

血糖监测

Blood glucose monitoring - Simplified Chinese

血糖自我监测是一个宝贵的糖尿病控制工具，使人们能够按照需要或建议的次数检查自己的血糖水平。

测试血液为什么如此重要？

定期测试和记录您的血糖可以促进健康的生活方式选择，并让您知道您对其它选择和影响的反应。

重要的是，血糖水平规律的变化可以提醒您和您的医疗团队，可能需要就如何控制您的糖尿病作出改变。

测试您的血糖水平将帮助您：

- › 培养信心护理您的糖尿病；
- › 更好地理解您的血糖水平同您所作的锻炼、所吃的食物以及其它生活方式影响如旅行、压力和疾病之间的关系；
- › 知道您选择的生活方式及使用的药物如何发生作用。
- › 立即了解您的血糖水平是否过高（高血糖症）或过低（低血糖症），帮助您做出重要的决定，如运动前的饮食、治疗“低血糖”或在生病时寻求医生的专业意见。（请参阅《体育活动与2型糖尿病》；《低血糖与糖尿病》；《生病的日子与1型糖尿病》；《生病的日子与2型糖尿病》等单独资料。）
- › 知道什么时候该请教您的糖尿病健康团队，在血糖目标未达到时，如何调整您的胰岛素、药片、用餐或零食计划。

糖尿病健康专业人士如糖尿病教育者可以帮助您选择最适合您的测量仪。您的糖尿病教育者也会就如何以及何时何地测试血糖水平为您提供您需要的所有信息，并与您一起规划一个适用于您和您的生活的例行程序。



血糖监测

如何测试我的血液？

您将需要血糖仪、配有柳叶刀和检测试纸的设备。用柳叶刀刺破手指，取出一小滴血液，然后滴在置于血糖仪的试纸上。在几秒钟内结果就显示出来。

血糖仪通常是以套件出售的，提供开始测试所需要的所有设备。血糖仪有许多不同的类型，有不同的功能及不同的价格以满足个人的需求。大多数可从您的州或领地糖尿病组织、药房和一些糖尿病中心获取。

我的目标是什么？

糖尿病的成功控制就是在您所吃的食物、活动量以及糖尿病药物治疗之间取得一个谨慎的平衡。因为这是一个微妙的平衡，所以很难每时每刻都达到理想的控制水平。

对一些人来说，这个范围取决于个人和他们的不同环境。尽可能将您的血糖水平保持于接近正常或非糖尿病的状态以防止并发症，这个固然很重要，但是同样重要的是，请与您的糖尿病教育者或医生讨论什么血糖水平范围对您来说是合适的和安全的。因此以下信息应只视为一般的指南。

血糖控制目标

目标范围可能会有所不同，取决于以下因素：您的年龄、患糖尿病时间有多久、您正在使用的药物类型以及您是否有任何其它的医疗问题。与您的医生讨论您个人的目标范围。

正常血糖水平是在4.0 - 7.8mmol/L 之间。

1 型糖尿病¹

目标血糖水平	餐前4 - 6mmol/L 开始用餐后两小时内4 - 8mmol/L
--------	---------------------------------------

2 型糖尿病²

目标血糖水平	餐前6 - 8mmol/L 开始用餐后两小时内6 - 10mmol/L
--------	--

患2型糖尿病的人，如果没有使用磺脲类(sulphonylurea)药物或胰岛素，血糖水平可以尽可能接近正常为目标。

1 型及 2 型的低血糖风险

低于4mmol/L—如果使用胰岛素或某些类型的药片，但不适用于所有药片或不使用任何药片治疗糖尿病的人。请与您的医生讨论适用于您的情况。

¹ 型目标是根据美国糖尿病协会的建议。NHMRC指南目前正在制定中。

² 型目标是NHMRC在《2型糖尿病的血糖控制》(2009年)中的建议。

血糖监测

谁有低血糖的风险？

- 使用胰岛素或糖尿病药片以增加其自身胰岛素分泌的人有风险，因为这两种药物都有降血糖的作用。因此，在血糖水平低于 4mmol/L†时，它们可导致低血糖症。（注：对于儿童及血糖水平长期较高的人，在血糖水平高于此数之时，低血糖症也可以发生）。
- 只使用生活方式或结合其它不增加自身胰岛素分泌的糖尿病药片控制其糖尿病的人不会有低血糖的危险。

高血糖水平有危险吗？

有时您可能会得到比平时更高的血糖读数，而且您可能找不出原因。感染病毒或得流感生病时，您的血糖水平几乎总是会升高，您可能需要联系您的医生，特别是在有酮出现的情况下（患1型糖尿病的人更容易出现这情况）。但是，只有当血糖水平在几周或几个月的时间始终高于其应有的水平时，引起伤害的并发症才可能发生。

什么原因导致血糖水平上升和下降？

血糖水平的上升或下降有很多常见原因。这些包括：

- | | |
|--|---------|
| › 食物—进食时间、碳水化合物的类型和数量（如：面包、意大利面、谷物、含淀粉的蔬菜、水果和牛奶） | › 疾病和疼痛 |
| › 锻炼或体力活动 | › 酒精 |
| › 糖尿病药物 | › 其它药物 |
| › 精神压力 | |
| › 测试技术 | |

血糖监测

我应该何时进行测试？

您的医生或糖尿病教育者将帮助您确定需要多少次测试以及要争取的水平目标。

此外建议您记录您的所有测试。即使您的测试表可能有记忆，在日记中记录您的读数，并在约见您的糖尿病健康团队时带上它，这是很重要的。市场上的大多数测试表都装有软件，让您可以以不同的格式如图表和图表下载您的记录。即使您可以这样做，保持写日记还是很有帮助的，不仅将测试做记录，而且记录您每天的活动、所吃的食物和其它相关信息的详情。这将为您的糖尿病健康团队提供重要信息，有助于决定您的治疗是否需要调整及如何调整。

询问您的医生或糖尿病教育者，如何使用日记以帮助您更好地控制糖尿病。

一般指南

- 测试的频率可因您的治疗而改变。与您的医生或糖尿病教育者讨论建议的测试时间。
可能的时间是：
 - 早餐前（空腹）
 - 用餐后两小时
 - 睡前
- 通常建议1型糖尿病患者一天测试四次。但是很多人应测试得更频繁，如那些使用胰岛素泵的人（CSII—持续的皮下胰岛素输注）。

在下列情况测试要更频繁：

- 增加体力活动或减少体力活动
- 生病或情绪低落
- 遇到例行程序或饮食习惯的改变，如：旅行
- 改变或调整您的胰岛素或药物
- 出现低血糖症状
- 出现高血糖症状
- 出现盗汗或清晨头痛

血糖监测

如果测试结果感觉不对怎么办呢？

如果您不觉得结果是正确的，以下是建议的检查清单：

- › 测试纸是否已过期？
- › 测试纸适合于测量仪吗？
- › 测试纸上有足够的血吗？
- › 测试纸以正确的方法放入测量仪了吗？
- › 测试纸受到气候、热和光的影响了吗？
- › 做测试之前您洗手并彻底擦干了吗？
- › 测量仪干净吗？
- › 测量仪太热或太冷吗？
- › 刻度码正确吗？
- › 电池电量低或没电了吗？

对不同的血滴，所有测量仪都会给出不同的结果。只要不是很大的差异（超过 2mmol/L），通常不须担心。

特定的液体可以用来检查所有测量仪的准确性，这些液体称为控制液。这些液体很昂贵、存放期短，一旦打开，只能保存几个月。您的糖尿病健康专业人士或药房可能可以免费为您做检查。

什么是糖化血红蛋白（HbA1c）测试？

HbA1c测试显示您的血糖水平在过去10至 12个星期的平均值，并应由您的医生每3-6个月安排进行。

测试HbA1c与测试您自己的血糖水平相同吗？

不是。HbA1c测试不显示您在家测试所显示的高位和低位。因此，它不能取代您自己做的测试，但可作为您的血糖总体情况控制的工具。

它是如何工作的？

糖化血红蛋白测试成为可能，是因为您的长骨不断制造红血细胞（RBC）并释放到您的血液循环中。当这些细胞被释放时，它们就收集当时血液中的葡萄糖。

每个红细胞存活约120天。因此任何的血液样本会包含前120天释放的一系列细胞，这些细胞附有不同数量的葡萄糖。HbA1c的测试就平均值提供了一个很好的指南。

血糖监测

我争取什么样的HbA1c目标？

大多数糖尿病人的目标是在 6.5 - 7%(48 - 53mmol/mol) 的范围内，但是儿童、老人和身体虚弱者的范围可能更高。您的医生会给您建议。

HbA1c是如何报告的？

HbA1c的报告方式正在改变。HbA1c已往用百分比 (%)表示。从 2011年起它将使用IFCC HbA1c单位mmol/mol。新方法更准确、在实验室之间也更一致。在一段时间内，病理实验室将同时以mmol/mol和百分比作报告。

HbA1c %	6	7	8	9	10
HbA1c mmol/mol	42	53	64	75	86

更多信息

很多医院都有糖尿病诊所，在那里您可以得到更多关于血糖监测的信息。请联系：

- › 当地医院咨询离您最近的糖尿病诊所或
- › 州或领地糖尿病组织，电话1300136 588

您想加入澳大利亚的主要糖尿病组织吗？

- › 饮食服务
- › 免费杂志
- › 儿童服务
- › 教育资料
- › 产品折扣
- › 支持团体

欲获取更多信息，请致电 **1300 136 588** 或访问您所在的州/领地的糖尿病组织网站：

ACT	www.diabetes-act.com.au	NSW	www.australiandiabetesCouncil.com
NT	www.healthylivingnt.org.au	QLD	www.diabetesqueensland.org.au
SA	www.diabetessa.com.au	TAS	www.diabetestas.com.au
VIC	www.diabetesvic.org.au	WA	www.diabeteswa.com.au

本糖尿病资料的设计、内容和制作是由下列组织进行的：

- › 首都领地—首都领地糖尿病协会
- › 北领地—北领地健康生活协会
- › 南澳—南澳糖尿病协会
- › 维多利亚—澳大利亚糖尿病协会维多利亚分会
- › 新南威尔士—澳大利亚糖尿病委员会
- › 昆士兰—澳大利亚糖尿病协会昆士兰分会
- › 塔斯马尼亚—塔斯马尼亚糖尿病协会
- › 西澳—西澳糖尿病协会

本资料的原始医疗和教育内容由澳大利亚糖尿病协会的保健和教育委员会进行审查。本出版物原始形式的复印是许可的，但仅可用于教育的目的。禁止第三方以任何其它的形式进行复制。有关此资料的任何事项，请电邮至dapubs@tpg.com.au 或致电 02 9527 1951联系全国出版社 (National Publications)。

健康专业人士：欲获取本资料的大数量件，请联系您所在的州/领地糖尿病组织。

2010年8月修订 州/领地糖尿病组织的糖尿病信息系列— 版权所有 © 2010年