

自我監測血糖

國泰綜合醫院 內科部 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 自我監測血糖

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，同時知道監測步驟及監測時機，運用監測結果提供醫師做為藥物、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。

■ 選購機器要點

ISO 15197 認證

自動記錄



普及率高

螢幕字體大



操作容易好攜帶

自動校正



■ 為什麼需自我監測血糖？

依據國際糖尿病聯盟建議：

- **積極型 (HbA1c>7)**：血糖控制未達標者，可採「積極型」血糖測試方案，一週至少選擇 6 次餐前餐後配對測試，瞭解血糖趨勢，進而調整適當治療方式。
- **穩定型 (HbA1c<7)**：血糖控制達標者，一週維持 2~3 次早餐前空腹 8 小時測試，或每周 1~3 對餐前餐後配對測試，有助於病友瞭解飲食對血糖的影響。



■ 自我監測血糖怎麼做？

- 首先須準備以下工具



- 自我監測血糖的方法：



■ 配對血糖的方法：

- 進餐前及進餐後（第一口開始計算）2 小時各測量一次。
- 驗血糖的配對時間點，有兩種方式：

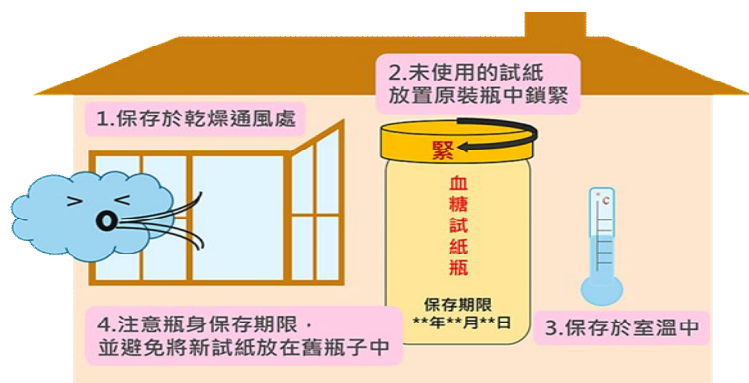
A方法							B方法						
每天選擇同一餐測量							1週選3天每天選1餐						
	早餐		午餐		晚餐		睡前		早餐		午餐	晚餐	睡前
	前	後	前	後	前	後		前	後	前	後	前	後
星期一	98	148						星期一	102	162			
星期二			102	162				星期二					
星期三					112	162		星期三		124	174		
星期四	102	162						星期四					
星期五			124	174				星期五				112	162

■ 自我監測血糖 牢記 O M E G A

- Operating：如何操作血糖機。
- Measurement：測量血糖的時間及頻率。
- Effect factors：哪些因素會影響血糖值。
- Glucose machine：如何選擇適合自己的血糖機。
- Accuracy：如何知道血糖機的精準度。

■ 試紙保存注意事項

- 保持雙手乾燥再拿取試紙，避免受潮。
- 試紙開封後建議3個月使用完畢。
- 請於瓶身加上開封日期。



此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3165

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 5191

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 5069

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

D5000.515.2021.01 初訂

QR code 連結汐止國泰綜合醫院

e 化衛教專區『自我監測血糖重要性』

糖尿病衛教室服務時間：

星期一至五 9:00~17:00

星期六 9:00~12:00



～控糖路不孤單 守護您的健康～～