

血糖自我監測衛教指導

■ 為什麼要自我監測血糖

自我監測血糖，可以知道自己血糖變化，作為調整飲食和胰島素劑量依據，減少高低血糖風險，預防合併症發生



■ 血糖的控制標準

糖尿病患者血糖控制建議:

- 三餐飯前血糖控制在80-130 mg/dL
- 飯後兩小時血糖控制在160mg/dL
- 糖化血色素7%



■ 需監測對象



- 第一型和第二型糖尿病使用胰島素病人治療
- 妊娠糖尿病婦女及糖尿病懷孕婦女
- 初診斷糖尿病或初學打胰島素病人
- 血糖控制不良或不穩定者
- 有低血糖傾向而不自覺者

■ 測血糖的頻次和時間

- 控制不良或不穩定期間每天驗4次(三餐前及睡前)
- 控制良好可以每星期只驗1-2次，時間最好挑不同時段
- 三餐前血糖都接近正常，可進一步驗飯後2小時血糖(從吃第一口飯開始算起2個小時)
- 若有低血糖症狀可監測一次半夜3點血糖，預防半夜有沒有發生無警覺性低血糖

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■需增加測血糖情況

- 生病時，例如感冒、發燒、急性腸胃炎、嚴重的感染等
- 有血糖不穩定過高或過低之不適症狀時
- 當進食與活動和平日不同時，如外出旅行
- 打胰島素之病患須調整劑量

■如何記錄血糖值

- 每次測出血糖時應立即記錄於血糖記錄本
- 註明日期、時間，餐前或餐後、服用藥物或胰島素劑量
- 備註欄上註明特殊情況，如飲食紀錄、聚餐及生病等問題

■測血糖注意事項

- 採血方法須正確，血量足夠，勿過度擠壓採血部位
- 注意試紙效期，開封90天內使用完畢，試紙取出後立即蓋上瓶蓋及勿自行分裝，避免試紙受潮
- 詳細記錄每次測量結果，回診時拿給醫師看，做為醫師調整藥物劑量和胰島素劑量的參考

複習一下

問題1：() 糖尿病患者三餐飯前血糖建議控制在80-130 mg/dL，可與治療主治醫師討論個人控制值

問題2：() 血糖控制不良者，建議三餐前及睡前測血糖

問題3：() 回診醫師會抽血，所以不須自己監測血糖

正確答案

問題1:○ 問題2:x 問題3:○

參考資料

American Diabetes Association Professional Practice Committee. (2024). Summary of revisions: Standards of care in diabetes—2024. *Diabetes Care*, 47(Supplement 1), S5–S10. <https://doi.org/10.2337/dc24-SREV>

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1300

制訂單位/日期：護理部/114.12.01

PFS-8100-652

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮