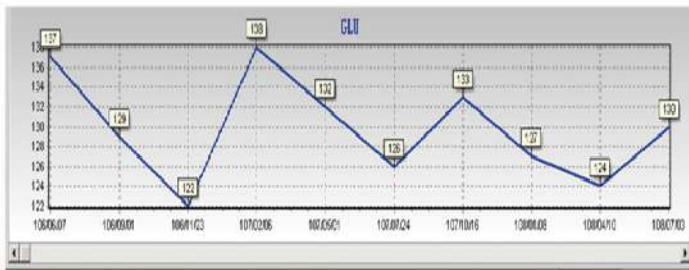


一、驗血糖的目的

1. 了解血糖的變化



2. 作為飲食、運動及藥物調整參考



3. 早期預防高/低血糖的發生



二、測血糖8步驟



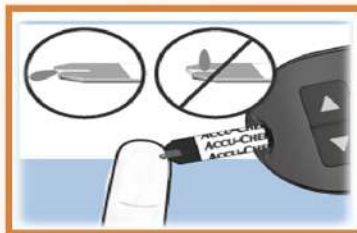
1. 洗手



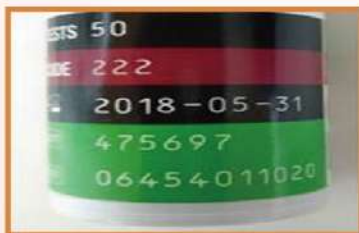
5. 緊貼採血部位採血



2. 調整採血筆的刻度



6. 吸取血液



3. 確認試紙是否過期/受潮



7. 針頭回收



4. 酒精棉消毒採血部位



8. 記錄血糖

三、驗血糖的時間(成雙配對)

	早餐		午餐		晚餐		睡前
	前	後	前	後	前	後	
星期一	V	V					
星期二			V	V			
星期三					V	V	
星期四	V	V					
星期五			V	V			
星期六					V	V	
星期日	V	V					

	早餐		午餐		晚餐		睡前
	前	後	前	後	前	後	
星期一	V	V					
星期二							
星期三			V	V			
星期四							
星期五					V	V	
星期六							
星期日							

* 配對血糖檢測?

指在用餐前後測量血糖並比較兩者前後的差異→瞭解飲食對血糖的影響，提供醫師用藥參考

資料來源：社團法人中華民國糖尿病衛教學會 餐後血糖衛教手冊2015

四、貼心小提醒

試紙保存

請勿分裝

已開封試紙，記下
開封日，過期請勿
使用

放於陰涼處，避免
陽光直接照射

罐裝試紙每次打開後
馬上蓋回

技術

正確採血，
勿過度擠壓

酒精一定要乾

採血量不足，
請更換新試紙

無痛秘訣有四：

1. 指測採血
2. 深度調整
3. 貼緊採血筆
4. 避免重複使用

五、問與答

問：醫院驗血和血糖機驗的不同？

答：

醫院驗血和血糖機驗的怎麼不同？



問：有哪些情況需要增加監測次數？

答：



如有相關糖尿病問題
歡迎來電諮詢或是e-mail留言

諮詢時間	星期一至星期五8:00至17:00 星期六8:00至12:00
諮詢電話	(05) 2756000分機3311 (05) 2783865
e-mail	sugar@stm.org.tw

如何自我 監測血糖？



(請掃我)

糖尿病人保健中心 關心您