



如何自我監測血糖

一、為何要監測血糖

可以隨時瞭解自己的血糖值，以作為調整飲食、活動量及請醫師調藥的依據，使血糖控制在理想範圍內，避免高、低血糖的發生。

二、正常血糖值是多少

1. 正常空腹血糖值是 70-110mg/dl
2. 飯後 2 小時血糖值 < 140mg/dl

三、那些人需要自己檢查血糖

1. 胰島素依賴型糖尿病者(第一型糖尿病)。
2. 懷孕的糖尿病婦女。
3. 血糖控制不良或不穩定者。
4. 有低血糖傾向而不自覺者。

四、多久測一次血糖

1. 血糖控制良好的人，每週測三餐飯前和睡前血糖各一到二次。
2. 血糖控制不好的人，每天測三餐飯前和睡前血糖，將紀錄的血糖值由醫師分析控制不佳之時點，並檢討改善可能的原因，及必要時考量調整胰島素施打之時間及劑量。
3. 生病或劇烈運動時，要增加測試次數。
4. 每 1-2 星期測一次半夜 3 點血糖，以防半夜不自知低血糖。

五、那些情況需要增加監測次數

1. 當您生病時，例如感冒、發燒、急性腸胃炎、嚴重的感染等。
2. 當您感覺血糖過高或過低時。
3. 您的進食與活動和平日不同時，如外出旅行。
4. 當您對糖尿病控制不確定時。

六、怎樣測血糖才不會影響檢驗結果

1. 試紙不要過期。
2. 血量要足夠。
3. 操作程序要正確。
4. 採血處消毒後，等酒精乾了再採血。
5. 定期校正儀器。

七、如何記錄血糖值

1. 每次測出血糖時應立即記錄於血糖記錄本。
2. 記錄本上應註明日期、時間、胰島素劑量。
3. 備註欄上註明低血糖症狀及處理方式，或是高血糖時可註明原因，如：進食過多、聚餐、感冒等特別問題及處理方式。



關心您
永康榮民醫院護理部製作 N077