

一、血糖監測

自我監測血糖，可以使您很快地知道自己血糖高低，進而作為調整胰島素劑量和飲食份量的依據，達到良好的血糖控制以減少高血糖和低血糖的危險，並能預防長期合併症的發生。

一般市售血糖機是採取患者的微血管全血做血糖檢測，而醫院則以採取病患的血漿(需經由抽血)做血糖測量，**全血的血糖值比血漿的血糖值低約 11-15%。**

使用血糖機注意下列事項：

1. 數值差距太大：血糖機需要根據儀器使用規定作定期校正，當數據差距太大時應請廠商做機器校正。

2. 試紙是否過期
3. 操作次序是否正確
4. 血量是否足夠
5. 採血前須等手指的消毒部位酒精乾後，再進行採血

●血糖控制良好者：

每週至少一天或二天測量空腹、飯後、睡前血糖。最好是能每天測血糖。

●控制不良者及使用胰島素的患者：

每天測量四次血糖，其中包括1. 早上空腹2. 三餐飯前或睡前3. 飯後兩小時並依血糖高低調整治療。

●生病或劇烈運動時要增加測試次數
每次測量結果應記錄下來，做為醫

師調整藥量的依據或者打電話給醫療人員，以即時調整藥量。

●血糖測定機器及材料可至醫療器材自行購買，目前健保沒有給付。

二、尿酮監測

○尿酮監測：

當身體缺乏胰島素時，糖份無法進入細胞，做為身體能量的來源，只好分解脂肪做為燃料。

在分解過程中，會釋放酸性物質，叫做酮體。由尿中排出即為尿酮，所以出現尿酮表示糖尿病控制不好。目前在醫院有時會根據個案情形予以檢測尿酮。

糖尿病衛教系列(8)

如何自我監測血糖



糖尿病衛教小組

諮詢專線：(03) 3613141 轉 2118
106.02 828947 B4-185

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人
聖保祿醫院