

(一) 為什麼需要自我監測血糖？

透過監測血糖，可以讓您了解血糖的變化，以作為調整飲食、運動的根據；提供醫師調整藥物的參考；也能防範急性合併症的發生，尤其是嚴重低血糖。

(二) 血糖機使用操作步驟

步驟一：洗手



取自 <https://reurl.cc/dGgqvq>

步驟二：準備用物（血糖機、試紙、採血筆、採血針、酒精棉片、血糖記錄本、筆）



取自 <https://reurl.cc/W3K5gZ>

步驟三：調整採血筆深度（3左右）



取自 <https://reurl.cc/Rv9jkg>

步驟四：插入相同廠牌的試紙

（檢查試紙號碼是否與包裝盒上相同）



取自 <https://is.gd/3BvSMi>

步驟五：消毒（搓揉指尖後，採環狀由內向外消毒，待乾燥，約5秒鐘）



取自 <https://reurl.cc/NqNAVn>

步驟六：扎針（扎針在指尖口型外圍，需更換部位）



取自 <https://reurl.cc/XLa40e>

步驟七：擠血（不要過度擠壓）



取自 <https://reurl.cc/0EapW9>

步驟八：採血（以試紙刮過血滴讀取結果）



取自 <https://reurl.cc/Q4VLG0>

步驟九：紀錄



取自 <https://reurl.cc/pLK1je>

步驟十：收拾用物

(將採血針放入寶特瓶內，交由醫院門診注射室處裡)



取自 <https://reurl.cc/AkabW8>

(三)影響血糖測量結果的因素：

1. 未使用專用的試紙。
2. 試紙開封後超過3個月。
3. 試紙未密封保存。
4. 酒精沒有揮發乾就採血。
5. 採血量不足。
6. 電力不足或血糖機故障。

(四)注意事項：

1. 測量血糖時間：空腹8小時後、飯後2小時、睡前等；可與醫師討論個人監測血糖時間及次數。

2. 飯後2小時的定義：開始吃第一口食物就開始計算時間。
3. 使用過之採血針需丟棄於不易刺破之收集筒內，裝滿後拿回醫院門診注射室處理。
4. 每次檢驗後，需記錄清楚並於回診時，將血糖記錄本提供醫師參考。
5. 每次輪流更換扎針部位。
6. 保持血糖機反應視窗乾淨，勿用水擦拭及刮傷液面。
7. 每6個月校正血糖機一次。
8. 不同廠牌血糖機請依據血糖機使用說明書操作。

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！

參考資料：

林麗味 (2021)·內分泌和新陳代謝功能障礙之護理·於李皎正總校閱，內外科護理技術(九版,246-252頁)·新文京開發。

自我血糖 監測須知



取自 <https://reurl.cc/b7N2rE>

屏東榮民總醫院龍泉分院
護理部關心您

電話：08-7704115 轉 88831

2015.08.28 訂定

2023.03.28 四修