

血糖自我監測衛教指導

Panduan Pendidikan Kesehatan Pemantauan Gula Darah Secara Mandiri

■ 為什麼要自我監測血糖

■ Mengapa harus memantau gula darah secara mandiri

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

Memantau gula darah secara mandiri, bisa mengetahui perubahan gula darah sendiri, sebagai dasar penyesuaian pola makan dan dosis insulin, mengurangi risiko gula darah tinggi dan rendah, mencegah terjadi komplikasi

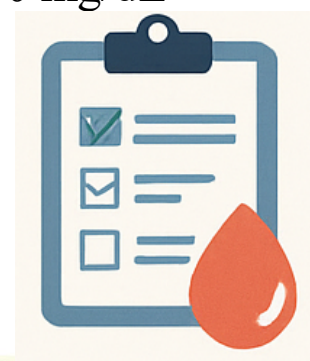
■ 血糖的控制標準

■ Standar pengendalian gula darah

糖尿病患者血糖控制建議：

Saran pengendalian gula darah pada penderita diabetes:

- 三餐飯前血糖控制在80-130 mg/dL
- Gula darah sebelum makan dikontrol pada 80-130 mg/dL
- 飯後兩小時血糖控制在160mg/dL
- Gula darah 2 jam setelah makan dikontrol pada 160 mg/dL
- 糖化血色素7%
- Hemoglobin terglikasi 7%



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■ 需監測對象Objek yang perlu pemantauan

- 第一型和第二型糖尿病使用胰島素病人治療
- Pasien diabetes tipe 1 dan tipe 2 yang pengobatannya menggunakan insulin
- 妊娠糖尿病婦女及糖尿病懷孕婦女
- Wanita dengan diabetes gestasional dan wanita hamil dengan diabetes
- 初診斷糖尿病或初學打胰島素病人
- Pasien yang baru didiagnosis menderita diabetes atau yang baru menggunakan suntikan insulin
- 血糖控制不良或不穩定者
- Bagi yang pengendalian gula darah yang buruk atau tidak stabil
- 有低血糖傾向而不自覺者
- Bagi yang rentan terhadap hipoglikemia tetapi tidak menyadarinya
- 控制不良或不穩定期間每天驗4次(三餐前及睡前)
- Selama pengendalian buruk atau tidak stabil, diuji 4 kali setiap hari (sebelum makan dan sebelum tidur)
- 控制良好可以每星期只驗1-2次，時間最好挑不同時段
- Pengendalian baik, bisa menguji hanya 1-2 kali seminggu, sebaiknya memilih waktu yang berbeda
- 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)
- Gula darah sebelum makan mendekati normal, selanjutnya bisa menguji gula darah 2 jam setelah setiap makan (2 jam sejak gigitan pertama makanan)



- 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
- Bila ada gejala hipoglikemia, bisa memantau gula darah pada pukul 03.00 pagi, untuk mencegah terjadi ketidaksadaran hipoglikemia di tengah malam

■ 需增加測血糖情況

■ Kondisi perlu menambah pengujian gula darah

- 生病時，例如感冒、發燒、急性腸胃炎、嚴重的感染等
- Sewaktu sakit, misalnya pilek, demam, gastroenteritis akut, infeksi parah dan lainnya
- 有血糖不穩定過高或過低之不適症狀時
- Sewaktu ada gejala gula darah tidak stabil, seperti terlalu tinggi atau terlalu rendah
- 當進食與活動和平日不同時，如外出旅行
- Sewaktu makan dan melakukan kegiatan yang berbeda dari hari biasa, seperti bepergian
- 打胰島素之病患須調整劑量
- Pasien yang menyuntik insulin perlu menyesuaikan dosisnya



■ 如何記錄血糖值

■ Bagaimana mencatat nilai gula darah

- 每次測出血糖時應立即記錄於血糖記錄本
- Setiap kali menguji gula darah, harus segera mencatat pada buku catatan gula darah
- 註明日期、時間，餐前或餐後、服用藥物或胰島素劑量
- Cantumkan tanggal, waktu, sebelum makan atau sesudah makan, dosis obat atau insulin yang digunakan
- 備註欄上註明特殊情況，如飲食紀錄、聚餐及生病等問題
- Kolom catatan mencantumkan kondisi khusus, seperti catatan pola makan, pesta makan, sakit dan masalah lainnya

■ 測血糖注意事項

■ Perhatian untuk pengujian gula darah

- 採血方法須正確，血量足夠，勿過度擠壓採血部位
- Cara pengambilan darah harus tepat, jumlah darah cukup, jangan menekan berlebihan pada bagian pengambilan darah
- 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
- Perhatikan batas waktu kertas uji, gunakan dalam waktu 90 hari setelah dibuka, segera tutup penutup botol setelah mengeluarkan kertas uji dan jangan mengemas sendiri, hindari kertas uji lembap
- 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
- Catat dengan detail hasil pengujian setiap kali, tunjukkan kepada dokter sewaktu kembali berobat, sebagai referensi bagi dokter untuk menyesuaikan dosis obat dan insulin



■複習一下 Tinjauan

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

Pertanyaan 1: () Gula darah sebelum makan pada penderita diabetes disarankan untuk dikendalikan pada 80-130 mg/dL, bisa membahas nilai pengendalian pribadi dengan dokter yang merawat

問題2：() 血糖控制不良者，建議三餐前及睡前測血糖

Pertanyaan 2: () Bagi yang pengendalian gula darahnya tidak baik, disarankan untuk menguji gula darah sebelum makan dan sebelum tidur

問題3：() 回診醫師會抽血，所以不須自己監測血糖

Pertanyaan 3: () Dokter akan mengambil darah sewaktu kembali berobat, jadi tidak perlu memantau sendiri gula darah

正確答案：問題1:O；問題2:O；問題3:X

Jawaban yang benar :

Pertanyaan 1:O；Pertanyaan 2:O；Pertanyaan 3:X

參考資料 Data referensi

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>

Hotline Pertanyaan : (02)2737-2181 Nomor ekstensi 1300

Disiapkan oleh/Tanggal penetapan (revisi): : Departemen Keperawatan /115.07.01

PFS-8100-684

Lembaran ini hanya untuk referensi, perawatan yang sebenarnya terutama didasarkan pada diagnosis dan pengobatan dokter



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮