

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

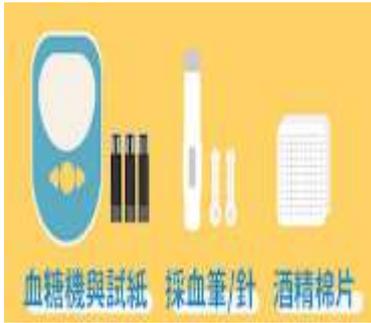
一、血糖自我測試

➤ 为何要自己测血糖？

监测血糖可以知道自己的血糖是否控制在正常范围内。当飲食量不夠、運動量過多或藥物過量时，可能出現全身無力、心跳加速、冒冷汗等低血糖症狀，這時应立即服用 15 公克的含糖食物来提高血糖，另一種情形是當您覺得最近比以前更容易口渴、多尿及疲劳時，可以檢查血糖是否过高了。高低血糖的情形发生，表示需要重新分配飲食量及運動量，并询问医师是否该调整血糖用药或胰島素劑量。若每次的血糖值都在正常範圍，则表示您的血糖控制得很好。



➤ 如何测血糖?

步驟	過程
1	<p>准备测量工具:</p> <ul style="list-style-type: none">• 血糖机• 血糖试纸 (确认期限及是否受潮)• 采血笔• 采血针• 酒精棉片• 针头回收器  <p>血糖機與試紙 採血筆/針 酒精棉片</p>
2	<p>将采血针装入采血笔, 依皮肤薄厚调整采血笔上的刻度 (数字越大表示采血越深), 之后用酒精棉片消毒采血部位。</p> 
3	<p>将采血笔紧贴采血部位, 压下采血笔按钮后进行采血。</p> 
4	<p>血糖机与采血部位呈 45 度角采血后, 读取血糖数值, 再拿酒精棉片进行加压止血。</p> 

- 5 采血针回收于硬壳且有盖子密封的瓶罐中，回诊时带到医院针头回收处丢弃。



图片来源: <https://is.gd/UuTfHD>

➤ 血糖检查的时间及次数？

- ✓ 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。

➤ 血糖值建议范围是多少？

	正常人	糖尿病病人
饭前空腹	70-100 mg/dL	80-130 mg/dL
饭后 2 小时	小于 140 mg/dL	小于 180 mg/dL
晚上睡前	小于 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、尿酮自我测试

➤ 为何要自我测试尿酮？

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。

➤ 什么时候要测尿酮？

- ✓ 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。

➤ 如何测尿酮？

步驟	過程
1	检查前半小时先解小便，然后喝约 250 毫升的水，过半小时后用尿杯留取半杯中段尿。 

2	将试纸检验区浸入尿液一秒钟。	
3	取出试纸时，沿着容器边缘，去除多余的尿液。	
4	等待一分钟，读取试纸的颜色。	

图片来源:<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、曾錦璋(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 页)·華杏。
- 劉荼、鄭惠珍(2021)·內分泌和代謝功能障礙之護理·于陳麗敏总校閱·*內外科護理技術* (六版，75-80 页)·新文京開發。

让我们来进行测验，以确认您已充分了解

1.低血糖症状可能有饥饿、全身无力、心跳加速及冒冷汗等。

是 否 不知道

2.高血糖症状可能有视力模糊、容易口渴、多尿及疲劳。

是 否 不知道

3.若按时服用降血糖药或施打胰岛素，表示血糖可以稳定受到控制，不需要每日监测血糖值。

是 否 不知道

4.糖尿病病人饭后两小时血糖值建议小于 180 mg/dL。

是 否 不知道

5.出现尿酮即表示糖尿病控制不好。

是 否 不知道