

為什麼要測血糖？

血糖要怎麼監測？

新陳代謝◎張毓泓醫師



「為什麼要測血糖？不是只要吃藥就好了嗎？」。其實許多糖尿病的病人都會有這種疑問。而這個道理其實很簡單，舉例來說：就像是小朋友每天都有去學校上課，你要怎麼知道他書念得好不好，最好的方式就是問他考試的成績如何。而監測血糖的意義就是對自己的血糖控制的情況做一個考試，了解血糖控制的好壞。如果自己監測血糖的數值都很好的話，三個月一次期中考(糖化血色素)的成績一定也不會差到那裡去，而這就是監測血糖的目的。

「醫生啊！不是有量糖分就好，是咬那要量飯前和飯後？」。因為糖化血色素是飯前和飯後的平均值，了解自己的血糖是那一個時間點高，會有助於一個糖尿病照護團隊來對你的血糖監測結果做一個評估，然後做出個人化的生活型態、飲食狀況與藥物的調整。而監測血糖數值的高低也可以用美國糖尿病學會的建議會希望空腹的血漿血糖能夠在70~130 mg/dl，而開始吃飯後1~2小時的血漿血糖能夠在<180 mg/dl以內，來當一個參考標準(1)。

「試紙足貴耶呢！那飯前和飯後要量，是一天按量幾次？」。這問題可能會因為病人的狀況不同，而有不同的答案。因為血糖試紙是病人需要自費購買

的消耗品，所以我們也希望能在最有效率之下、做最好的血糖監測品質、而獲得最好的效益。要如何執行有效率及品質的血糖監測，我們可以從最近一份發表於2011年2月分Diabetes Care的文獻來獲得一些啟示。在這篇文章中提到，將483位糖化血色素在7.5~12%的第2型糖尿病病人分成兩組，一組是用Accu-Chek 360 view (如附圖：一天量三餐飯前、飯後加睡前共七次、連續量三天，並記錄飲食與日常活動的方式)，而另外一組則是根據醫師的建議來監測血糖。經過一年之後，使用Accu-Chek 360 view方式監測血糖的病人，其糖化血色素下降的程度會比另外一組來得好，可能的原因是使用Accu-Chek 360 view血糖監測的方式可以病人更頻繁的回診、並且與照護團隊討論自己的血糖變化，而且也能夠快速調整藥物的使用(2)。這篇文章的另一個重點是使用Accu-Chek 360 view方法的病人，其每天血糖監測的頻率竟然比另一組來得少。這結果指出有效果的血糖監測不在於監測的次數，而是在於能夠提供有品質的血糖資訊給照護團隊。

自我監測血糖是把控制血糖好的工具之一。希望所有的病人都能與照護團隊討論自己的監測方式，並確實的執行有效果的血糖監測，來得到理想的血糖控制。

參考文獻：

1. Standards of medical care in diabetes--2011. Diabetes Care 2011, 34 Suppl 1:S11-61.
2. Polonsky WH, Fisher L, Schikman CH, Hinnen DA, Parkin CG, Jelsovsky Z, Petersen B, Schweitzer M, Wagner RS: Structured Self-Monitoring of Blood Glucose Significantly Reduces A1C Levels in Poorly Controlled, Noninsulin-Treated Type 2 Diabetes: Results from the Structured Testing Program study. Diabetes Care 2011, 34(2):262-267.

※附圖：Accu-Chek 360^o血糖監測範例 請參考下頁

附圖：Accu-Chek 360° 血糖監測範例

羅氏 ACCU-CHEK® 360° 血糖記錄 3天全面監控血糖【範例】

Verba

借此
360° 血糖記錄，
您和您的醫生可以全面
掌握：

- 您的血糖控制狀況
- 血糖值與下列因素的
相關性
 - 一天中的檢測時間
 - 飲食量
 - 運動狀況

操作指南

步驟一

記錄連續3天血糖檢測的
日期。

步驟二

依規定時間檢測血糖。

步驟三

記錄血糖檢測的時間。

步驟四

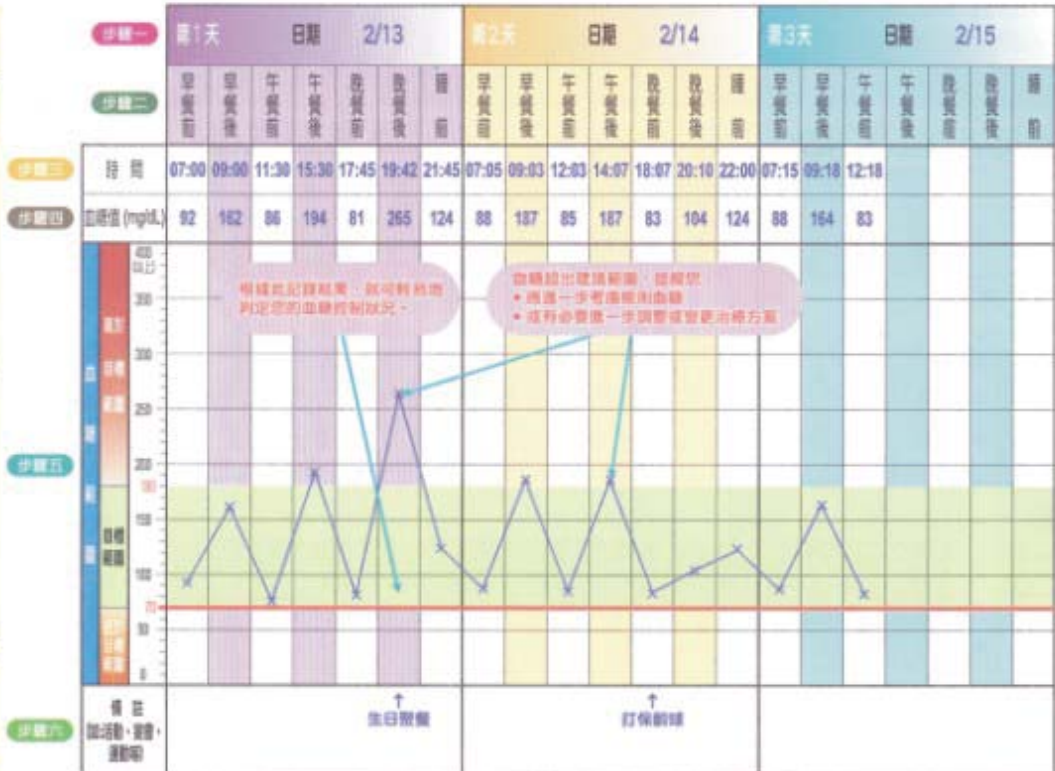
記錄血糖檢測結果。

步驟五

在對應的血糖範圍格內標
記“X”，並將這些點連起
來，完成您的血糖記錄。

步驟六

在備註欄中註明可能影響
您血糖檢測的相關事情。



台灣羅氏製藥股份有限公司 | 台北市長堤東路三三三號10樓 | 羅氏甜區專線：0800-060-333 | 網址：www.accu-chek.com.tw | Facebook：羅氏Accu-Chek甜區家話

ACCU-CHEK
羅氏甜區 360°



自我監測血糖是達到良好血糖控制的方法之一