

如何自我監測血糖

一、為什麼需要自我監測血糖？

糖尿病友，透過自我監測血糖，可以讓您了解血糖的變化情形，以作為調整飲食、運動的根據；請自我監測並記錄血糖值，返診時能提供醫師調整藥物的參考；也能防止急性合併症的發生，尤其是嚴重低血糖。

二、自我監測血糖的時間？

1. 測血糖的時間，依個人需求選擇適當的測量點與每日測量次數：

早餐前、午餐前、晚餐前、睡前、飯後 2 小時、凌晨 3 點。

2. 當血糖不穩定期間或生病時、平時容易發生低血糖者，應增加每日監測血糖的次數。
3. 當您覺得身體不適、頭暈、冒冷汗、口渴、食慾不佳，進食量減少時或運動前後。

三、測量血糖之用物準備：

血糖機、血糖試紙、採血筆、採血針、酒精棉片、血糖紀錄本、採血針丟棄筒。

四、測量血糖的步驟：

1. 清潔：採血前，請記得洗手。
2. 血糖機開機，並核對血糖機的號碼與試紙號碼是否一樣，調整正確的號碼。

(血糖機開機方式依各廠牌而有不同，如：直接插入試紙來開機、按電源開機)

3. 用乾燥的手取出一片試紙，檢查試紙是否受潮或變質，取出後即蓋上試紙瓶蓋。
4. 採血筆裝上採血針，調整採血筆上號碼，號碼愈大則扎針深度愈深。
5. 選擇採血部位：選擇手指末端外側；每次更換不同的採血部位。
6. 按摩採血部位或手部下垂、暫時壓住要採血的手指。
7. 消毒：用酒精棉片消毒採血部位。酒精乾了後再採血，以免影響血糖值。
8. 採血筆貼緊採血部位，扎針後，擠出適量血量滴入試紙。

(血量不夠時，勿硬擠採血部位，否則組織液跑出來會影響血糖值。)

9. 將所測得的血糖值，紀錄於血糖紀錄本。

五、自我監測血糖時注意事項：

1. 每次測量血糖，都應更換新的採血針。
2. 使用過的採血針應拋棄於針頭收集筒內，再拿到醫療院所回收處理。
3. 測血糖時若滴在試紙的血量不夠，請換一片新試紙重新採血。
4. 未開封的新試紙，請檢查有效期限，確認是否過期；試紙開封時，請寫上開封日期，使用期限約為 90 天，過期就不要使用。

5. 試紙應放在常溫下，不要放在冰箱或潮濕、高溫的地方。
6. 每次更換新的一盒試紙時，先核對血機上的代碼和試紙罐上的代碼是否符合。
7. 請保持血糖機與採血筆清潔乾淨，如有血漬應用棉籤沾清水擦拭乾淨。
8. 血糖機勿碰撞、使用正確的血糖機電池，隨時檢查電池量是否足夠。
9. 建議血糖機至少每半年回原購買處，請廠商檢查血糖機的功能。
10. 市面上，血糖機廠牌眾多，操作及保存方式不一；

請熟讀血糖機使用手冊，正確操作血糖機。

六、記錄血糖值注意事項：


1. 每次測得的血糖值應立即記錄在血糖紀錄本，註明日期、時間及藥物劑量。
2. 記錄特殊事件：低血糖發生時症狀與處理方式、高血糖原因，如：進食過多、聚餐、感冒、月經期、考試等問題及處理方式。
3. 返診時，將血糖記錄本給醫師、衛教師、營養師參考，以便調整治療計劃。

參考資料

杜思德（2018）· 糖尿病衛教核心教材· 台北：中華民國糖尿病衛教學會

※若您需要『血糖紀錄本』、『採血針丟棄筒』或血糖機介紹，請洽 2 樓衛教室
本院設有嘉義地區第一家糖尿病人保健推廣中心，提供以下服務：

1. 糖尿病門診：每星期一至五 8:00-17:00、星期六 8:00-12:00
2. 糖尿病衛教門診：諮詢電話：05-2756000 轉衛教室分機 3311
糖尿病防治專線：2783865

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2021 年 10 月校閱