

血糖檢測：快速指南

為什麼要檢測血糖水平

檢測血糖水平是糖尿病管理中非常重要的一部分。它可以幫助您和醫生：

- 將血糖水平維持在健康範圍內
- 瞭解飲食選擇、身體活動或藥物如何影響血糖
- 降低發生糖尿病相關健康問題的風險。

如何進行指尖採血檢測血糖

醫生或糖尿病醫療專業人員會指導您如何檢測血糖水平。以下是一般性指南。您需要準備：



一台血糖機



血糖試紙



採血筆



一個利器收集盒。

關鍵步驟包括：

1. 用溫水和肥皂洗手，並徹底擦乾。
2. 將試紙插入血糖機。
3. 使用採血筆刺破指尖。
4. 將試紙接觸血滴，讓其自行吸收。
5. 血糖機會開始倒數，並顯示血糖水平。

還有其他檢測血糖水平的方法。請諮詢醫生或糖尿病醫療專業人員，瞭解最適合您的方案。

健康血糖範圍

對於大多數糖尿病患者，健康的血糖範圍是：

- 餐前或空腹時：4 到 7 mmol/L
- 餐後 2 小時（從您吃下第一口食物開始計算）：5 到 10 mmol/L

請向醫生諮詢健康範圍，具體情況可能因人而異。

可能影響血糖水平的因素

導致血糖水平升高的因素



攝取更多含碳水化合物的食物



身體活動減少



糖尿病藥物劑量不足



身體不適或疼痛



壓力過大

導致血糖水平下降的因素



攝取較少含碳水化合物的食物



身體活動增加



糖尿病藥物劑量過多



嘔吐或腹瀉



飲酒

如果您的血糖水平經常高於或低於健康範圍，請告訴醫生。
您可能需要調整糖尿病管理方式。



NDSS 與您

如需獲取更多資源（包括您所用語言的資源），請掃描 QR 碼，或造訪 ndss.com.au 或撥打 NDSS 幫助熱線 1800 637 700。