(BMI)=體重(公斤)÷身高<sup>2</sup>(公尺)

## 三、為什麼要測量尿糖？

正常狀況下，尿中沒有葡萄糖，若靜脈血糖濃度太高(大於180mg/dl)，葡萄糖就會從尿中排出，稱為尿糖。因此，檢驗尿糖，可以略知血糖的高低。

## 四、血糖與尿糖數值對照表

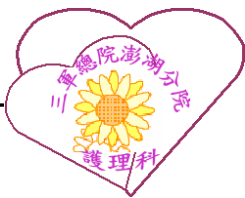
血糖值	尿糖值
180~200mg/dl	+
250~300mg/dl	++
300~350mg/dl	+++
>350mg/dl	++++

## 五、什麼時間測量尿糖？

一般於三餐飯前及睡前檢查，但如尿糖反應全部呈陰性，則於三餐後2~3小時檢測。

## 六、為什麼要測量尿酮？

當身體缺乏胰島素時，糖份無法進入細胞提供熱能，只好分解脂肪做為燃料。在分解的過程中，會釋放酸性物質，叫做酮體，由尿中排出即為尿酮。所以出現尿酮即表示糖尿病控制不佳。



## 七、什麼時候要測量尿酮？

- (一)有噁心、嘔吐等症狀時。
- (二)遇有外傷、感染症、或大手術時。
- (三)早上空腹血糖濃度超過250mg/dl時或任一時間血糖>300mg/dl。

## 八、生病時的注意事項

(一)糖尿病人如有感冒、腹瀉，或發生其他疾病。身體需要額外的能量來應付疾病，故動用身體儲存的糖份。此時若沒有額外的胰島素處理這些糖份，血糖就會升高。但是生病時胃口不好又會使血糖下降，而生病期間服用的其他藥物也可能引響血糖，造成血糖起伏，因此生病時，要加強血糖監測，最好每4~6小時測一次血糖，若血糖高於250mg/dl，則要測尿酮。此時可能需要補充額外的胰島素。

(二)嘔吐、腹瀉，可用流質飲食代替，如下表：

血糖	飲食建議
>250mg/dl	無熱量、無咖啡因飲料
180-250mg/dl	吃或喝一份10~15克醣類食物(糖水、含糖飲料、糖果、糖包)及額外補充水分或無熱量飲料
<180mg/dl	盡量維持正常飲食。(若已注射胰島素，因嘔吐吃不下，需要每半小時喝糖水(1包糖包/100mL)維持血糖在100~180mg/dl)
<100mg/dl	立即送醫(可能需要住院治療)

(三)血糖藥物的劑量，不可自行調藥，必要時應就醫由醫師協助調整藥物劑量。

## 九、哪些情況需要儘快求醫？

- (一)嘔吐或腹瀉超過6小時。
- (二)尿中有中量或多量酮體出現時。
- (三)呼吸困難。
- (四)頭暈全身無力。
- (五)使用注射胰島素且已施打額外劑量，但血糖值仍大於250mg/dl；或使用口服降血糖藥物，飯前血糖大於240mg/dl超過24小時。
- (六)有酮酸症的症狀如：意識不清、昏迷、嗜睡、胸部或肚子痛、呼吸有水果味、脫水、會喘…等。

## 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://www.tsgh.ndmctsg.edu.tw>