

# ④⑩ 糖尿病患者 之日常照顧~

## 血糖自我監測



建佑醫院 護理部

關心您的健康

102.9.17 修訂 (Meta-6)

### 一、為什麼要自我血糖監測？

可立即調整飲食、活動量及記錄血糖供醫師調整藥物劑量，使血糖控制在理想範圍內，所以最好的方法就是在家自我監測血糖。

### 二、理想的血糖控制是多少？

空腹：80-140 mg/dl

飯後 2 小時：100-180 mg/dl

### 三、什麼時候監測呢？



(一) 血糖控制良好時一週可檢查二

次。測晚餐前及睡前，如此類推。例

如這一週測早上空腹時、早餐後。下一週呢？測午餐前、午餐後如此類推。

(二) 血糖不穩定期間需要每天檢查四次。檢查時間為早上空腹時、午餐前、晚餐前、晚上睡覺前。必要時還要檢驗凌晨三點的血糖。

(三) 詳細記錄血糖結果、日期及時間。可作為修正糖尿病照顧計畫的依據。