

控制血糖

Managing your blood glucose



Traditional Chinese

何謂血糖？

血糖是在某一時間您血液裏所含的葡萄糖份量。

我為何要經常檢查血糖水平？

檢查血糖水平可以：

- 讓您迅速測量出當時的血糖水平。
- 讓您知道當時的血糖水平是否過高或過低。
- 讓您了解生活方式及藥物怎樣影響您的血糖水平。
- 幫助您和糖尿病醫護小組在生活方式和藥物方面作出調整，從而改善您的血糖水平。

我如何應該經常檢查血糖水平？

如何頻繁地檢查你的血糖水平應根據自己的治療方案來決定。您和您的醫療人員可以商量在什麼時候應該檢查您的血糖水平。檢查自己的血糖水平也被稱為自我血糖監控 (Self-monitoring blood glucose SMBG)。

怎樣測試血糖水平？

血糖測量儀是用來在家裏測試您的血糖水平，可以在一般藥房買到。您應與糖尿病教育工作者或藥劑師商討哪個型號適合您。購買以後，確保您在使用以前獲得適當的訓練。

請教糖尿病教育工作者有關：

- 如何以及在哪儿抽血
- 如何和怎樣處置刺血針
- 需要血滴的大小
- 用何種血糖試條
- 怎樣清潔測量儀
- 怎樣檢查測量儀是否準確
- 怎樣將測量儀編碼 (如有需要)

注意：您所屬的省份或行政區可能提供購買監察血糖用品費用的補助，請與您區內的加拿大糖尿病協會分會聯絡，了解這補助計劃是否適用於您。

怎樣將血糖水平保持在目標範圍內？

如果您患了糖尿病，應盡可能將血糖水平保持在接近目標範圍，這會有助延遲或防止併發症。保持健康的飲食習慣、活躍的生活方式以及服藥(如有需要的話)，會有助您保持血糖水平在目標範圍內。血糖水平目標範圍因人而異，取決於個人的年齡、健康狀況及其他風險因素。孕婦、12歲以下兒童的目標會不一樣。請向醫生查詢適用於您的血糖水平目標。



生病時如何控制血糖

當您生病時，血糖可能很不穩定，難以預測。這時您應每隔2至4小時測試血糖一次。您仍須繼續服用治療糖尿病的藥物，這一點非常重要。如果您患上傷風感冒，想服用傷風藥及咳嗽藥水，應請藥劑師幫助您作出明智選擇。許多傷風藥及咳嗽藥水都含有糖份，應盡量選用不含糖的產品。

當您生病時，以下各點至關重要：

- 喝額外大量的不含糖流質或水。盡量避免咖啡、茶、可樂等含咖啡因的飲料，該等飲料會導致您身體流失更多水份。
- 如果不能正常進食固體食物，應以含葡萄糖的流質代替。
- 設法每小時攝取15克碳水化合物。
- 如在4小時內嘔吐或腹瀉兩次或以上，應致電醫生或到急診室求診。
- 如有使用胰島素，應繼續使用。請教您的醫護小組有關在生病時調整胰島素劑量的指引。

一般的糖尿病患者的血糖水平建議目標*

你的血糖目標水平可能與以下建議的不同。你應該有自己特定的目標。

	血紅素 A1C**	空腹血糖含量/ 餐前血糖含量 (mmol/L)	餐後兩小時 血糖含量 (mmol/L)
大部分糖尿病 患者的目標	等於或少於 7.0%	4.0 至 7.0	5.0 至 10.0 (5.0至8.0 如果 A1C**沒達到 目標)

*以上資料是根據加拿大糖尿病協會《2013年臨床指引》測定。

**血紅素A1C是一種血糖測試。這種血糖測試測量你過去2到3個月的平均血糖水平。大約50%的測量值是來自過去30天的血糖值。

請諮詢您的醫護人員設定你的個人血糖水平目標。

當您沒有達到血糖水平目標或您正在改變糖尿病治療方案時，您應該每3個月測量A1C一次。

A1C,餐前及餐後血糖水平對您測量糖尿病很重要。

加拿大糖尿病協會致力為加拿大的不同社區服務。我們透過遍佈全國的義工、職員、醫護人員、研究人員、各合作機構以及廣大支持者，積極促進加拿大人的健康及消除糖尿病。在與這全球性流行病的抗爭當中，我們的專業知識獲得世界一致肯定。

這份文件反映了加拿大糖尿病協會《2013年臨床指引》。《2013年臨床指引》版權屬加拿大糖尿病協會所有
糖尿病華語專線 1-888-666-8586 (全國免費長途電話)

 Canadian
Diabetes
Association

Related articles: [Lows and Highs: Blood glucose levels](#)

diabetes.ca | 1-800 BANTING