

血糖自我監測

一、為什麼要自己測血糖？

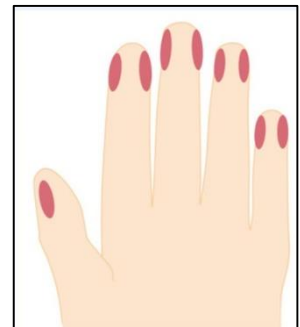
透過血糖自我監測，可以讓您了解血糖的變化情形，以作為調整飲食、運動的根據；自我監測並記錄血糖值，於返診時，能提供醫師調整藥物的參考；也能防範急性合併症的發生，尤其是嚴重低血糖。

二、自我監測血糖的時機？

1. 當您覺得身體不適、頭暈、冒冷汗、口渴、食慾不佳，進食量減少或運動前後。
2. 血糖不穩定期或生病時、容易發生低血糖者，宜增加每日監測血糖的次數。
3. 測血糖時間常見的有以下時段，三餐飯前、飯後2小時及睡前等，測量頻次可依醫師建議增減，至少每週2~3次，並且記錄。
4. 採用胰島素治療者，建議一天至少2-3次的血糖量測，我國糖尿病學會目前糖化血色素(HbA1C)的建議目標值<7.0%。

三、減少採血疼痛的方法？

1. 使用可調整扎針深度的採血筆。
2. 選用較細的採血針。
3. 使用需要血量較少的機型。
4. 等酒精乾了再採血。
5. 於感覺神經較少的部位採血：如指腹周圍的部位，並輪替不同手指採血。
6. 採血器一定要緊靠手指。
7. 勿重複使用採血針。



四、如何減少試紙因素導致的誤差？

1. 注意試紙是否受潮：(1)保存在適當的溫度，避免高溫及潮濕
(2)不可放冰箱
2. 不要將試紙分裝，試紙取出後立即蓋緊瓶蓋
3. 標示開瓶日，期限內使用完畢(開封日+90天)，單片包裝者，於期限內使用。
4. 採血部位確認已正確清潔。
5. 手潮濕勿拿取試紙。

6. 確定消毒酒精已乾。
7. 檢查編碼是否正確(CODE)。

五、測血糖標準步驟



1. 用物準備齊全



2. 洗手



3. 擦乾雙手



4. 裝妥採血針



5. 取出試紙



6. 調整試紙號碼



7. 取出酒精棉片



8. 往指尖方向趕血



9. 酒精消毒指尖



10. 貼緊皮膚採血



11. 取足量血



12. 記錄血糖值



13. 丟棄針頭

參考資料：

社團法人中華民國糖尿病學會(2022)・2022第2型糖尿病臨床照護指引・台北：社團法人中華民國糖尿病學會。

郝立智、張雅琦、范麒惠、陳宣恩、馬瀾嘉、潘潔慧、吳明瑞、周劍文、邱韶淳、楊純宜(2020)・臨床醫學月刊，85(3)，166-180。

諮詢電話02-26723456轉6461

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院