

第 II 型糖尿病人 血糖自我監測

壹、血糖自我監測重要性

糖尿病的治療包含飲食、運動等生活型態改變及藥物治療，血糖測量可以了解血糖變化，是判斷糖尿病控制的照護依據。「自我血糖監測」的好處是可以了解糖尿病病人在食物、體能活動及藥物上對血糖的影響，當血糖控制不好容易引發相關合併症如腦中風、心肌梗塞、神經病變、腎病變等，依據多篇研究指出「自我血糖監測」確實可穩定控制血糖，更可降低糖化血色素。

為了不讓糖尿病病人心情隨血糖值高高低低起伏影響，應該學會自我血糖監測，不但可穩定控制血糖，更有助於預防嚴重低血糖或高血糖症狀發生，還可降低相關併發症發生的風險。

貳、血糖要多久測 1 次？

若要了解自己進食餐點對血糖的影響，可在連續 1 週，選擇測不同時段的餐前血糖、餐後血糖如下圖 1 或 2 方式。若是想要知道自己早餐空腹血糖及 1 天最大餐的餐前、餐後血糖，例如 1 天當中吃最多是晚餐，可依下圖 3 方式。

星期	早餐前	早餐後	午餐前	午餐後	晚餐前	晚餐後	睡前
一	★	★					
二			★	★			
三					★	★	
四	★	★					
五			★	★			
六					★	★	
日	★	★					

圖 1 每天測量不同時段的餐前血糖、餐後血糖

星期	早餐前	早餐後	午餐前	午餐後	晚餐前	晚餐後	睡前
一	★	★					
二							
三			★	★			
四							
五							
六					★	★	
日							

圖 2 隔日測量不同時段的餐前血糖、餐後血糖

星期	早餐前	早餐後	午餐前	午餐後	晚餐前	晚餐後	睡前
一	★				★	★	
二	★				★	★	
三	★				★	★	
四	★				★	★	
五	★				★	★	
六	★				★	★	
日	★				★	★	

圖 3 晚餐為例—測量早餐空腹血糖及 1 天最大餐次的餐前、餐後血糖

採用胰島素注射，遇下列情況應增加測量次數，如有長途駕車、感冒、突然改變飲食或增加平日運動量，應於用餐前後、睡前、駕車前、運動前測量血糖。當有進行自我血糖監測時，應將每次測量數值記錄於「血糖登錄本」，並於每次回診時與您的醫師、營養師及衛教師討論血糖控制目標。

參、血糖要控制在多少範圍才算正常？

餐前血糖目標值在 80-130 mg/dl，餐後 2 小時血糖勿超過 160 mg/dl。

舉例說明：

1. 某餐中午用餐前測得血糖 90 mg/dl，代表在控制範圍內。
2. 某餐飯後血糖測得 117 mg/dl，代表在控制範圍內。

肆、怕痛或不敢自己對自己扎針如何克服？

測血糖時依照血糖機所附操作說明書，依步驟正確完成，擔心疼痛或採血量不夠的問題，裝妥採血針後，依皮膚厚薄選擇調整採血針頭深度，選擇指尖側邊皮膚採血而非指尖中心部位，以減少疼痛感。若是不敢自己對自己扎針，可和同住家人討論，由家人協助參與血糖監測，一同維護健康。

伍、家裡的血糖機測的數值與醫院不同，如何處理？

建議應定期校正家中使用的血糖機，可以配合回醫院抽血檢查空腹血糖時，在檢驗科抽完靜脈血後，同一時間使用自己的血糖機採指尖血檢測血糖並記錄所測得血糖值，於回診時請醫師比較兩個數值是否有差距太大問題。

陸、預計今早返院抽血檢驗空腹血糖，但在家已有頭暈、心跳加快的感覺且自己測空腹血糖只有 63 mg/dl，該怎麼辦？

建議您應先處理低血糖情形，可先吃早餐或含糖食物，延後 1 日或擇日再返院完成回診前的抽血檢查。

