



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	70~99	70~139		
糖 尿 病	第一型 兒童、青少年糖尿病	90~130	睡前血糖90~150 mg/dL	
	第一、二型 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		

二、那些人需要自己監測血糖？

- (一) 第1型、第2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) 使用口服或注射降血糖藥物病人。

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。

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、術後傷口未癒合前等。

三軍總醫院 護理部 編印
新陳代謝科
諮詢電話：(02)24633330



- (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、聚餐等。

五、如何記錄血糖值？

- (一) 每次測出血糖值時應立即記錄。血糖紀錄本上應註明日期、時間及胰島素劑量（紀錄紙如附件）。

日期	早		中		晚		睡 前	備註 例如：胰島素
	餐前	飯後 2 小時	餐前	飯後 2 小時	餐前	飯後 2 小時		
範例： 4/28	98		106		115		0700 NovoMix 18U 右腿 1700 NovoMix 10U 右腹	
4/29	91		112		118		0700 NovoMix 18U 左腿 1700 NovoMix 10U 左腹	

- (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。

參考資料

中華民國糖尿病學會 (2020) · 2020 糖尿病衛教核心教材(修編) · 中華民國糖尿病學會。

American Diabetes Association (2021) .Diabetes Care in the hospital :
Standards of Medical Care in Diabetes—2021. Diabetes Care, 44(1),
S211-S220. [https:// doi.org/10.2337/dc19-S015](https://doi.org/10.2337/dc19-S015)

護理指導評值：

◎是非題

- () 自我監測血糖值最主要是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。
- () 第一、二型糖尿病血糖控制最好維持在餐前血糖 80~130 mg/dL，飯後兩小時血糖小於 160mg/dL。
- () 糖尿病住院病人在調整藥物期間，血糖控制最好維持在 140~180 mg/dL 之間。

◎選擇題

- () 在家監測血糖的次數和時間何者不正確？
(1)餐前血糖控制在 80~130 mg/dL 就不需要測量；(2)飯後 2 小時控制在 160mg/dL 每 1~2 週測一次；(3)最好每 1~2 週測一次半夜 3 點血糖，以防半夜發生不自覺低血糖；(4)以上皆是。

三軍總醫院 護理部 編印
新陳代謝科
諮詢電話：(02)24633330



5. () 那些情況需要增加監測次數？
(1)感冒、發燒、急性腸胃炎時；(2)感覺血糖過高或過低時；(3)進食與活動和平日不同時，如外出旅行；(4)以上皆是。
6. () 血糖紀錄單紀錄除登記血糖值數值外，要記錄那些注意事項提供醫師參考？
(1)低血糖症狀及處理方式；(2)高血糖時可註明原因，特別問題及處理方式；(3)以上皆是。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(0) 2.(0) 3.(0) 4.(1) 5.(4) 6.(3)

三軍總醫院 護理部 編印
新陳代謝科

諮詢電話：(02)24633330

