

血糖自我監測

隨時瞭解自己的血糖值，以作為調整飲食、活動量及記錄血糖請醫師調藥，使血糖控制在理想範圍內，避免低血糖的發生。

◎正常空腹及飯後血糖值是多少？

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

◎那些人需要自己檢查血糖？

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

◎檢查血糖的次數和時間

- . 血糖控制不良或不穩定期間需要每天檢查四次(三餐前及睡前)
- . 血糖控制良好的病人可以每星期只檢查 1-2 次，檢查的時間可以挑不同時段。
- . 如果三餐前的血糖都接近正常的話，也要進一步檢查飯後 2 小時的血糖值。儘可能也要求飯後 2 小時血糖值正常。
- . 每 1-2 星期測一次半夜 3 點血糖，以防半夜不自知低血糖。

◎那些情況需要增加監測次數？

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

105 年 03 月修訂

護理人員告訴我有關於『血糖自我監測』的資訊，我已了解。

病歷號/病人標籤：

日期：

病患(家屬)簽名：

護理人員：