



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，提供醫師調整病人藥物、飲食、運動之參考資料，居家時感覺高低血糖症狀時立即測量，提升參與自我血糖健康管理。正常空腹血糖值是 70-100mg/dl，飯後 2 小時血糖值<140mg/dl。

二、血糖自我監測情況：

- 1.胰島素依賴型糖尿病者（第一型糖尿病）。
- 2.懷孕的糖尿病婦女。
- 3.血糖控制不良或不穩定者。
- 4.有低血糖傾向而不自覺者。

三、血糖自我監測方式：

- 1.洗手。
- 2.準備用物：血糖機、採血筆、採血針、血糖試紙、酒精棉。
- 3.開機。
- 4.調整血糖試紙號碼。
- 5.酒精棉消毒手指。
- 6.乾燥後採血。
- 7.滴血於試紙上。
- 8.依不同機種，約 15-20 秒呈現出血糖數字。
- 9.記錄。
- 10.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。

【續後頁】

「臺北市立聯合醫院糖尿病血糖自我監測護理指導單」發放收執紀錄聯

No.A0201

指導日期	指導方式	評量結果	需再加強項目	受指導者簽名	與病人關係	指導者簽章
	<input type="checkbox"/> 口述指導 <input type="checkbox"/> 實際操作	<input type="checkbox"/> 表示了解 <input type="checkbox"/> 回覆示教正確 <input type="checkbox"/> 需再加強				
	<input type="checkbox"/> 口述指導 <input type="checkbox"/> 實際操作	<input type="checkbox"/> 表示了解 <input type="checkbox"/> 回覆示教正確 <input type="checkbox"/> 需再加強				
	<input type="checkbox"/> 口述指導 <input type="checkbox"/> 實際操作	<input type="checkbox"/> 表示了解 <input type="checkbox"/> 回覆示教正確 <input type="checkbox"/> 需再加強				

四、血糖監測時間：

- 1.一般測量時間為三餐飯前及睡前，血糖控制良好的病人可以每星期只檢查1-2次。
- 2.血糖值及糖化血色素數值差異大，應加測飯後2小時血糖。
- 3.初期使用胰島素治療者每天至少測3-4次。
- 4.血糖控制不良者應自行增加血糖監測次數。
- 5.血糖控制良好可測飯前、飯後1-2次/每週。

五、血糖自我監測注意事項：

- 1.正常成人血糖值：空腹血糖值為70-100mg/dl，飯後二小時血糖應小於140mg/dl。
- 2.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。

對護理指導單張內容有任何疑問請立即來電詢問____病房，電話：02-_____轉_____

臺北市立聯合醫院護理部關心您的健康