



管理糖尿病： 測量血糖

使 血糖維持在正常水平或接近正常水平，有助於預防眼、腎或足部問題等糖尿病併發症。

檢查血糖：



- 讓您在決定吃什麼以及需要多少運動量方面有更大的靈活性。
- 如果您改變了生活方式，讓您知道哪些改變是行之有效的。
- 幫助您知道什麼時候該打電話給您的醫生。
- 為您的糖尿病醫護團隊提供重要資訊，以改變對您的治療。
- 如果您使用胰島素，幫助您瞭解何時該調節控制糖尿病所需的胰島素劑量。

請與您的醫生或糖尿病醫護團隊討論，瞭解如何調節胰島素劑量。

測量血糖可使您知道您的血糖水準如何受到藥物、體能活動、壓力、疾病以及吃什麼、吃多少和進食時間的影響。

▶ 什麼是血糖目標？

糖化血紅蛋白 (A1C) 驗血測量您的血糖在一段時間內接近目標值的程度。下表所列为適用於大多數人的目標。請諮詢您的醫生或醫護團隊，瞭解哪些目標最適合您。

糖化血紅蛋白 (A1C) 目標	A1C < 7%	A1C < 8%
飯前血糖	80–130 毫克/分升	100–140 毫克/分升
飯後2小時	低於180 毫克/分升	低於200 毫克/分升
睡前血糖	100–160 毫克/分升	100–200 毫克/分升

▶ 我怎樣檢查血糖？

1. 閱讀血糖測量儀隨附的使用說明。
2. 在測量之前準備一切所需的用品，包括血糖測量儀、測試條和記錄簿。
3. 測量前用溫水和肥皂洗手。
4. 使用針刺裝置或「採血筆」扎破指尖側面（不要刺指腹部位）。
5. 按照血糖測量儀的使用說明將血塗在測試條上。
6. 記下數字。

重要的是知道當血糖高於或低於表中的數字時您應該怎麼做。您可以與醫生交談，以及參加我們的任何一個糖尿病講習班，以瞭解更多資訊。

▶ 什麼是遠距血糖監視儀 (RGM)？

有了遠距血糖測量儀 (RGM)，您不必再寫下您的血糖測量結果。這些結果會自動記錄下來並發送到您的醫療記錄中，讓您的醫護團隊能夠方便地查看並追蹤您血糖值。您的醫生可以開處方給您提供一個血糖測量儀，而您則需要下載我們的KP Health Ally應用程式。

如果您還沒有註冊，請與您的糖尿病專科醫生聯絡，以加入遠距血糖測量儀 (RGM) 計劃。

▶ 我應在什麼時候測量血糖？

並非每個人每天都需要做相同次數的血糖測量。問您的醫生或醫護團隊一天測量幾次最適合您，以及應該在一天中的什麼時間測量。

以下是有關血糖測量次數的一些一般準則。

在以下情況時，測量的次數應較為頻密：

- 生病或者有感染。
- 您的醫生處方改變了糖尿病藥物或增加了藥物劑量。
- 您正在試圖懷孕或已經懷孕。
- 您未能很好地控制您的糖尿病。

▶ 我在測量血糖時如何保持安全和舒適？

在用採血針扎手指時，有些人會感到疼痛或很難擠出足夠的血量。為幫助解決這些問題，請遵循以下提示：

- 每次扎不同的部位或不同的手指，以減少指尖紅腫和疼痛。
- 在針扎手指之前上下揮手或用熱水沖手，以改善血液流動。
- 問您的醫生或醫護團隊是否還有其他針刺採血的辦法可以選用。
- 不要與別人共用您的扎針採血裝置。
- 採血針不要用了再用。

▶ 有關測量自己血糖的更多提示

- 如果您在使用血糖測量儀時遇到問題，請打電話給測量儀背面的號碼。
- 將測試條保存在原裝空氣密閉瓶中。這將讓您得到最準確的測量結果。
- 如果測試條瓶上註明的有效期已過，則勿再使用。

我們竭誠為您提供協助

瞭解更多有關管理糖尿病的資訊：

- **糖尿病養生之道**：kpdoc.org/diabetes (英文)。



- **開始使用遠距血糖測量儀 (RGM)**：kpdoc.org/rgmstart (英文)。

