血糖監測

定期檢查血糖水平（也稱為自我檢測）可助您管理糖尿病。糖尿病專業醫護人員可向您提供有關血糖監測的資訊與建議。

定期監測可助您瞭解了解食物、運動、用藥以及疾病本身對血糖水平的影響；也有助您發現應與醫生或糖尿病專業醫護人員討論的任何模式或變化。

為什麼要監測?

監測血糖可助您:

- 即刻瞭解血糖水平是否在目標控制範圍內
- 評估糖尿病用藥是否幫助您達到目標水平
- 更好瞭解體力活動、食物、壓力、旅行以及疾病對血糖水平的影響
- 查找一天之內不同時間段的任何血糖規律，以助您識別何時血糖水平高或低血糖水平
- 您如果使用胰島素或其他降血糖的藥物，定期監測則可助您辨識並快速處理低血糖水平（低血糖症或低糖症）
- 對管理糖尿病更加有信心
- 瞭解應何時尋求醫生或糖尿病專業醫護人員的幫助，以調整用藥或胰島素，或獲得有關膳食計劃或體力活動的建議。

糖尿病專業醫護人員——尤其是經認證的糖尿病衛教師可:

- 助您選擇最適合您的血糖儀
- 提供如何檢查血糖水平的相關資訊
- 與您一起商量決定查血糖的頻率與時間
- 幫助您學習如何解讀檢測數值。

Version 4. 1 February 2023. First published June 2016.
NDSSFS004CT

如何監測

為了檢查血糖，您需要血糖儀、扎手指的刺血針裝置以及血糖測試條。市面上有很多種血糖儀。醫生或經認證的糖尿病衛教師可幫助您選擇符合您需要的血糖儀並教您如何使用。

國家糖尿病服務計劃（National Diabetes Services Scheme, NDSS）由澳洲政府發起，並由 Diabetes Australia 協助實施。透過 NDSS 可以獲得包括血糖測試條在內的受資助產品，以助您管理糖尿病。

您也可以使用持續性檢測血糖儀（continuous glucose monitor, CGM）或瞬感血糖檢測儀（flash glucose monitoring, Flash GM）監測血糖水準。請流覽網站： **ndss.com.au** 或致電 **1800 637 700** 聯絡 NDSS 幫助熱線，以進一步了解有關 CGM 的資訊以及如何獲得受資助的血糖測試條、CGM 和 Flash GM 產品。

澳洲任何持有 medicare 卡並被診斷患糖尿病的人士均可免費註冊使用 NDSS。

目標

糖尿病專業醫護人員將向您建議適合您的血糖目標範圍。他們會考慮您的年齡、患糖尿病的時長、所服用的糖尿病藥物以及任何其他相關的健康狀況。

以下血糖目標範圍僅供參考。請與糖尿病專業醫護人員討論您的個人目標。

血糖目標

	空腹/餐前	開始用餐後 2 個小時
1 型糖尿病	4–7mmol/L	5–10mmol/L
2 型糖尿病	4–7mmol/L	5–10mmol/L

何時檢查

醫生或糖尿病專業醫護人員將助您決定查血糖的時間與頻率，以及目標血糖範圍。請尋求幫助，以制定適合您生活方式的慣常檢測做法。常見的血糖水平檢查時間包括:

- 早餐前（空腹）
- 午餐或晚餐前
- 餐後兩小時
- 上床睡覺前
- 開車或運動前。

如有以下情況，可能會被建議增加檢查血糖水平的頻率:

- 覺得不適或有壓力
- 體力活動增加（或減少）
- 低血糖症發作次數增加
- 常規生活發生變化，如：旅遊或開始新的工作
- 改變或調整糖尿病藥物或胰島素
- 改變飲食習慣
- 夜間出汗或早上頭疼發作
- 血糖水平超標的情況經常發生
- 懷孕
- 手術前準備或術後恢復期
- 服用新藥，如：類固醇。

Version 4. 1 February 2023. First published June 2016.
NDSSFS004CT

什麼會令血糖水平升高或降低?

一日之內導致您血糖水平升高或降低的原因有很多。最常見的原因包括:

- 食物（攝入碳水化合物的時間、類型以及量）
- 運動或體力活動量
- 糖尿病用藥
- 情緒壓力/興奮
- 荷爾蒙變化
- 血糖監測技巧
- 生病與疼痛
- 飲酒
- 藥物，如：類固醇。

誰有低血糖的風險?

- 胰島素和某些糖尿病藥物會增加低血糖症發作的風險。
- 血糖水平過低（低於 4mmol/L）會導致低血糖症發作。
- 低血糖症狀有時候可能伴隨高血糖水平發作——尤其是在兒童、長者或血糖水平長期超標的人士身上。

血糖處於高位有危險嗎?

- 血糖水平有時候會不明原因地處於高位。
- 您如果患 1 型糖尿病且血糖處於高位，或身體不適，請務必檢查血液或尿液的酮體。如出現酮體或覺得不適，請務必求醫。
- 血糖水平如果長期超標，則可導致長期的糖尿病併發症。血糖水平如果經常超標，請向醫生或糖尿病專業醫護人員尋求意見。

如果覺得血糖讀數不準確

有時候，您自測的血糖水平可能令您驚訝。如果血糖讀數不準確，可檢查以下幾項。

- 檢查之前洗手並弄乾了嗎?
- 測試條過期了嗎?
- 所用測試條與血糖儀相匹配嗎?
- 測試條上的血液量足夠嗎?
- 測試條正確地放進血糖儀了嗎?
- 測試條曾受天氣、熱或光影響嗎?
- 血糖儀衛生清潔嗎?
- 血糖儀太熱或太冷嗎?
- 電池量低嗎?

何為 HbA1c 測試?

'HbA1c' 是糖化血紅蛋白的縮寫。這是反映您過去 10-12 周內平均血糖水平的測試。

建議您應至少每 12 個月做一次這樣的檢查——醫生也可能建議您更頻繁地（每三至六個月一次）做此項檢查。HbA1c 的結果可助您瞭解血糖管理的總體情況。

大部分人士的 HbA1c 目標值是 53mmol/mol (7%) 或更低。醫生會向您建議最佳的 HbA1c 目標值。

請記住: 監測血糖水平可助您管理糖尿病。

血糖讀數有時候可能達不到您的預期，但請務必記住：這些讀數並非用來考查您管理糖尿病的能力。

瞭解——並理解——血糖水平可助您與您的醫護專業人員對血糖管理進行細微調整。

醫生或糖尿病專業醫護人員將向您建議適合您的血糖目標範圍。

重要建議

- 遵循健康的飲食計畫，定期鍛煉身體，檢查血糖水準，並用藥物（如有需要）來控制您的糖尿病。
- 定期就醫，以確保您的糖尿病控制計畫正常進行。
- "一刀切"的做法並不適合所有人。糖尿病衛教師可以幫助您適應糖尿病的生活。
- 如需閱覽或下載翻譯版的資源，請訪問網站：**ndss.com.au/information-in-your-language**，或致電 **NDSS 服務熱線 (Helpline)**：**1800 637 700**，要求將資料發送給您。 如需口譯服務，請致電 **131 450** 聯絡口筆譯服務署 (Translating and Interpreting Service - TIS)。說明您的語言。等待接通，並要求轉接到 **1800 637 700**。

NDSS 與您

NDSS 提供一系列支援服務、資訊和補貼產品，以說明您管理糖尿病，保持健康和良好地生活。

Version 4. 1 February 2023. First published June 2016.
NDSSFS004CT