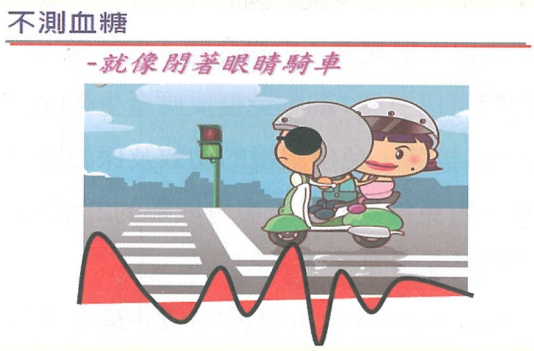
糖尿病人配對血糖測試注意事項

文/內分泌科 李靜茹 護理師

糖尿病病人血糖控制除了藥物外仍須配合日常生活改變、飲食調整、規律運動及自我血糖監測。其中自我血糖監測是糖尿病病人血糖控制最重要的項目之一。



圖一：定期測血糖的病人..



圖二：不測血糖的病人

糖尿病的控制應同時重視餐後血糖控制的重要性（糖尿病衛教學會，2009）。建議餐前治療目標值為110mg/dl以下，餐後血糖治療目標訂為140mg/dl以下（餐後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），餐前餐後血糖理想差距為目標值宜在30-50mg/dl之間。

配對血糖測試是指監測餐前及餐後血糖提供即時監測的數據及其差異值，藉此可讓病人及醫療照護者了解病人高低血糖的變化。至於配對血糖一天應做幾次呢？目前建議可針對三餐進行配對血糖監測，一般病人可由各餐交錯不同天進行血糖監測（表一），若生活習慣、飲食型態穩定之病人則建議一周中選3天，每天選一餐進行配對血糖測試（表二）。除配對血糖監測外，病人也需提供詳盡的飲食及活動紀錄（表三）。

表一

		早餐		午餐		晚餐	
		前	後	前	後	前	後
星期一	3/1	98	110				
星期二	3/2			95	120		
星期三	3/3					100	300
星期五	3/4	89	120				
星期六	3/5			100	123		
星期日	3/6					150	300

表二

		早餐		午餐		晚餐	
		前	後	前	後	前	後
星期一	3/1	98	110				
星期二	3/2						
星期三	3/3			95	120		
星期五	3/4						
星期六	3/5					100	300
星期日	3/6						

表三

		早餐		午餐		晚餐	
		前	後	前	後	前	後
星期一	3/1	98	110	低脂牛奶120ML 鮪魚蛋吐司1分			
星期二	3/2						
星期三	3/3			95	300	白飯1/2碗 高麗菜一盤 豬肉	
星期五	3/4						
星期六	3/5					100	300
星期日	3/6			糙米飯1/2碗 魚湯1碗 青江菜1盤 柳丁一個			

配對血糖測試可幫助糖尿病病人及其醫療照護者對於過去較常忽略的餐後血糖和餐前餐後血糖值差異得到更多的監測結果，也針對飲食或生活型態調整及藥物治療效果，提供了評估方法。

建議將配對血糖數值配合詳盡的飲食紀錄及生活作息（運動、生病）紀錄一起判讀，更有助於病人本身或其醫療照護者清楚病人飲食、生活型態或藥物對血糖變化所產生的影響，並與病人及家屬一起討論，尋找可接受的飲食調整（減少5穀根莖類、糖分攝取）或運動（一周3-5天、每天30分鐘運動）、生活習慣調整（減少日夜顛倒、應酬文化），以達最佳血糖控制。醫護人員應多鼓勵病人監測配對血糖，並給病人提供意見，以共同達到理想血糖控制目標。

如有相關疑問可向糖尿病教室諮詢，電話04-24739595轉20337或20340