

總括而言，無接受胰島素治療的糖尿病患者如能正確使用自我監測血糖，將可按自我監測血糖結果，及時調整治療，既可提升糖尿病的有效管理，亦可改善臨床成效和生活質素。我們期望本報告可鼓勵訂立和有系統地推行更有效的糖尿病自我管理教育/訓練、價值為本的臨床決策以及護理。

本指引擷錄自“Guideline on Self-Monitoring of Blood Glucose in Non-Insulin Treated Type 2 Diabetes, International Diabetes Federation, 2009.”

倡議機構



全力支持

Johnson & Johnson
MEDICAL COMPANIES

倡議機構



自我監測血糖(SMBG)指引

- 給非接受胰島素治療的二型糖尿病患者

Self-Monitoring of Blood Glucose



自我監測血糖建議方案

國際糖尿病聯盟建議以下可行的自我監測血糖方案以供考慮，但強調任何自我監測血糖的建議必須建基於病人和醫護團隊的共同決策。糖尿病患者可在患病初時/及後定期，在短時間內定期進行「密集式」的自我監測血糖方案，藉以獲取數據辨別血糖模式，從而獲知每天控制血糖的要點。

例如，量度五次或七次的自我監測血糖方案是指在一至三天內，於餐前、餐後及睡前量度血糖水平，這可建立具代表性的血糖檔案。此外，「交錯」方法則用以在兩至三星期內，輪流在不同用餐前後量度血糖水平。

密集式自我血糖監測方案

密集式(或稱「集中式」)自我監測血糖方案以「模式作為分析」，這是一個建立血糖檔案的系統方法，了解每天的血糖模式，然後按結果採取適當的行動。這可在一至三天內，每天進行五至七次量度；或透過「交錯式」的量度，病人在一星期內輪流在每一餐前後進行量度。

1. 量度五次的記錄

	早餐前	早餐後	午餐前	午餐後	晚餐前	晚餐後	睡前
星期一							
星期二							
星期三	X	X		X	X	X	
星期四	X	X		X	X	X	
星期五	X	X		X	X	X	
星期六							
星期日							

2. 量度七次的記錄

	早餐前	早餐後	午餐前	午餐後	晚餐前	晚餐後	睡前
星期一							
星期二	X	X	X	X	X	X	X
星期三	X	X	X	X	X	X	X
星期四	X	X	X	X	X	X	X
星期五							
星期六							
星期日							

3. 「交錯式」記錄

	早餐前	早餐後	午餐前	午餐後	晚餐前	晚餐後	睡前
星期一	X	X					
星期二			X	X			
星期三					X	X	
星期四	X	X					
星期五			X	X			
星期六					X	X	
星期日	X	X					

在某些情況下，短期密集的自我監測血糖方式是較理想的，當病人：

- 出現低血糖的症狀
- 出現感染、正外遊或處於壓力下
- 藥物、營養及/或運動方面正接受調整
- HbA1c 值惡化
- 正懷孕或計劃懷孕
- 正開始新生活，如上學、新工作或改變工作時間
- 不清楚疾病本質、治療對於血糖控制方面的效用(非藥物及藥物方面)，或須額外資料

低密集式的自我監測血糖方案

1. 用餐為本的測試

	早餐前	早餐後	午餐前	午餐後	晚餐前	晚餐後	睡前
星期一							
星期二	X				X	X	
星期三							
星期四							
星期五							
星期六	X				X	X	
星期日							

是較全面的方式，用於早期的教育計劃，成效良好。須每天進行三次測試(每星期兩次——一次於週一至五，一次於週末)空腹血糖及份量最大的用餐前後(通常晚餐)，為時數星期。

2. 用餐為本的測試

	早餐前	早餐後	午餐前	午餐後	晚餐前	晚餐後	睡前
星期一	X	X					
星期二							
星期三			X	X			
星期四							
星期五							
星期六					X	X	
星期日							

用餐為本(self-monitored)自我血糖監測方式(指定用餐前後)有助患者了解治療對血糖水平所發揮的效用。

3. 檢查/評估空腹高血糖情況

	早餐前	早餐後	午餐前	午餐後	晚餐前	晚餐後	睡前
星期一							X
星期二	X						
星期三							X
星期四	X						
星期五							X
星期六	X						
星期日							

睡前和早上空腹自我監測血糖可用以辨別空腹血糖，以及評估空腹高血糖的情況。

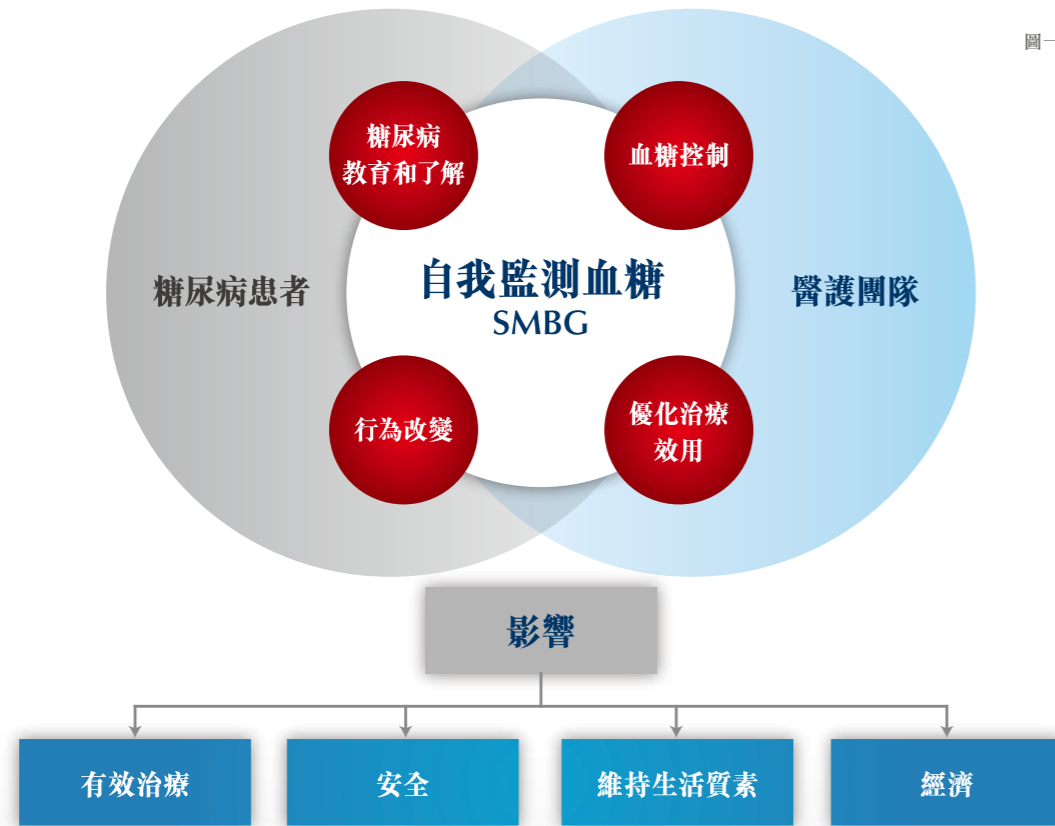
4. 檢查無症狀的低血糖情況

	早餐前	早餐後	午餐前	午餐後	晚餐前	晚餐後	睡前
星期一			X		X		
星期二							
星期三			X		X		
星期四							
星期五			X		X		
星期六							
星期日							

午餐前和晚餐前的自我監測血糖可用以找出無症狀的低血糖情況。

自我監測血糖是糖尿病管理的主要元素

將自我監測血糖與其他糖尿病管理的元素分割是不可行的，有效利用自我監測血糖對糖尿病教育和治療都有莫大的幫助。圖一闡述自我監測血糖如何達致雙重目的，既可加強糖尿病的教育和了解，也可成為血糖評估工具。透過此方式，自我監測血糖可加強患者的個人自信、促進行為的改變、加強治療效用以及其他相關的成果。



資料來源: International Diabetes Federation. Guideline on Self-Monitoring of Blood Glucose in Non-Insulin Treated Type 2 Diabetes. 2009; Page 28.

二型糖尿病患者自我監測血糖的建議

雖然現時需要進一步的研究全面評估自我監測血糖的好處、如何善用及成本效益，然而，我們已訂立以下建議，為沒有接受胰島素治療的二型糖尿病患者、其醫護團隊及費用承擔者提供指引：

1. 在糖尿病患者(及/或其照顧者)及/或其醫護團隊具有知識和技巧，及願意在糖尿病治療計劃中納入自我監測血糖和治療調整方法下，才可使用自我監測血糖，以達致彼此同意的治療目標。
2. 患者在診斷時就應考慮使用自我監測血糖，藉以加強對糖尿病的了解，並將此視為個人教育的一部份；此外亦可適時進行治療，加強藥物滴定的效能。
3. 自我監測血糖應是糖尿病持續自我管理教育的一部份，藉以協助糖尿病患者更了解此疾病，並提供方法讓患者積極和有效地參與控制和治療的過程；同時在與患者的醫護團隊諮詢後，在有需要時作出行為和藥物上的調整。
4. 自我監測血糖方案(強度和次數)應以個人為本，針對每名患者在教育/行為/臨床上的特殊需求(藉以辨別/預防/控制急性高血糖和低血糖)和醫護團隊在血糖模式上的數據需求，以及監測治療決定上的成效。
5. 糖尿病患者和醫護團隊須對自我監測血糖的進行和使用目的達成協議，而這些協定的目的和自我監測血糖數據的覆核亦必需存檔。
6. 自我監測血糖的使用程序應十分簡便，令病人可定期監測血糖機的表现和準確度。



自我監測血糖(SMBG)



在2008年10月，國際糖尿病聯盟臨床指引工作小組與自我監測血糖國際工作小組合作，於阿姆斯特丹舉行了一個工作坊，對於沒有接受胰島素治療的二型糖尿病患者自我監測血糖上的使用，以及自我監測血糖使用上的建議進行討論，並擬訂以下指引及自我監測血糖的建議方案以供參考。

糖尿病是一種備受全球關注的重要疾病，其後果可以十分嚴重。多項研究指出，有效控制血糖及其他心血管風險因素，可以減低微血管和重要血管出現併發症，以及併發症出現惡化的機會。

現有實證建議，糖尿病患者使用自我監測血糖可改善血糖的控制，如同時配合全面和持續的教育計劃，根據理想的血糖值進行控制和調節，效果更相得益彰。