



監察血糖5大好處

5 綜合監控

控制糖尿是一個需要醫護人員與患者合作的綜合治療，因為血糖會因時間、環境、生活習慣及飲食等不同因素而有所改變，所以患者不應單純依賴醫生的監測，或藥物的治療，還要靠自己日常生活的調節。

「患者要靠每日血糖指數，來監控飲食量、運動量，加上醫生藥物治療，在綜合監控下，血糖自然控制得比較理想。」李護士說。

4個步驟

(1) 清潔
洗手或用酒精清潔指頭，記緊抹乾，以免稀釋血液濃度；拈手指前可搓暖雙手來增加流经手指的血量；

(2) 拈手
可於指頭兩側位置採血，因神經細胞較少，可減少痛楚。亦可每隻手指兩側輪流施行，減少重複對一、兩隻指頭的損傷。

(3) 取血
用試紙取血，血糖機立即分析血糖指數。當使用新一盒試紙時，必須跟隨包裝指示，調校試紙的密碼或密碼條。

(4) 記錄
清楚記錄每次的血糖指數，供自己及醫生參考。

3 監察飲食

經常出外用餐的糖尿病人，對口林林總總的食物，很難清楚知道食物中碳水化合物含量，所以飯後即時用血糖機，透過飽腹後血糖指數的反應，患者就能了解哪種食物需節制。

如果想糖化血色素達標，平時拈手指的血糖指數，就要在理想範圍以內。



4 助調校藥

李護士指出，每日監控血糖，清楚地記錄在案，不單能讓自己了解病情，從而調節飲食及運動，而且還能在覆診時，讓醫生清楚跟進病況，準確地調校治療藥物。



1 防併發症

李玲兒護士強調，糖尿病患者最怕有併發症，「血糖經常大上大落，患併發症風險就大增，常備血糖機來拈手指監測血糖，對穩定血糖避免併發症有很大幫助。」

李護士指出，根據英國糖尿病前瞻性研究(United Kingdom Prospective Diabetes Study)的流行病學分析，糖化血紅素(HbA1c)在7%或以下，就能大大減低糖尿病併發症的風險。

2 助警戒心

飲食控制及運動治療是糖尿病治療重點，特別是二型糖尿，沒有血糖機的隨時監控，患者對飲食的警戒心就會慢慢放鬆，血糖就會有機會上升。

「臨口經驗發現，每日勤拈手指的病人，血糖控制得比較理想，因為一發現血糖上升時，他們就會即時加強控制碳水化合物的吸收及增加運動量。」李護士說。



糖尿病人除了勤做運動、控制碳水化合物吸收量及定時服藥外，一定要有一部血糖機跟身，才知藥效和飲食控制是否做得好。

怎樣揀選一部適合自己的血糖機呢？今期就由糖尿科護士口大家揀機要訣。



血糖指數

空腹血糖	餐後兩小時血糖
4-6 mmol/L	6-8 mmol/L
6-7 mmol/L	8-10 mmol/L
> 7.0 mmol/L	> 10.0 mmol/L

●理想
●一般
●不理想

點棟

血糖機?

9項指引

「市面上有很多款式的血糖機，各患者應就自己需要及習慣，去挑選最適合自己的血糖機。」李玲兒護士說。

以下九項指引，可幫助大家揀選時作為參考。

(1) 頻密度：

有些血糖測試紙以小筒包裝，一般分二十五或五十條為一筒，最佳使用期為開蓋日期後計三個月內，若測試不多時，最好購買以獨立包裝的試紙，以免試紙因潮濕而降低準確度。

(2) 採血量：

採血量一般由一微米至四微米，怕痛或手腳冰冷的人，可以選採血量少的血糖機，以免採血不足，令測試讀數不準或不成功。

(3) 測時間：

採血後的測試時間，可由五秒至三十秒不等，常在外用餐需快測試的病者，可選時間短的血糖機。

(4) 複雜度：

血糖機的按鈕愈多，即功能愈多，操作自然較複雜，所以長者或怕麻煩的患者，宜揀選操作簡單的血糖機。

(5) 針粗幼：

採血針的粗幼一般為28G，也有較幼的30G。亦可視乎患者皮膚厚薄，來調校採血穿刺時的深淺程度。

(6) 流通性：

需經常到外國工作的糖尿病人，應選較普及的型號，方便在外地購得所需的試紙及採血針。

(7) 度數廣：

一般市面買到的血糖機，因牌子不同量度範圍亦有分別，宜選讀數範圍廣的，例如由0.5mmol/L至33mmol/L。

(8) 兩系統：

市面上有分為電子感應及光學測量兩大類，兩者準確度相若，並無明顯差別。

(9) 準確度：

想清楚得知血糖機的讀數是否準確，可以於醫院化驗室驗血糖後五分鐘內，再用自己的血糖機拈手指，讀數與驗血結果在正負1%以內的，血糖機就算準確。

