

爲什麼需要血糖自我監測

文／藍培心◎衛教師



血糖自我監測是達到良好血糖控制的方法之一，但是很多病患不了解自我血糖監測的意義，不願意去嘗試自我監測。衛教時了解到病患不願自我監測血糖的原因，總歸有：不曉得需要測血糖、沒時間、看見檢驗數據感到焦慮、因需要「篤手指」而怕痛或檢驗試紙消耗而經濟不許可等等原因。

病患常會問我「得到糖尿病是不是完全不會好？」儘管現今醫療科技進步，然而對於慢性疾病，仍尚未可治癒，但值得高興的，它是能藉由藥物、運動和飲食各方面做搭配，即可適當控制，預防和延緩合併症的發生，讓我們生活品質不受干擾。

我們都知道糖尿病是慢性疾病，需要隨著我們人生的旅程中一起成長，過程中經過膽怯、驚奇、恐懼、挫折和歡喜…就如同我們生活中充滿變化。人生旅途中無時無刻都在學習學習說話、走跑跳…現今要學習自我照顧、學習新知

識、新技術和學著轉換心境朝著陽光邁進。

還記得小學時因為太認真唸書導致近視，爸爸因為擔心因此而延誤課業，並立即帶我去配副眼鏡，從此就變得更有學問的樣子，因此我有了明亮視力的工具；控制糖尿病也需要有利的工具，隨著科技日新月異，終於在20世紀70年代生產了有利於自我監測血糖工具-攜帶性血糖機。

我們需要有效的工具來學習事物，如同使用血糖機來學習控制血糖，找出血糖值和藥物、飲食、身體活動間奇妙變化；首先先清楚最佳控制目標，了解藥物、飲食、身體活動哪項是自己所需做調整？人每天都必須吃食物，所以較易影響血糖值就屬飲食，台灣是個美食天堂，太多好吃的食物誘惑著我們，正確觀念是「任何食物都可攝取，需遵循與營養師共同協商的飲食計畫，養成定時定量的飲食習慣」。食物不單是「量」會影響血糖「質」也會影響，例如：芎芎、油脂、湯湯水水等等的食物皆會影響，我們需要藉由監測血糖，而不是藉由感覺，感覺固然是身體本能反應，但感覺會因人而異，所以，需要藉由自我監測血糖了解食物影響的奧妙，以下罹患第一型糖尿病的藍小姐，近幾次糖化血色素為5.8%和6.2%，自認血糖



都很穩定，平日約2個禮拜才測一次，飲食量也定時定量，某日測晚餐前血糖值為295mg/dl、飯後為246mg/dl，心頭不禁吶悶胰島素劑量、飲食、活動量、體重皆沒改變，之前晚餐前血糖值約90-130 mg/dl，驚訝血糖值怎飆高？且是如此地高？接下來的日子皆連續的監測血糖，從一開始的血糖值290-260- mg/dl持續2-3個月的監測，來調整每日注射的胰島素劑量，漸漸地血糖值趨於理想，當然這期間有著厭煩、焦慮、擔憂的心情，到後面是採收甜美果實；這過程中需要專業醫療人員指導，和運用自己所學習的

知識與技巧加上控制的決心及學習態度，掌握屬於自己的健康，讓自己更有效的照顧自己，提升自我的生活品質。

我們該感謝醫療的進步，不再只能藉由實驗室抽血才能知道血糖值，在家能利用攜帶性血糖機即時地反映當下的身體狀況，做及時處理。糖尿病患使用攜帶性血糖機進行自我血糖監控，對於達成血糖控制目標並避免低血糖發生有極大助益。重大助益。重要的是仍必須定期將血糖數值與醫院檢驗室數值比對修正，以避免誤判血糖的情況發生。



藍培心 衛教師

[現職]

李洮俊診所衛教師

[學歷]

國立台南護理專科學校
中台科技大學護理系

[經歷]

蕭宏儒診所護理師
鼎山診所護理師