

日記甜蜜無負擔

糖尿病友的血糖自我監測

文 / 李詩敏 慈濟醫學中心糖尿病衛教推廣中心衛教護理師
編審 / 慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

在門診或診所常常有一種有趣的現象，糖尿病友在知道隔日或當天要返診就醫時，會特別注意自己的飲食與服藥，如此一來在回診時，所測得的血糖會比較趨於理想值，而且可免除醫師一頓愛的叮嚀！

但是當「糖化血色素」報告出爐時，過去三、四個月的血糖狀況到底如何，就會揭曉。有些病人好像做錯事被發現一樣，出現這樣的辯解：「我都有聽醫師的話在家按時吃藥、控制飲食，每次門診測量血糖也還算標準，為什麼糖化血色素還是很高呢？」

其實，控制血糖是為了自己的健康著想，仰賴門診或診所每月一次的血糖監測是不夠的，而且可能造成一種「我的血糖控制得還不錯」的假象喔！建議您，平時就要了解自己的血糖變化，何不試試血糖自我監測，幫血糖寫日記，養成習慣，最大的受惠者是自己！

糖化血色素下降 併發症風險低

只要是糖尿病友，都建議進行居家血糖自我監測。美國糖尿病衛教學會認為，

血糖自我監測在糖尿病治療計畫上是很重要的，因為平時的血糖監測可作為調整飲食、運動及藥物使用的根據，並且可以提供醫師作為治療的參考。二〇〇五年至二〇〇八年陸續有一些國外研究報告提出血糖自我監測的好處，近期的研究則指出有進行血糖自我監測，其糖化血色素由百分



■ 按照本身的狀況固定量測血糖值，有助於控制病情。若血糖超過理想值且必須依賴胰島素注射者，建議一天至少測三到四次血糖。攝影 / 吳宛霖

之八點一下降至百分之六點九，有明顯的下降，且可以預防嚴重低血糖的發生。

而國外研究報告亦指出，糖化血色素每下降百分之一，腦中風的危險性下降百分之十二、心肌梗塞的危險性下降百分之十四、小血管併發症下降百分之三十七、周邊血管相關併發症下降百分之四十三。


如何紀錄血糖 找衛教師勤商量

血糖自我監測，由字面上的意思就是自己監測血糖變化。您只要準備一臺血糖機，清楚控制血糖的好處，那麼您就可以做到。

目前市售血糖機價位由一千五百元至四千元不等，選擇時以操作方便、血糖機試紙片購買的便利性，以及價格來決定。

血糖監測的次數越多對病情的掌控越有幫助。每天應測幾次血糖則因人而異，應根據自己目前治療的方法、血糖的穩定

醫療小辭典



糖化血色素

■ 一顆紅血球的壽命約一百二十天，紅血球中的血色素是一種蛋白質，主要功能是帶入氧氣、帶出二氧化碳，而葡萄糖可以依附在血色素上，直到紅血球被破壞為止；被葡萄糖附著的血色素就是「糖化血色素」。「糖化血色素」檢查，就是測出糖化血色素的百分比，可以反映出紅血球生存期間的血糖濃度，等於是顯示出過去三、四個月內的血糖控制狀況。非懷孕糖尿病患者的理想值要小於百分之七。

度來決定。另今年一篇英國文獻中也指出如果醫師評估您不須使用藥物，只須飲食與運動來控制血糖，建議您在生病日、服用類固醇藥物、餐後易高血糖、糖化血色素報告不理想時，都應進行血糖自我監測來調整飲食與生活作息。

您可與醫師或糖尿病衛教師討論自己監測血糖的時間及頻率。每次測量結果，

應紀錄下來，如果有特殊情況可以在備註欄上註明原因，例如：低血糖的症狀及您處理的方式，或是高血糖時可註明原因如進食量、是否參加聚餐、感冒等特別問



■ 來到花蓮慈院糖尿病衛教推廣中心的民眾，心中的疑難雜症都能獲得解答。圖為阿嬤接受衛教師認真量測血糖。攝影 / 吳宛霖

血糖自我監測

治療狀況	建議血糖監測的次數
<ul style="list-style-type: none"> ■ 血糖控制超過理想值目 必須依賴胰島素注射之糖尿病患者， 如：第一型糖尿病、妊娠糖尿病、部分第二型糖尿病	一天至少3~4次
<ul style="list-style-type: none"> ■ 血糖控制超過理想值目 □服抗糖尿病藥或 每天一天注射胰島素1次	一天至少2次以上
<ul style="list-style-type: none"> ■ 配合營養與運動控制 ■ 測試餐後高血糖的狀況 ■ 為預防血糖過低 ■ 血糖控制在理想值目 □服抗糖尿病藥或每天一天注射胰島素1次	一天至少1次
<ul style="list-style-type: none"> ■ 血糖控制在理想值目 非藥物治療	每週至少1~2次

資料來源：二〇〇八年中華民國糖尿病衛教學會

題，除了可作為醫師調整用藥劑量的參考，也可評估是否須作飲食或生活型態的調整，醫護同仁也會指導您當監測出的血糖值過低或高的正確處理方式，千萬不要自行判斷血糖值而調整血糖用藥，那是很危險的行為。

自我監測好習慣 持之以恆常健康

當您了解血糖自我監測的目的及重要性後，自然而然就會將血糖監測成為您生活的一部份。

糖尿病平時是無聲無息的，所以有不少糖尿病病友在自我監測血糖一陣子且血

糖穩定後就會停止監測，等到自己出現不舒服的症狀時才要測血糖，往往血糖都超出理想值很多，甚至出現嚴重的合併症。況且血糖機的耗材如試紙片，放置一段時間後是會過期的，也不適合再拿來監測血糖。

所以常常自我血糖監測，可以幫助您達到良好的血糖自我管理，有效的預防長期合併症的發生，並減低高、低血糖帶來的危險性，維持良好的生活品質，健康幸福就會跟著來！

