

血糖检测：快速指南

为什么要检测血糖水平

检测血糖水平是糖尿病管理中非常重要的一部分。它可以帮助您和医生：

- 将血糖水平维持在健康范围内
- 了解饮食选择、身体活动或药物如何影响血糖
- 降低发生糖尿病相关健康问题的风险。

如何进行指尖采血检测血糖

医生或糖尿病医疗专业人员会指导您如何检测血糖水平。以下是一般性指南。您需要准备：



一台血糖仪



血糖试纸



采血笔



一个锐器收集盒。

关键步骤包括：

1. 用温水和肥皂洗手，并彻底擦干。
2. 将试纸插入血糖仪。
3. 使用采血笔刺破指尖。
4. 将试纸接触血滴，让其自行吸收。
5. 血糖仪会倒计时，并显示血糖水平。

还有其他检测血糖水平的方法。请咨询医生或糖尿病医疗专业人员，了解最适合您的方案。

健康血糖范围

对于大多数糖尿病患者,健康的血糖范围是:

- 餐前或空腹时:4 到 7 mmol/L
- 餐后 2 小时(从您吃下第一口食物开始计算):5 到 10 mmol/L

请向医生咨询健康范围,具体情况可能因人而异。

可能影响血糖水平的因素

导致血糖水平升高的因素



摄入更多含碳水化合物的食物



身体活动减少



糖尿病药物剂量不足



身体不适或疼痛



压力过大

导致血糖水平下降的因素



摄入较少含碳水化合物的食物



身体活动增加



糖尿病药物剂量过多



呕吐或腹泻



饮酒

如果您的血糖水平经常高于或低于健康范围,请告诉医生。
您可能需要调整糖尿病管理方式。



NDSS 与您

如需获取更多资源(包括您所用语言的资源),请扫描二维码,或访问 ndss.com.au 或拨打 NDSS 帮助热线 1800 637 700。

注意:本信息仅供参考。本信息不能替代个体化的医疗建议。如果您对自己的健康有任何担忧或有其他问题,请联系医疗专业人员。