

血糖監測

將血糖（糖份）控制在目標範圍內，可以預防或延緩糖尿病引起的健康問題（併發症），例如心臟病、眼病、失明以及神經和血管損傷。您無法時時感覺到自己的血糖是否偏高。血糖監測是確定您的血糖水準是否保持在目標範圍內的最佳工具。



兩種監測方法

- 在家監測：使用血糖計或血糖連續監測儀來瞭解您當時的血糖值。
- 在健康照護提供者的診所監測：每年至少做兩次 A1C 檢測，以瞭解您過去三個月的平均血糖值。

監測的好處

在一天內不同時段檢測血糖，有助於您更好地瞭解自己的血糖模式。這能幫助您和健康照護提供者：

- 瞭解您當前的糖尿病照護計畫效果如何。
- 調整藥物種類、用藥劑量和時間。
- 瞭解不同的食物和運動對您的血糖有何影響。

您也可以將自己的檢測結果記在紙上，或向您的健康照護提供者索取「我的糖尿病監測簿」（My Diabetes Checkbook），並在上面登記您的檢測數據。致電 **311** 免費索取「My Diabetes Checkbook」。

恰當地看待您的血糖值

監測血糖水準可能會讓您感到壓力和沮喪。請提醒自己，監測結果不是給自己評分，也不是表明您個人如何。您的監測結果只是一種手段，用來瞭解您的糖尿病照護計畫是否有效，或者是否需要調整。



請參看下頁展示的「My Diabetes Checkbook」示範頁，您可以使用它來跟蹤您的血糖讀數。

接下頁

美國糖尿病學會(American Diabetes Association, ADA) 血糖目標範圍 (毫克每分升 (mg/dL))

參看下文，瞭解與用餐時間相關的一般目標範圍。
請與您的健康照護提供者談一談您的個人目標，可能不盡相同。

飯前	80 至 130 mg/dL
飯後(一到兩小時後)	低於 180 mg/dL

使用此日誌跟蹤您的血糖讀數，或將此表格複製在另一張紙上，並將您的結果記在上面。
您也可以向您的健康照護提供者索取「My Diabetes Checkbook」或致電 311 免費索取。

日期	早餐		午餐		晚餐		睡前
	餐前	餐後 2 小時	餐前	餐後 2 小時	餐前	餐後 2 小時	



在造訪健康照護提供者時，您可提出下列問題

- 我的目標血糖範圍是多少？
- 我應該多久檢查一次血糖水準？
- 我當前的血糖值說明了什麼？
- 我的糖尿病照護計畫需要做出哪些變動？
- 如果我的血糖值在下次預約前不能達標，我應該怎麼辦？