

血糖监测

定期检查血糖水平（也称为自我检测）可助您管理糖尿病。糖尿病专业医护人员可向您提供有关血糖监测的信息与建议。

定期监测可助您了解食物、运动、用药以及疾病本身对血糖水平的影响；也有助您发现应与医生或糖尿病专业医护人员讨论的任何和血样水平相关的规律或变化。

为什么要监测？

监测血糖可助您：

- » 即刻了解血糖水平是否在目标控制范围内



Blood glucose monitoring - Chinese Simplified | 简体中文

- » 评估糖尿病用药是否帮助您达到目标水平
- » 更好了解体力活动、食物、压力、旅行以及疾病对血糖水平的影响
- » 查找一天之内不同时间段的血糖规律，以助您识别何时血糖水平高或低
- » 您如果使用胰岛素或其他降血糖的药物，定期监测则可助您辨识并快速处理低血糖水平（低血糖症或低糖症）
- » 对管理糖尿病更加有信心
- » 了解应何时寻求医生或糖尿病专业医护人员的帮助，以调整用药或胰岛素，或获得有关膳食计划或体力活动的建议。

糖尿病专业医护人员——尤其是经认证的糖尿病教师可：

- » 助您选择最适合您的血糖仪
- » 提供如何检查血糖水平的相关信息
- » 与您一起商量决定查血糖的频率与时间
- » 帮助您学习如何解读检测数值。

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

Version 4.1 February 2023. First published June 2016.
NDSSFS004CS

 **diabetes**
australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

如何监测

为了检查血糖，您需要血糖仪、扎手指的刺血针装置以及血糖测试条。市面上有很多血糖仪。医生或经认证的糖尿病卫教师可帮助您选择符合您需要的血糖仪并教您如何使用。

国家糖尿病服务计划 (National Diabetes Services Scheme, NDSS) 由澳大利亚政府发起，并由 Diabetes Australia 协助实施。透过 NDSS 可以获得包括血糖测试条在内的受资助产品，以助您管理糖尿病。

您也可以使用持续性检测血糖仪 (continuous glucose monitor, CGM) 或瞬感血糖检测仪 (flash glucose monitoring, Flash GM) 监测血糖水平。请浏览网站：ndss.com.au 或致电 **1800 637 700** 联络 NDSS 帮助热线，以进一步了解有关 CGM 的信息以及如何获得受资助的血糖测试条、CGM 和 Flash GM 产品。

澳大利亚任何持有 Medicare 卡并被诊断患糖尿病的人士均可免费注册使用 NDSS。

目标

糖尿病专业医护人员将向您建议适合您的血糖目标范围。他们会考虑您的年龄、患糖尿病的时长、所服用的糖尿病药物以及任何其他相关的健康状况。

以下血糖目标范围仅供参考。请与糖尿病专业医护人员讨论您的个人目标。

血糖目标		
	空腹/餐前	开始用餐后 2 个小时
1 型 糖尿病	4–7mmol/L	5–10mmol/L
2 型 糖尿病	4–7mmol/L	5–10mmol/L

何时检查

医生或糖尿病专业医护人员将助您决定查血糖的时间与频率，以及目标血糖范围。请寻求帮助，以制定适合您生活方式的惯常检测做法。常见的血糖水平检查时间包括：

- » 早餐前 (空腹)
- » 午餐或晚餐前
- » 餐后两小时
- » 上床睡觉前
- » 开车或运动前。

如有以下情况，可能会被建议增加检查血糖水平的频率：

- » 觉得不适或有压力
- » 体力活动增加 (或减少)
- » 低血糖症发作次数增加
- » 常规生活发生变化，如：旅游或开始新的工作
- » 改变或调整糖尿病药物或胰岛素
- » 改变饮食习惯
- » 夜间出汗或早上头疼发作
- » 血糖水平超标的情况经常发生
- » 怀孕
- » 手术前准备或术后恢复期
- » 服用新药，如：类固醇。



什么会令血糖水平升高或降低？

一日之内导致您血糖水平升高或降低的原因有很多。最常见的原因包括：

- » 食物（摄入碳水化合物的时间、类型以及量）
- » 运动或体力活动量
- » 糖尿病用药
- » 情绪压力/兴奋
- » 荷尔蒙变化
- » 血糖监测技巧
- » 生病与疼痛
- » 饮酒
- » 药物，如：类固醇。

谁有低血糖的风险？

- 胰岛素和某些糖尿病药物会增加低血糖症发作的风险。
- 血糖水平过低（低于 4mmol/L）会导致低血糖症发作。
- 低血糖症状有时候可能伴随高血糖水平发作——尤其是在儿童、长者或血糖水平长期超标的人士身上。

血糖处于高水平有危险吗？

- 血糖水平有时候会不明原因地处于高位。
- 您如果患 1 型糖尿病且血糖处于高位，或身体不适，请务必检查血液或尿液的酮体。如出现酮体或觉得不适，请务必求医。
- 血糖水平如果长期超标，则可导致长期的糖尿病并发症。血糖水平如果经常超标，请向医生或糖尿病专业医护人员寻求意见。



如果觉得血糖读数不准确

有时候，您自测的血糖水平可能令您惊讶。如果血糖读数不准确，可检查以下几项。

- » 检查之前洗手并弄干了吗？
- » 测试条过期了吗？
- » 所用测试条与血糖仪相匹配吗？
- » 测试条上的血液量足够吗？
- » 测试条正确地放进血糖仪了吗？
- » 测试条曾受天气、热或光影响了吗？
- » 血糖仪卫生清洁吗？
- » 血糖仪太热或太冷吗？
- » 电池量低吗？

何为 HbA1c 测试？

‘HbA1c’ 是糖化血红蛋白的缩写。这是反映您过去 10–12 周内平均血糖水平的测试。

建议您应至少每 12 个月做一次这样的检查——医生也可能建议您更频繁地（每三至六个月一次）做此项检查。HbA1c 的结果可助您了解血糖管理的总体情况。

大部分人士的 HbA1c 目标值是 53mmol/mol (7%) 或更低。医生会向您建议最佳的 HbA1c 目标值。



请记住：监测血糖水平可助您管理糖尿病。

血糖读数有时候可能达不到您的预期，但请务必记住：这些读数并非用来考查您管理糖尿病的能力。

了解——并理解——血糖水平可助您与您的医护专业人员对血糖管理进行细微调整。

医生或糖尿病专业医护人员将向您建议适合您的血糖目标范围。

重要建议

- 遵循健康的饮食计划，定期锻炼身体，检查血糖水平，并用药物（如有需要）来控制您的糖尿病。
- 定期就医，以确保您的糖尿病管理计划正常进行。
- “一刀切”的做法并不适合所有人。糖尿病卫教师可以帮助您适应糖尿病的生活。
- 如需阅览或下载翻译版的资源，请访问网站：ndss.com.au/information-in-your-language，或致电 **NDSS 服务热线 (Helpline)：1800 637 700**，要求将资料发送给您。如需口译服务，请致电 **131 450 联络口笔译服务署 (Translating and Interpreting Service - TIS)**。然后说出您所需的语言种类。等待接通，并要求转接到 **1800 637 700**。

NDSS 與您

NDSS 提供一系列支持服务、信息和补贴产品，以帮助您管理糖尿病，保持健康和良好地生活。