

血糖监测

血糖,是指血液中的葡萄糖,是机体能量供应的主要来源。正如机动车中的汽油一样,我们身体的器官、组织、细胞每时每刻都在利用它,它保障着人体发育以及各器官的正常运转。

血糖监测是了解糖尿病病情的基本手段。目前,临床上常用4种血糖监测方法,包括采用血糖仪进行自我血糖监测、连续3天血糖的动态血糖监测、反应2-3周平均血糖水平的糖化血清蛋白(GA)和反应2-3个月平均血糖水平的糖化血红蛋白(HbA_{1c})。

下面我们重点了解一下血糖仪自我血糖监测的内容:

1 血糖监测的频率和时间点:

血糖监测的频率和时间要根据病情的实际需要来决定。血糖监测的频率选择一天中不同的时间点,包括餐前、餐后2h、睡前及夜间(一般为凌晨2-3时)各时间点血糖监测的适用范围不同:

餐前血糖 空腹血糖较高,或有低血糖风险时(老年人、血糖控制较好者)

餐后2h血糖 空腹血糖已获良好控制,但HbA_{1c}仍不能达标者;需要了解饮食和运动对血糖影响者



睡前血糖 注射胰岛素患者，特别是晚餐前注射胰岛素患者

夜间血糖 经治疗血糖已经接近达标，但空腹血糖仍高者；或疑有夜间低血糖者



其他情况，需要增加监测次数

- 1、出现低血糖症状时应及时监测血糖，剧烈运动前后宜监测血糖
- 2、患其他急性疾病时，如感染、酮症、腹泻等。
- 3、突然情绪激动
- 4、尝试新的饮食或不规律进餐时 生活方式发生变化时（包括饮食、运动、生活环境）
- 5、药物调整时（包括换药、剂量改变）

2 如何在家测血糖

正确测血糖的要点



①测试前

- ◆按摩采血部位
- ◆清洁采血部位
- ◆切勿挤压采血



②测试中

- ◆一次性吸足血样
- ◆不要移动试纸和血糖仪



③测试后

- ◆记录测试结果
- ◆测试用品放在干燥清洁处

3 何时需要校正血糖仪

- ①第一次使用新购的血糖仪；
- ②每次启用新的试纸条；
- ③血糖仪更换电池后；
- ④SMBG 结果与HbA1C或临床情况不符时；
- ⑤怀疑血糖仪不准确时

4 做好监测记录：

记录血糖日志：应包含血糖结果、用药情况、饮食、运动、身体不适等方面。



根据自身病情和治疗方案制定血糖监测的频率：

（1）血糖控制非常差或病情危重者，每天监测4-7次直到血糖得到控制

（2）使用口服药者，每周监测2-4次空腹和餐后血糖

（3）就诊前一周内连续监测3天5次血糖谱

（3）使用胰岛素治疗者：根据胰岛素治疗方案进行相应监测

基础胰岛素：监测空腹血糖

预混胰岛素：监测空腹和晚餐前血糖

餐时胰岛素：监测餐后或餐前血糖

当您血糖控制已达标我们向您推荐日常配对血糖监测方案

表 1^①

^②	早餐前 ^③	早餐后 ^③	午餐前 ^③	午餐后 ^③	晚餐前 ^③	晚餐后 ^③	睡前 ^③
星期一 ^④	X ^⑤	X ^⑤	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥
星期二 ^④	⑥	⑥	X ^⑤	X ^⑤	⑥	⑥	⑥
星期三 ^④	⑥	⑥	⑥	⑥	X ^⑤	X ^⑤	⑥
星期四 ^④	X ^⑤	X ^⑤	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥
星期五 ^④	⑥	⑥	X ^⑤	X ^⑤	⑥	⑥	⑥
星期六 ^④	⑥	⑥	⑥	⑥	X ^⑤	X ^⑤	⑥
星期日 ^④	X ^⑤	X ^⑤	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥

表 2^①

^②	早餐前 ^③	早餐后 ^③	午餐前 ^③	午餐后 ^③	晚餐前 ^③	晚餐后 ^③	睡前 ^③
星期一 ^④	X ^⑤	X ^⑤	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥
星期二 ^④	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥
星期三 ^④	⑥	⑥	X ^⑤	X ^⑤	⑥	⑥	⑥
星期四 ^④	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥
星期五 ^④	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥
星期六 ^④	⑥	⑥	⑥	⑥	X ^⑤	X ^⑤	⑥
星期日 ^④	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥