

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

總括而言，無接受胰島素治療的糖尿病患者如能正確地自我監測血糖，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。我們期望本指引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。

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

全力支持 **Johnson & Johnson**
MEDICAL COMPANIES



自我監測血糖(SMBG)

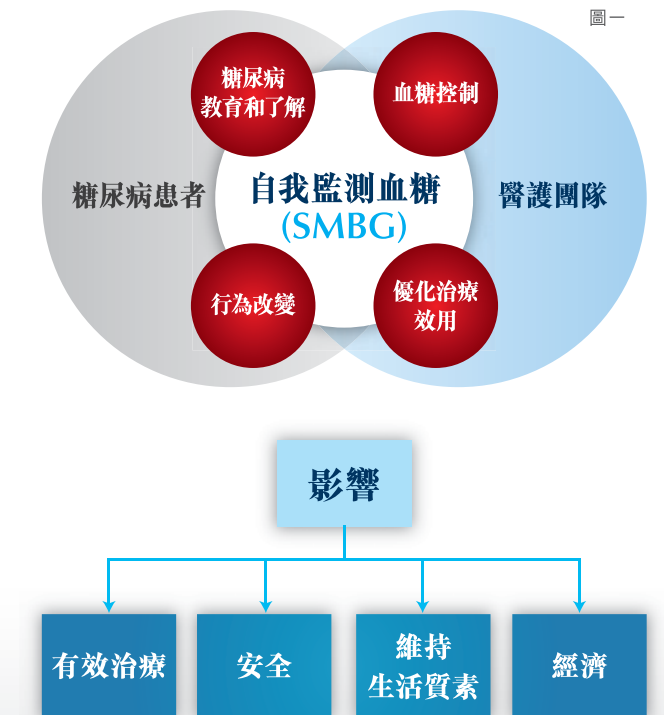
在2008年10月，國際糖尿病聯盟臨床指引工作小組與自我監測血糖國際工作小組合作，於阿姆斯特丹舉行了一個工作坊，對於沒有接受胰島素治療的二型糖尿病患者在自我監測血糖上的使用，以及自我監測血糖使用上的建議進行討論，並擬訂以下指引及自我監測血糖的建議方案以供參考。

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。



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.

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。

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
- 糖化血紅素(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。

資料來源: International Diabetes Federation. Guideline on Self-Monitoring of Blood Glucose in Non-Insulin Treated Type 2 Diabetes. 2009; Pages 29-32.

