糖尿病人多注意心血管疾病也要勤測血糖

文/糖尿病衛教室 吳月珠 護理師

冬天到了，病人容易攝取高脂肪、高熱量的食物，尤其是氣溫偏低時，病人到戶外活動又明顯減少，因此血糖很容易升高。除了要多注意心血管疾病的保養外，「糖尿病人」需要比平時更加嚴密地居家監測血糖值。冬天因為在低溫的條件下，糖尿病患者的病情常常有所波動，故在家勤測血糖值是必需的，也要注意飲食內容盡量選擇清淡、減少高油脂的食物。

中華民國糖尿病學會在2009年呼籲應重視餐後血糖控制對糖尿病控制的重要性，並建議餐前治療目標訂為70-130mg/dl以下，餐後血糖測定標準為第一口用餐後開始計算，餐後2小時為建議測量血糖時間點，餐後血糖治療目標訂為180mg/dl以下。(Reference:美國糖尿病學會 Stands of Medical Care In Diabetes-2013)

配對血糖測試(paired testing)是指監測餐前/餐後血糖提供即時監測的數據及其差異值，藉此可讓病人及其醫療照護者能及時了解其患者高、低血糖的變化。至於配對血糖一天應做幾次呢？目前大多建議針對三餐進行配對血糖監測，一般病人若生活習慣、飲食型態穩定，病人可於每週檢驗同一餐的配對血糖值，且要連續監測三天，第一天監測時維持以往用餐的量(可以瞭解自己原來飲食狀況)，第二天找出餐後高血糖原因(如餐後2小時血糖值有高於治療目標180 mg/dl以上，隔天就要減少主食份量或轉換不同的主食內容)，第三天能固定每餐的主食份量，須配合均衡飲食原則。**舉例 午餐(圖一)及晚餐(圖二)**

(圖一)每週驗同一餐(午餐)配對血糖要連續監測三天

		早餐		午餐		晚餐	
		前	後	前	後	前	後
星期一	3/1			153	260		
星期二	3/2			135	200		
星期三	3/3			121	170		
星期四	3/4						
星期五	3/5						
星期六	3/6						
星期日	3/7						

(圖二)每週驗同一餐(晚餐)配對血糖要連續監測三天

		早餐		午餐		晚餐	
		前	後	前	後	前	後
星期一	3/1					183	312
星期二	3/2					134	180
星期三	3/3					120	166
星期四	3/4						
星期五	3/5						
星期六	3/6						
星期日	3/7						

配對血糖測試可幫助糖尿病病人以餐後2小時血糖值，來了解不同食物所產生的餐後血糖值有所不同，更讓醫護人員依據餐後血糖值來調整病人的飲食內容，也針對飲食或生活作息不規律的病人，可以依據此監測模式來配合飲食調整及藥物治療，提供病患容易又有效的測量方法。

建議將配對血糖數值搭配詳盡的飲食紀錄及生活作息(運動、生病)的紀錄回診時一起帶回判讀，更有助於病患本身或其醫療照護者清楚病人的飲食、生活型態或藥物對高、低血糖的變化所產生的影響。在此提醒病患每次回院看診時需要攜帶可以電子傳輸的血糖機到糖尿病衛教室上傳血糖資料，並攜帶血糖紀錄本與醫護人員共同討論在家自我調整的過程，而醫護人員應多鼓勵病人監測配對血糖，並與病人達成共識，這樣才能達到理想血糖控制目標。

糖尿病衛教室 (04) 2473-9595分機20337、20340