

## 自我監測血糖的重要性



 醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院  
KOO FOUNDATION SUN YAT-SEN CANCER CENTER

台北市北投區立德路125號 代表號：(02) 28970011/(02) 66030011  
預約掛號：(02) 28971177 網址：www.kfsyscc.org  
癌症暨健康篩檢專線：(02) 28971133或(02) 28970011分機3205~8

對於糖尿病病人而言，血糖監測是了解糖尿病控制良好與否的直接方式。每次看診時的血糖檢查，只能反應抽血當時的血糖狀況，不足以代表日常血糖控制狀況，想要了解日常血糖變化，最有效的辦法就是日常自我監測血糖。如此一來，可使糖尿病病人能更有效自我管理日常生活作息，已達到良好的血糖控制狀況。

### 為什麼要自我監測血糖？

- ◆ 可以很快瞭解自己的血糖變化狀況，進而調整飲食及活動量。
- ◆ 作為醫師調整藥物劑量之依據。
- ◆ 使糖尿病得到良好的控制，降低高低血糖的危險性，預防長期併發症發生。
- ◆ 減少住院及門診次數，降低醫療費用。

### 哪些人需要自我監測血糖？

- ◆ 癌症病人合併糖尿病處於化學治療階段者。
- ◆ 注射胰島素的病人。
- ◆ 懷孕的糖尿病婦女。
- ◆ 血糖控制不良或不穩定者。
- ◆ 有低血糖傾向而不易自我察覺者。
- ◆ 生病時，如感冒、發燒、急性腸胃炎、嚴重感染及手術時。
- ◆ 腎功能不佳者。
- ◆ 外出旅行者。

### 如何選擇血糖機

- ◆ 操作簡單，病人能準確完成操作程序
- ◆ 體積小，攜帶方便
- ◆ 價格適當
- ◆ 螢幕大小適合
- ◆ 試紙、電池方便購買

### 測量血糖注意事項

1. 準備用物：血糖機、試紙、採血筆、採血針、酒精棉片。
2. 步驟：洗手→採血部位準備→消毒→採血→滴血→判讀結果→紀錄。
3. 怎樣才能避免影響檢驗結果？
  - 操作程序要正確
  - 血量要足夠
  - 試紙勿受潮、過期
  - 酒精乾了再採血
  - 試紙號碼與機器號碼需一致
  - 定期校正儀器
  - 電量要足夠
4. 醫院檢驗值與血糖機的差別
  - 攜帶式血糖機利用全血測血糖，而醫院檢驗室大多使用血漿血測血糖值（目前市售的血糖機大都已自動校正成血漿值）
  - 全血血糖濃度比靜脈血漿濃度低10%

PS：建議血糖機每半年至一年與醫院檢驗值比對一次。(抽完血當下自己測量手指血糖，勿使用檢驗室抽取之靜脈血比對)

## 監測血糖次數和時間

因每人的治療計劃不同而異，監測次數越頻繁越能了解血糖變化。請依照醫師指示監測血糖次數。

### 1、控制良好者(糖化血色素<7%)：

- 每週測量 1-2 次
- 測量時間可以是空腹、飯前、飯後、或睡前

### 2、控制不良者(糖化血色素>8% 以上)：

- 每天驗血糖
- 測空腹、飯前、飯後、睡前，以作為醫師調整藥物之依據

### 3、需要增加測量血糖次數的情況：

- 癌症病人接受化學治療期間
- 生病時(如：感冒、腹瀉等)
- 血糖過高(大於 300mg/dl)或過低(小於 70mg/dl)時
- 進食與活動量與平日不同時，如外出旅行
- 當您對糖尿病控制不確定時
- 懷孕時
- 處於重大壓力時

### 4、預防半夜不自覺的低血糖發生，依需要測量半夜 3 點血糖值。

自我照護 201402 版  
護理部 病人與家屬教育小組 印製

## 交通指南

### 一、捷運：淡水線捷運

忠義站下車：5-10 分鐘步行即到醫院

關渡站下車：免費接駁車每 20 分鐘行駛一班次

- ◎ 接駁車站牌在和信醫院正門口及關渡捷運站門口牌處
- ◎ 週六下午及醫院休診日不行駛
- ◎ **班次時間表請參閱「和信治癌中心醫院與您」雙週刊或網路查詢**

### 二、公車

公車如走中央北路則在「和信醫院」站牌下車；  
公車如走大度路則在「大度立德路口」站牌下車。

- ◎ 大南客運：223、302、小 23
- ◎ 指南客運：308(竹圍-台北車站)、淡大-北門、淡海-北門
- ◎ 淡水客運：632(八里-北投)、三芝-台北

