

7 在家监测血糖水平

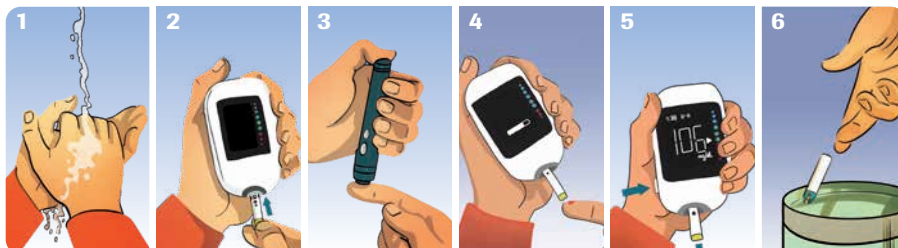
在家监测血糖是一种治疗工具，因此需要进行一项教育活动，以教会如何解读血糖水平，以相应地修改治疗和/或生活方式。

使用血糖仪了解糖尿病情况的6个步骤



若您患有糖尿病，了解您的血糖水平如何变化相当容易。您务必努力让血糖水平处于下述水平之内：

若您还未进食：自 _____ 至 _____ mg/dl
餐后2小时：自 _____ 至 _____ mg/dl



进行自我监测需要以下工具：血糖仪、测试条和采血器。

- 1、首先要洗手并擦干。
- 2、将测试条插入血糖仪，并按照显示屏上的指示操作。
- 3、准备好采血器，并在指尖侧面进行采血。
- 4、将测试条垂直放置在血滴上。
- 5、等待结果并记录在日记中。
- 6、将用过的测试条丢弃在指定的容器中（如有必要）。

我多久应检测一次血糖？



根据您的糖尿病类型和您采用的治疗方式，您的糖尿病诊疗团队会告诉您多久检测一次血糖水平。血糖监测的目的是采集信息，以尽量好地管理您的糖尿病。

在下述情况下，您必须更频繁地检测您的血糖：发烧、长时间未进食、呕吐、体力活动，因为这些情况下血糖可能会升高。



若您正在使用胰岛素，请在晨起早餐前和每次餐前测定血糖水平，以便您根据血糖水平注射正确剂量的胰岛素，在餐后也要测定血糖水平，以便了解您是否按医嘱注射了足够剂量的胰岛素。



即使您没有注射胰岛素，最好在未进食时、餐前和餐后检测血糖水平，以了解血糖水平是否与医生的要求相符。