



## 自我監測血糖-邁出成功糖尿病自我管理的第一步

糖尿病友的血糖「高高低低、上上下下、起起伏伏、出出入入」變幻無窮。在台灣，糖尿病友約 1 至 3 個月回診一次，醫師會根據血糖值及糖化血色素進行病情研判和藥物調整，雖然糖化血色素可以反映出病友在過去三個月內血糖的概況，卻不能顯示血糖波動的軌跡，糖化血色素同樣是 7% 的人，平均血糖值雖然相近，但他們的血糖區間或變化就可能大大不同。糖尿病友除了要注意超高或過低的數值外，還要注意血糖**高低值差距**；血糖起伏愈大的人，大小血管病變機率可能告增，血糖起伏愈和緩就愈安全。糖尿病友若能做好自我健康管理，維持血糖正常與血糖穩定度，就可減少併發症發生機率！

### 為什麼要自我監測血糖？

- 1.自我監測血糖可以了解飲食，活動和藥物的配合是否得當，以做為藥物調整的依據，達到良好的血糖控制。
- 2.能夠幫助你避免急性的高、低血糖併發症的發生。
- 3.控制穩定的血糖可減少並延緩各種慢性併發症的發生；如心血管疾病、失明、截肢、腎臟病變、神經病變…等。
- 4.減少住院的機會。
- 5.糖尿病懷孕婦女能藉著維持正常的血糖值來預防尿道炎、早產、新生兒畸形及其他併發症的發生。

### 那些人需要自我監測血糖？

- 1.第一型糖尿病患者。
- 2.血糖濃度控制不穩定者。
- 3.低血糖傾向而不自覺者。
- 4.懷孕的糖尿病婦女。
- 5.每日胰島素注射治療者。

### 自我監測血糖的次數：

- 1.血糖控制不良的患者或血糖不穩定期間需要每天 4 次(三餐前及睡前)。

2. 血糖控制良好的患者可以每星期測 1-3 次（可測飯前或飯後）。
3. 當生病時、外出旅行時、或當感覺血糖過高或過低時則可增加監測次數。

### 自我監測血糖時應注意事項：

1. 消毒時要等酒精自然風乾了再採血。
2. 試紙不可以過期（開封後 3 個月用完）、不可以受潮、且試紙號碼要和機器上的號碼一樣。
3. 採血量要足夠。
4. 操作血糖機過程要正確。
5. 血糖機槽內要時時保持清潔(使用後要立即清潔)。
6. 血糖機及試紙勿置於溫度高於 30 度的地方。
7. 血糖機要定期的校正，至少一個月一次。
8. 將血糖值紀錄於登記本上（應紀錄日期、時間），若有特殊狀況如感冒、聚餐、運動也可以紀錄，於返診時帶回給醫師參考。

### 參考資料：

杜思德（2018）· *糖尿病衛教核心教材*· 台北：中華民國糖尿病衛教學會。

**【本衛教單僅供衛教宣導用，圖文內容若有侵犯著作權，請惠予告知本院】**