



臺北市立聯合醫院  
TAIPEI CITY HOSPITAL

## 糖尿病-血糖自我監測 Diabetes self-monitoring of blood glucose

### 一、何謂糖尿病血糖自我監測：

血糖自我監測是糖尿病治療之重要因素之一，可以由血糖監測中，隨時及快速得知糖尿病人血糖值參考，正常空腹血糖值是 80~130mg/dl，飯後 2 小時血糖值 < 180mg/dl

### 二、發生的原因：

- (一) 胰島素依賴型糖尿病者 (第一型糖尿病)
- (二) 懷孕的糖尿病婦女
- (三) 血糖控制不良或不穩定者
- (四) 有低血糖傾向而不自覺者

### 三、血糖自我監測方式：

- (一) 洗手
- (二) 準備用物：血糖機、採血筆、採血針、血糖試紙、酒精棉
- (三) 開機
- (四) 調整血糖試紙號碼
- (五) 酒精棉消毒手指
- (六) 乾燥後採血
- (七) 滴血於試紙上
- (八) 依不同機種，約 15-20 秒呈現出血糖數字
- (九) 記錄
- (十) 感染廢棄物處理 (採血針、血糖試紙、酒精棉)，採血針集中於貼有感染標示之收集器，以免扎傷

### 四、血糖監測時間：

- (一) 一般測量時間為三餐飯前及睡前，血糖控制良好的病人可以測飯前、飯後 1-2 次/每週
- (二) 血糖值及糖化血色素數值差異大，應加測飯後 2 小時血糖
- (三) 初期使用胰島素治療者每天至少測 3-4 次
- (四) 血糖控制不良者應自行增加血糖監測次數；懷疑血糖異常時，應隨時監測

(五)第二型糖尿病患者至少每週自我監測 2 次以上

#### 五、血糖自我監測注意事項：

(一)正常成人血糖值：空腹血糖值為 80~130mg/dl，飯後二小時血糖應 <180mg/dl

(二)當有兩次空腹血糖值高於 126mg/dl、或不論空腹與否，其血糖值高於 200mg/dl、糖化血色素 (HbA1C 高於 6.5%)，即為糖尿病診斷標準

#### 六、參考資料

趙莉芬 (2018) · 內分泌與代謝障礙病人的護理 · 於廖張京棣、蔡秀鸞總校閱，最新實用內外科護理學上冊(六版，80-84 頁) · 永大。

No.A0201

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 06 月 30 日修訂