

如何自我 監測血糖

· 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。

· 血糖控制不良者及 使用胰島素的患者：

建議每天測量四次血糖，其中包括：



1 早上空腹



2 三餐餐前餐後



3 運動前

4 睡前



糖尿病衛教小組

諮詢專線：(03)3613141 轉 2118

如何自我

監測血糖



聖保祿醫院

自我監測血糖，可以使您很快的知道自己血糖的高低，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，並能預防慢性合併症的發生。

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。

· 血糖控制不良者及使用胰島素的患者：

建議每天測量四次血糖，其中包括：

- 1.早上空腹。
- 2.三餐餐前餐後。
- 3.運動前。
- 4.睡前。

若有疑問可與糖尿病專業衛教團隊討論，依照血糖高低調整治療。



· 飯後2小時的定義：以吃第1口食物的時間點開始算

· 生病或劇烈運動時要增加測量次數，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。

· 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，會產生酸性物質，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。