

## 血糖自我監測

文:糖尿病衛教師 鄭惠文

自我監測血糖是糖尿病患自我管理的必備技能。美國糖尿病衛教學會也建議病友應學習自我監測，了解高、低血糖之狀態，並可藉由精準的數據來調整飲食、運動，亦可提供完整紀錄給予照護醫師作為調藥參考，因而衛教人員即有責任提供自我監測技巧及指引。

### ※ 如何選購適合血糖機？

參考原則：(1) 準確、穩定度高 (2) 操作簡單 (3) 容易保養 (4) 售後服務佳 (5) 視窗顯示字幕大又清楚 (6) 體積小、攜帶方便 (7) 主機與試紙價格合理 (8) 方便購買試紙與耗材。

### ※ 哪些因素會影響血糖值？

- \*血糖機的因素：環境溫度過高或過低、環境溼度、環境光線強度、
- \*電力不足、感應視窗不乾淨
- \*試紙因素：試紙過期、保存不當、受潮、試紙號碼不符
- \*血量不足或過多
- \*採血時過度擠壓測試部位

### ※ 哪些人必須要監測血糖？

1. 血糖控制不良者
2. 使用胰島素注射者
3. 懷孕的糖尿病患者
4. 腎功能異常者
5. 常發生以下狀況者---\*糖尿病酮酸中毒\*高血糖高滲透壓狀況  
\*常發生低血糖或低血糖症狀不明顯者

### ※ 多久監測一次血糖才適當？

1. 測量時間----可於三餐飯前、飯後 2 小時、睡前。
2. 測量頻率----開始時應每天監測飯前及飯後血糖，以了解飲食、藥物及運動對血糖之影響；若血糖穩定後，可每週測量 1~2 天。

### ※ 血糖控制目標（摘自 ADA 2018）：

年紀	餐前	睡前	糖化血色素
兒童及青少年	90-130 mg/dl	90-150 mg/dl	<7.5%
	餐前	餐後高峰	糖化血色素
成人	80-130mg/dl	<180mg/dl	<7.0%

血糖自我監測是糖尿病照護的基石，更希望藉由血糖數值變化激發病友的賦能與動機，予以正向回饋調整不良的生活型態，以達到良好的控制目標。