

連續血糖監測 (CGM) 控糖好處

什麼是連續血糖監測 (Continuous Glucose Monitoring, CGM) ?

- 利用感測器持續追蹤血糖變化
- 每 5 分鐘測一次，提供全天候血糖趨勢圖
- 可搭配手機 APP，幫助隨時掌握血糖狀況

CGM 的 5 大好處

好處	說明
即時掌握血糖波動	不只測空腹血糖，還能看到餐後、運動、睡眠時血糖變化
預防低血糖	連續監測可及早發現低血糖風險，避免嚴重症狀發生
促進自我血糖管理	利用數據調整飲食、運動和藥物，提高控糖效果
提升生活品質	減少頻繁指尖採血，減輕疼痛和不適感
協助醫療決策	提供醫師完整血糖趨勢，方便個人化治療調整

誰適合使用 CGM ?

- 使用胰島素治療者 (尤其多次注射或泵注者)
- 血糖波動大或經常低血糖患者
- 糖尿病新診斷患者需密切監控者
- 有血糖控制目標需要精準達成者

使用 CGM 的小技巧

- 定期校正感測器 (依產品說明)
- 飲食、運動時記錄搭配血糖變化
- 注意感測器貼片皮膚清潔及固定
- 遇血糖異常，仍須配合指尖血糖確認

連續血糖監測常見問題

問題	解答
感測器貼在哪裡？	常貼於上臂外側、腹部皮下
感測器多久換一次？	約 7-14 天，依產品而定
CGM 能取代指尖血糖嗎？	不完全，可減少指血量，但仍需定期驗證
會不會很痛？	多數感測器貼片採用細針，疼痛感低