衛教編號:META-009

2001.06.12 訂定
2022.07.14(9 審)
2023.06.26(11 修)

血糖及尿酮之自我測試

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經新陳代謝科護理專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

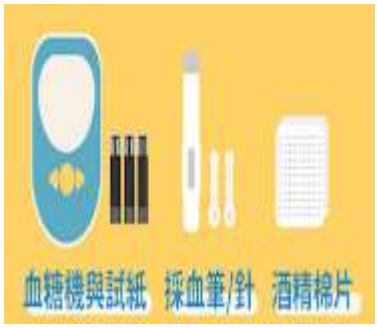
一、血糖自我測試

➢ 為何要自己測血糖？

監測血糖可以知道自己的血糖是否控制在正常範圍內。當飲食量不夠、運動量過多或藥物過量時，可能出現全身無力、心跳加速、冒冷汗等低血糖症狀，這時應立即服用 15 公克的含糖食物來提高血糖，另一種情形是當您覺得最近比以前更容易口渴、多尿及疲勞時，可以檢查血糖是否過高了。高低血糖的情形發生，表示需要重新分配飲食量及運動量，並詢問醫師是否該調整血糖用藥或胰島素劑量。若每次的血糖值都在正常範圍，則表示您的血糖控制得很好。

圖片來源：https://www.careonline.com.tw/

➢ 如何測血糖？

步驟	過程
1	準備測量工具： • 血糖機 • 血糖試紙（確認期限及是否受潮） • 採血筆 • 採血針 • 酒精棉片 • 針頭回收器 
2	將採血針裝入採血筆，依皮膚薄厚調整採血筆上的刻度（數字越大表示採血越深），之後用酒精棉片消毒採血部位。
3	將採血筆緊貼採血部位，壓下採血筆按鈕後進行採血。
4	血糖機與採血部位呈 45 度角採血後，讀取血糖數值，再拿酒精棉片進行加壓止血。

5	採血針回收於硬殼且有蓋子密封的瓶罐中，回診時帶到醫院針頭回收處丟棄。	

圖片來源: https://is.gd/UuTfHD

- **血糖檢查的時間及次數？**

✓ 若血糖控制穩定，至少每週檢查早餐前及晚上睡前血糖各一次。

✓ 若血糖控制不穩定，則每天至少測四次，即三餐飯前和晚上睡前。

✓ 若自覺有冒冷汗、飢餓、頭暈等不舒服症狀時，需馬上測血糖，以了解有無高、低血糖情形。

✓ 若要抽血驗早餐飯前的血糖，則前晚半夜 12 時後到早上檢查前，都不能吃任何食物、飲料，若口渴難受，少量開水是可以允許的。

- **血糖值建議範圍是多少？**

	正常人	糖尿病病人
飯前空腹	70-100 mg/dL	80-130 mg/dL
飯後 2 小時	小於 140 mg/dL	小於 180 mg/dL
晚上睡前	小於 120 mg/dL	110-150 mg/dL

可將家中血糖測試結果詳細紀錄，以作為醫師治療之參考(應視糖尿病人狀況調整治療目標)。

二、尿酮自我測試

➢ **為何要自我測試尿酮？**

當身體缺乏胰島素時，糖分無法進入細胞提供熱能，只好分解脂肪作為燃料，在分解脂肪的過程中，會釋放酸性物質叫做〝酮體〞，酮體由尿中排出即為尿酮，所以出現尿酮即表示糖尿病控制不好。

➢ **什麼時候要測尿酮？**

✓ 有噁心、嘔吐等症狀時

✓ 遇有外傷、感染症或大手術時

✓ 早上空腹血糖值超過 250 mg/dL 或任意時間血糖大於 300 mg/dL。

➢ **如何測尿酮？**

步驟	過程
1	檢查前半小時先解小便，然後喝約 250 毫升的水，過半小時後用尿杯留取半杯中段尿。

2	將試紙檢驗區浸入尿液一秒鐘。	
3	取出試紙時，沿著容器邊緣，去除多餘的尿液。	
4	等待一分鐘，讀取試紙的顏色。	

圖片來源:https://is.gd/ALRjO1

三、結語

自我監測血糖、尿酮是控制血糖的一項重要工具，藉由監測數據可以及早發現進而預防高、低血糖併發症。

四、參考資料

蔡淑梅、曾錦瑋(2021)·內分泌系統病人的護理·林貴滿等，*內外科護理技術* (九版，201-205 頁)·華杏。

劉棻、鄭惠珍(2021)．內分泌和代謝功能障礙之護理・於陳麗敏總校閱・*內外科護理技術* (六版，75-80 頁)．新文京開發。

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.低血糖症狀可能有飢餓、全身無力、心跳加速及冒冷汗等。

○是　○否　○不知道

2.高血糖症狀可能有視力模糊、容易口渴、多尿及疲勞。

○是　○否　○不知道

3.若按時服用降血糖藥或施打胰島素，表示血糖可以穩定受到控制，不需要每日監測血糖值。

○是　○否　○不知道

4.糖尿病病人飯後兩小時血糖值建議小於 180 mg/dL。

○是　○否　○不知道

5.出現尿酮即表示糖尿病控制不好。

○是　○否　○不知道