

🔍 一、為什麼要定期量血糖？

- 評估血糖控制是否穩定
- 避免高血糖或低血糖風險
- 協助調整藥物劑量與飲食方式
- 預防長期併發症（如腎臟病、視網膜病變、心血管疾病等）

📅 二、建議的量血糖時間與頻率

類型	建議測量時機	備註
口服藥控制者	飯前+飯後 2 小時 (1-2 次/天)	交替測量早、中、晚，觀察變化
使用胰島素者	飯前+飯後 2 小時+睡前	
血糖不穩定者	每日 4-7 次以上	包含清晨、三餐、睡前與夜間
穩定控制者	每週 3-4 次	可測不同時段 (如早餐後、晚餐後)

💡 血糖控制目標 (依個別情況調整) :

- 空腹 / 飯前血糖： 80-130 mg/dL
- 飯後 2 小時血糖： <160 mg/dL
- HbA1c (糖化血色素)： <7% (依個別狀況調整)

⚠️ 血糖異常時該怎麼辦？

血糖數值	建議
<70 mg/dL (低血糖)	立即補充 15g 糖類 (如葡萄糖錠、果汁 1/2 杯)，15 分鐘後再測

✔️ 養成紀錄習慣

- 使用血糖紀錄本或 APP 記錄每日血糖值、餐點與身體狀況
- 回診時提供醫師參考，協助調整治療計畫飲食不下、體重突然下降