

屏東榮民總醫院護理部護理指導單張

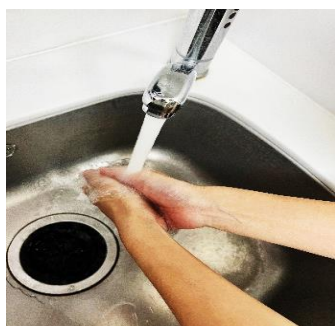
科 別	新陳代謝科	編號：衛教-新陳代謝-09
主 題	如何自我監測血糖	2023.03.01 訂定
製作單位	門診	

一、為什麼需要自我血糖監測？

規則的監測血糖對糖尿病的控制很重要，透過自我血糖監測，可以即時測得血糖數值，幫助了解每天的飲食、運動及藥物對血糖造成的變化，作為日常生活調整和醫師用藥的參考。

二、準備用物：

- (一)洗手設備。
- (二)血糖機。
- (三)檢驗試紙。
- (四)採血針或採血筆。
- (五)酒精棉片。



洗手



血糖機



檢驗試紙



採血針



酒精棉片

圖一、準備用物

三、步驟：

- (一)清洗雙手，再將雙手擦乾。
- (二)將採血針裝入採血筆中。
- (三)依照血糖機指示操作，將試紙插入血糖機等待測量。（因每台血糖機操作步驟不同，詳細使用方法請參考使用說明書）
- (四)以酒精棉片消毒採血部位：指尖，等酒精自然風乾後，再進行採血。
- (五)使用採血針/筆於指尖穿刺採血：一般穿刺在指尖側邊皮膚，疼痛感覺會比較輕微。
- (六)將少量血液滴在試紙正確位置上。
- (七)以酒精棉片加壓採血部位直到止血。



圖二

使用採血針/筆於指尖穿刺採血

四、照護原則

- (一)每日依照醫師建議的次數測量血糖並記錄。
- (二)依照操作步驟正確測量血糖值。
- (三)避免可能造成血糖值測量誤差，常見的原因有：

1. 血液：

- (1)採血量不夠或太多。
- (2)消毒採血部位後，酒精還沒有乾就採血。
- (3)過度擠壓採血部位。

2. 檢驗試紙：

- (1)試紙過期：開封後，要注意有效期限。
- (2)試紙受潮：試紙要存放在專用容器中，每次拿出試紙後，瓶蓋要立即蓋緊，避免受潮。

- (四)如果發生低血糖，而且沒有辦法吃東西補充血糖時，請盡速送醫。

(延伸閱讀：低血糖之照護)

參考資料

社團法人中華民國糖尿病學會 (2022)·2022 第 2 型糖尿病臨床照護指引·社團法人中華民國糖尿病學會。

歐嘉美、尚忠菁、劉劍華、張月娟、石光中、胡麗霞 (2019)·內分泌系統疾病與護理·於王桂芸、劉雪娥、馮容芬總校閱·新編內外科護理學 (六版，13-117~13-118 頁)，永大。

American Diabetes Association (2022).Diabetes technology: Standards of medical care in diabetes-2020.*Diabetes Care*,45(1),97- 112.<https://doi.org/10.2337/dc22-S007>

American Diabetes Association(2022).Glycemic targets: Standards of medical care in diabetes-2020.*DiabetesCare*,45(1),83-96.<https://doi.org/10.2337/dc22-S006>

圖一~圖二、屏東榮民總醫院門診拍攝，授權使用。

備註：每年審閱一次

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！