

二型糖尿病患者家居血糖測試

重點

- 檢察你的血糖值從而了解你對血糖的控制狀況，並且知道何時需要尋求幫助。
- 血糖測試能使你發現不同的食物怎樣影響你的血糖值
- 自我血糖測試可以幫你察覺緊急狀態。你可以很快地得知你的血糖值是否偏高或者偏低。
- 自我血糖測試讓你了解你的用藥治療方面是否需要改進（如果你的血糖值持續過高或者過低）
- 如果你在不同時段測試並且記錄結果，自我測試通常可以給你很多的信息。如果需要，你還可以分析這些結果和尋求建議。
- 二型糖尿病患者並沒有發生血液酮含量增高的危險，因此不需要檢驗尿酮含量。

測試尿糖含量的方法，現在只建議給那些不能自己測試血糖值的人，因為這是一項很不準確的測試。

- 如果你有福利卡，你可以通過新西蘭糖尿病協會得到免費的血糖測量儀器。請諮詢你的護士、醫生或糖尿科護士為你申請。

爲什麼在家測試尿糖含量是不理想的呢？

- 它不是很準確
- 每一個人釋放糖份進入尿液中的情況不同（比如，當一個人的血糖含量高於 10 毫摩爾時，他的身體便會釋放糖份進入尿液中，而另一個人則需要血糖含量在 15 毫摩爾以上才會釋放糖份進入尿液中）
- 測試尿糖含量只能讓你知曉當機體內尿液產生的時候你的血糖含量是高的。這還要取決於你最後一次排尿的時間，這可能是在 10-12 小時以前。當你在測試尿糖的時候，你的血糖值可能已經回復正常。

我如何學習自我測試血糖呢？

首先，你需要購買一個家用的血糖測量儀器。在新西蘭有很多不同的產品可供選擇。你可以到新西蘭糖尿病協會商店察看樣品。如果你有福利卡，你可以從新西蘭糖尿病協會免費得到一個血糖測量儀器，但你需要請你的醫生、護士或糖尿科護士為你填寫申請表格。

如果你沒有福利卡，你需要支付大約 \$30--\$50 來購買全套的儀器。無論你是購買或申請家用血糖測量儀器，請牢記你同時也需要手指刺針。一些測量儀並不附帶這些刺針，因此需要注意。

當你有了自己的測量器，你便要學習如何使用。以下有一些選擇：

- 家庭醫生診所裏的護士可以教你如何使用儀器
- 糖尿科教育護士可以教你（這是一個很好的選擇，因為糖尿科護士還可以幫助你其它的問題，如建議你最有效的測試時間、如何運用測試得到的信息）
- 一些藥劑師可以教你
- 你購買的測量儀器在一些城市會有公司代表，如果他們有時間，他們可以教你使用儀器。

正確使用測量儀器是很重要的，因為如果你沒有正確使用測量儀器，它會給你錯誤的測試結果。同時你也需要學習測試的時間（什麼時間測試和一週測試多少天）。

我需要多久測試一次

這取決於多種因素。不同的糖尿科服務（在你居住區域的糖尿病服務通常置於該區域的主要醫院）建議不同的測試方式，而這些方式並沒有分對或錯。如果你有任何疑問，請與你鄰近的糖尿病專科或家庭醫生商討。

所建議給你的測試時間和方式也取決於一些其它因素：

- 你是否第一次被診斷患有糖尿病，或你已患病一段很長的時間
- 你是否容易得低血糖
- 你當時的糖尿病情況是否穩定或者不穩定
- 你是否同時患有其它疾病
- 你是否在接受其它藥物治療能使你血糖升高或降低
- 什麼適合你的特殊生活方式
- 你對你的糖尿病感受如何

測試的時間有那些選擇？

這部分的開始是比較細緻的測試計劃，非常適用於第一次被診斷患有糖尿病和希望去了解 and 穩定血糖水平的患者。或當你的糖尿病狀況不穩定而且你正在接受新的藥物治療時。後面部份的測試計劃沒有前部分的細緻，適合在病情穩定時使用。

每天四次飯前和睡覺前。以下是此類測試的例子

日期	早餐前 (空腹血 糖值)	午餐前	晚餐前	睡覺前 (但要在 宵夜前)
星期一	7.8	13.2	8.5	6.3
星期二	6.2	14.3	6.8	5.3
星期三	5.6	11.3	5.2	6.1
星期四	4.8	11.6	9.2	5.9
星期五	5.2	9.3	5.8	5.1

這種測試可以使你了解到你的血糖值在任何一個特殊時間的變化。然後你可以知道血糖水平的“模式”。模式建立起來以後可以幫助你判斷問題所在（你的血糖值高於正常水平的次數）。盡量忽視偶然出現的較高值。關注整體發展趨勢。

你能從上面的記錄發現每天測試結果的問題所在麼？從這些記錄可以非常明顯看到在午飯前血糖值通常高於正常水平。

這患者需要注意自己在早餐和午餐之間的飲食。如果他在這個時間已選擇了健康食品，他就需要檢察早晨時的活動量。有否積極做運動？是否走路上班比乘車上班更有好處？他可以觀察增加體力活動後是否有不同。

如果他已選擇了健康食品 and 做運動，那就要關注在早餐和午餐之間用藥。在這段時間內是否需要服用藥物？如果有，是否足夠？如果是這樣，約見醫生討論檢血結果和想法會很有幫助。

另一個需要注意的因素是糖化血色素（HBA1c）指數。HBA1c 是一個實驗室檢測，它會指示你在過去 6 – 8 週的血糖平均值（最好能夠保持你的 HBA1c 值低於 7%）。你的 HBA1c 給你一個可靠的指示，就是由於血糖水平導致併發症的整體風險。

需要知道更多有關 HBA1c 的信息，可閱讀“理解實驗室檢查”一文。

一天測量 4 次是一個非常細緻的方法，也是一個迅速得到結果的途徑。然而，當你得到了結果而且血糖水平也達到理想後，檢查次數便可以減少。否則你的指頭會變得非常疼痛。

以上的測量方法可以修改，你可以得到同樣的信息，但只需要一天測量 2 次。你的測試時間可以改為如下：

日期	早餐前 (空腹血 糖含量)	午餐前	晚餐前	睡覺前 (但要在 宵夜前)
星期一	7.8		8.5	
星期二		14.3		5.3
星期三	5.6		5.2	
星期四		11.6		5.9
星期五	5.2		5.8	

你可以看到該患者改變他的測量時間改在一天的早餐前和晚餐前，然後第二天的午餐前和睡覺前。雖然他一天只做兩次測量，但是他都能得到一天內不同時段的結果。這表示他們仍然可以觀察血糖的發展趨勢。許多喜歡多次頻繁測量的人（有些人喜歡天天測量以保持自己血糖在控制範圍內）寧願使用這個檢測方法。

這種測量方法還可以做不同的安排。例如：選擇一星期內有 2 - 3 天一天檢查 4 次，這樣可以使你會幾天不需要檢察。如果你的血糖含量穩定，這種方法對於許多人是一個選擇。

對一些喜歡每天測量一次的人，可以使用下面的圖表：

日期	早餐前 (空腹血 糖含量)	午餐前	晚餐前	睡覺前 (但要在 宵夜前)
星期一	7.8			
星期二		14.3		
星期三			5.2	
星期四				5.9
星期五	5.2			
星期六		9.8		
星期日			4.6	

這人把每天的測量時間往後推。經過一段時間後，他便能觀察血糖的發展趨勢。上述的圖表的問題時間就在午餐前，血糖含量比較高。

飯後兩小時測量。很多糖尿病的專業人員鼓勵患者同時做飯後兩小時檢查。一些研究顯示，保持你的飯後血糖水平正常對減低併發症的發生是很有幫助的。如果你要包括飯後測量在上面的圖表，你可以用飯後測量代替一些飯前測量，但謹記你仍然要做一些飯前測量。

有很多種不同的測量方法來使你控制你的糖尿病。當你分析你的檢測結果別忘記考慮你的飲食和運動量。

當你測量血糖含量時能夠包括所有的因素，你將更熟悉你的糖尿病狀況，這也是一種藝術。

每當你約見醫生、糖尿科教育護士或糖尿病專科時，攜帶你的血糖記錄是十分重要的，這樣可使你們一起參與分析化驗結果和決定一些藥物治療或改變生活方式。

不要忘記將任何不正常的檢查結果或發生的事件記錄在你的血糖含量檢測日記裏面，例如：你曾經有低血糖或者參加聚會和吃了生日蛋糕等等。這將會幫助你和你的糖尿科醫療人員更了解你的檢驗結果和糖尿病情況。

一些自我測試血糖的小竅門

1. 記錄你的測量結果在記錄日記內。這可以幫助你更容易掌握發展趨勢，你也可以利用紀錄日記作為鼓勵的工具。當你達到你的運動或飲食目標（或其它的目標）時，在日記上做標記用來鼓勵你以後的治療。
2. 針刺手指的側部（朝著指尖）比針刺指墊（或指尖）好，因為這會使你舒服一些，特別是如果你需要使用鍵盤。
3. 針刺手指後，如果你將手垂下至接近地板一會兒，血液將急促流到手部。然後你才擠壓手指以取較多量的血液標本。這樣你就不需要把針頭刺得太深，而且能使測量比較舒服。
4. 在測量前要確保你的手是清潔的。如果你的手在測量前曾經接觸過甜的東西，手指上的剩餘甜份可能會影響你的測量以及給你錯誤的高血糖值。
5. 如果你在測量前保持手部溫暖，你將會得到更好的血液標本。

（信息取材於新西蘭糖尿病協會，亞裔健康支援服務翻譯）