糖尿病人血糖自我監測

自我血糖監測可以很快的知道自己血糖的高低，作為胰島素劑量和飲食份量調整的依據，以及預防慢性合併症的發生。

壹、建議自我監測血糖的次數

一、控制良好的病人：
每週測量一到二天空腹、飯後、睡前血糖。

二、控制不好的病人：
每天至少測量 2 次血糖。

三、生病或劇烈運動時，要增加測量次數。

四、每次測量結果應記錄下來，作為醫療人員調整藥量或飲食的依據。





貳、 如何才不會影響血糖測量結果？

一、操作程序要正確。

二、試紙不要過期。未開封以瓶身上之有效期限為依據，開封後 3 個月內應用完。





三、血量要足夠，避免分次採血。



四、採血處消毒後，須等酒精乾了再採血，以免將血液稀釋。



參、糖尿病控制的標準值

項目/單位	目標值
餐前血糖(mg/dl)	80-130
餐後 2 小時血糖(mg/dl)	<180
糖化血色素(%)	< 7 (需個別化考量)
血壓(mmHg)	<140/90
總膽固醇(mg/dl)	<200
三酸甘油酯(mg/dl)	<150
低密度脂蛋白膽固醇(mg/dl)	<100
高密度脂蛋白膽固醇(mg/dl)	男>40　女>50

肆、諮詢服務電話

（02）89667000 轉 1341（糖尿病衛教室）

轉 2365（新陳代謝科病房）

（02）89669000　　（預約掛號專線）

伍、參考文獻：

1.社團法人中華民國糖尿病衛教學會(2018)。*糖尿病衛教核心教材*。臺北市：中華民國糖尿病衛教學會。

2.衛生福利部國民健康署(2015)。*糖尿病與我*。臺北市：國民健康署。

3.圖片繪製:陳宣君

陸、複習一下

( ) 問題1：血糖試紙可以永久使用沒有有效期限。

( ) 問題2：採血處消毒後，須等酒精乾了再採血，以免將血液稀釋。

( ) 問題3：控制良好的病人：每週測量一到二天空腹、飯後、睡前血糖。

正確答案

問題1：X　問題2：○　問題3：○

編印單位:護理部 糖尿病衛教室(DM-013)
編印日期: 2013 年 03 月 27 日第 1 版
修訂日期: 2021 年 02 月 25 日第 5 版
全院編碼:亞東醫院出版品（SH943）
材物編碼: MS4905A839
宗　　旨: 持續提升醫療品質
　　善盡社會醫療責任
願　　景: 成為民眾首選的醫學中心