



保持血糖含量正常或接近正常水準可降低眼睛、腎臟或足部發生糖尿病併發症的風險。

檢查自己的血糖能夠獲得重要資訊，控制糖尿病病情。

透過測量能夠瞭解不同的因素如何影響您的血糖水準，例如：



進食的內容、份量
與時間



身體活動



用藥情況



壓力或疾病

檢查血糖能夠讓您更靈活地決定自己吃甚麼以及需要多少運動量。同時也能告訴您哪些變化對改善病情有效或無效，以及何時應聯絡您的醫師。您的醫療團隊也可利用這些重要資訊適當調整您的治療。

如果您使用胰島素，測試能協助您瞭解何時調整需要的胰島素劑量，以對糖尿病進行最佳控制。請與您的醫療團隊討論，了解如何調節胰島素劑量。

保持血糖含量正常或接近正常水準可降低眼睛、腎臟或足部發生糖尿病併發症的風險。

如何檢查血糖？

1. 請參閱 *LifeScan* 用戶手冊/ 快速參考指南和/ 或隨血糖儀附贈的 DVD 影碟。
2. 開始測試之前，請備妥您需要的所有用品：血糖儀、試紙、棉球、記錄本等。
3. 測量前先用肥皂和溫水洗手。
4. 用採血針或「採血筆」刺破手指側面（不是正面）。
5. 依照血糖儀的指示將血塗在試紙上。
6. 在記錄本中寫下血糖數值。

血糖水準目標：

| 用餐前 | 就寢時 |
|----------------|-----------------|
| 70 至 130 | 100 至 140 |

請向您的醫療團隊瞭解最適合您的血糖目標。您的血糖目標可與理想目標有異。必須瞭解當血糖值高於或低於上述數值時應採取哪些措施。參加血糖測試講習班有助於瞭解更多資訊。

我應該多久測量一次血糖？

每個人不一定每天需要進行同樣次數的測量。以下是一些有關測試次數的一般原則。請與您的醫療團隊討論您最適合的測量次數，以及應在一天中的什麼時間進行血糖測量。

若有下列情形，可能就需要做較頻密的測量：

- 生病或受到感染
- 您的醫療團隊更改了您的糖尿病藥物
- 打算懷孕或已經懷孕
- 糖尿病病情控制不佳

| 如果您的糖尿病治療方法為： | 糖尿病控制良好時的測量次數建議： |
|-------------------|------------------|
| ○ 只控制飲食和運動 | 每週一到兩次 |
| ○ 服用糖尿病藥片 | 一天一次，有些人可每週一到兩次 |
| ○ 睡前注射一次胰島素 | 一天一次 |
| ○ 一天注射兩次胰島素 | 一天兩次 |
| ○ 一天注射三次或三次以上的胰島素 | 一天四次 |
| ○ 胰島素及糖尿病藥片 | 一天三到四次 |
| 其他建議： _____ | |

安全與舒適

有些人刺破手指時感到疼痛或難以擠出足夠的血量。以下是一些使其容易進行的方法：

- 輪流穿刺手指上不同的部位，以減少紅腫或疼痛。
- 若要自手指取得更多血量，在刺破手指之前，先上下甩手或用溫水沖手。

- 請向您的醫療團隊洽詢其他類型的採血器具。
- 請勿與他人合用手指採血針（採血筆）。

其他測量血糖的貼士

- 如果您使用 LifeScan 血糖儀時遇到問題，請電洽 LifeScan 顧客服務處 (1-800-227-8862)。
- 為測得準確結果，將試紙保存在密閉瓶中。瓶身所印的到期日之後，請勿繼續使用試紙。

請向健康教育中心或健康教育部諮詢有關課程、錄影帶和 DVD 影碟，以瞭解更多有關自行測量血糖的資訊。

其他資源

您的醫療團隊、當地健康教育中心或藥房可提供 *LifeScan* 用戶手冊/快速參考指南和血糖記錄本。您也可以致電 1-800-227-8862 向 LifeScan 索取。

- 請上我們的網站 kp.org，查看保健與藥物百科全書、互動計畫、健康講習班以及更多其他活動。
- 請參閱 *Kaiser Permanente Healthwise Handbook*。
- 與您的 Kaiser Permanente 健康教育中心或健康教育部聯絡，索取健康資訊、計畫資料和其他資源。
- 造訪 kp.org/diabetes

本資訊并非旨在對健康問題進行診斷，亦無意取代您的醫師或其他專業保健人員提供的醫療建議或護理。如果您有久治不愈的健康問題或有其他疑問，請諮詢您的醫生。