

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？

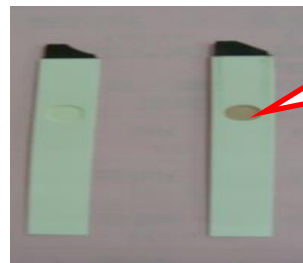
一、操作程序要正確。

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。

對號碼及日期



防止潮濕



三、血量要足夠，避免分次採血。



血量不足及分次採血，會造成血糖偏低

四、採血處消毒後，須等酒精乾了再採血，以免將血液稀釋。



酒精未乾，
會造成血糖偏低

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：

社團法人中華民國糖尿病衛教學會(2021)。糖尿病衛教核心教材。台北市：中華民國糖尿病衛教學會。
衛生福利部國民健康署(2022)。糖尿病與我(第三版)。台北市：國民健康署。

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:2023 年 10 月 18 日第 6 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