



# 好好選 聰明測～ 控糖更輕鬆

文 / 鄧淑姬

汐止國泰綜合醫院糖尿病個管師

對於糖尿病友而言，血糖自我監測是控糖技能的第1招，隨著血糖高低的同時，生活便會隨之起伏，不過為了與糖尿病共處，必須掌握自己血糖的變化，如此才能繼續延續日常又有品質的生活。而如何得知血糖數值以檢視治療的成效，血糖機就是不可或缺的工具，可謂是糖尿病友的護身符。門診常見病友買回血糖機卻束之高閣，到底為什麼？貴才是真的好嗎？市面上血糖機品牌眾多、各具特色，該如何選擇？

病友們所考量的狀況五花八門，在意採血針的粗細、希望試紙耗材容易選購、主機體積小攜帶方便、價格親民、亦或將血糖記錄傳輸至手機、電腦等，但多功能不一定使用得到，工欲善其事必先利其器，因此建議糖尿病友可先至門市體驗、透過其他病友或專業衛教師分享，再依據自身需求選購適合的血糖機種。血糖機對糖尿病友的重要性如同血壓計對高血壓病人一樣，量血壓操作簡便，但針扎、採血怕痛卻使病友產生恐懼，不過近來新型機種已漸趨人性化，具備操作簡單、快速方便、需血量





少及針頭變細等優點，特別適合病友居家日常生活監測。而在選購血糖機之際，需特別注意幾項要點，說明如下：

### 一、準確性是第一考量

購買血糖機，首重該機種經過衛生福利部醫療器材許可證、FDA(美國食品藥物管理局)或國際ISO15197等認證，其次考量試紙耗材普及性及價格。準確性是基本要求，第1次使用血糖機需進行晶片及試紙編碼校正，也可於每3個月至醫院空腹抽血時帶著血糖機，同時用自己的血糖機檢測並標記，於回診時比對血糖數值的結果。血糖機通常有1年以上保固期，使用1年後記得帶回原廠商校正，確保準確性。

### 二、檢測前先檢查試紙

血糖試紙會影響血糖準確性，檢測前應注意試紙是否潮濕或過期，建議試紙開封後3個月內使用完畢。許多病友覺得試紙單價不便宜，捨不得用，但放久不能用更浪費，對於血糖穩定的病友可1週檢測2、3次，3個月內可用完。第1次開封的試紙需檢查試紙號碼是否與機器號碼相同，取用1片試紙後旋緊瓶蓋以免受潮。保存試紙環境溫度避免過高或過低，勿置放冰箱或暴露於潮濕處，造成汙染，無法使用。

另外，量測血糖首要步驟需先洗手，保持手部乾淨，以酒精棉片消毒等自然風乾後進行採血。多數糖尿病友每2至3個月到醫院抽血檢測血糖，結果僅反映當時血糖情況，但其他以外時間，對血糖變化則不得而知，單憑1、2次血糖檢測結果是無法反映血糖波動全貌，最佳方式便是糖尿病友在家監測並詳實記錄，如此才能真實呈現每日血糖起伏，觀察餐前、餐後血糖差異，加上飲食記錄，可瞭解影響血糖波動的食物種類。

### 三、根據自身狀況決定檢測血糖頻率

國際糖尿病聯盟建議，病友可根據本身糖尿病分類、目前治療方法及血糖穩定度，遵循醫師及衛教師建議方式採取檢測血糖的頻率：

- 1.積極型(HbA<sub>1c</sub>>7)：**血糖控制未達標者，可採「積極型」血糖測試方案，1週至少選擇6次餐前餐後配對測試，瞭解血糖趨勢，近而調整適當治療方式。
- 2.穩定型(HbA<sub>1c</sub><7)：**血糖控制達標者，1週維持2~3次早餐前空腹8小時測試，或每週1~3次餐前餐後配對測試，有助病友瞭解飲食對血糖的影響。

糖尿病治療目標是控制血糖穩定，避免高血糖引起心血管疾病、視網膜病變與洗腎等併發症，既然要控制血糖，一定要知道血糖數值距離達標的差距；因此，自我監測血糖是糖尿病自我照顧行為重要方法之一。美國家庭醫師學會(AAFP)建議糖尿病友都須擁有自己的血糖機，同時該知道監測步驟及監測時機，將監測結果於回診時提供醫師做為藥物、飲食、運動處方的調整依據，達到更完善的治療境界，以成就糖友更健康的身心。