

「篤手指」只反映即時的血糖水平，而另一種同樣重要的指標，稱為「糖化血紅素」或簡稱HbA1C，可反映病人過去2、3個月的血糖控制情況。



根據國際糖尿聯會(International Diabetes Federation)的指標，應低於6.5%。

治療糖尿病無疑是一項「長期戰爭」，但只要在飲食、運動及藥物控制方面三管齊下，就可以將病情控制；血糖達到理想水平，可以減低併發症的出現；生活如其他人一樣精采。



# 糖尿病患者的 血糖監察

控制HbA1c的重要性：

## A1C下降有助減低併發症

A1C每下降1%

因糖尿病  
死亡

風險下降  
**21%**

心肌梗塞

風險下降  
**14%**

中風

風險下降  
**12%**

下肢截肢/  
致死性周邊  
血管疾病

風險下降  
**43%**

致血管病

風險下降  
**37%**

白內障  
切除手術

風險下降  
**19%**

參考資料：DCCT, UKPDS and Kumamoto study



## 糖尿病患者的血糖監察

身體血糖水平受到很多因素影響，包括飲食、運動、藥物、甚至情緒，血糖水平過高固然代表糖尿病控制未如理想，長遠會引致其他糖尿併發症。

但血糖過低又會出現心跳、手顫、暈倒等病徵，所以血糖控制得宜是十分重要的，尤其是需要注射胰島素的病人，更會根據每天的血糖水平調較胰島素的注射劑量。

監測血糖水平一般可測試「尿糖」或「血糖」，其中以血糖較為準確。

平日病人在家中應使用家居式的血糖機自我監察血糖，俗稱「篤手指」。

### 檢驗血糖的好處：

- 能立即知道血糖的度數
- 比尿糖測試更為準確
- 能提供準確資料予醫生作為調整藥量的參考指標



### 量度血糖的時段及理想的血糖指標：

時段	理想度數
*空腹 (通常在進食早餐前)	4 - 6 mmol/L
餐前 (早、午、晚餐前)	4 - 6 mmol/L
餐後 (餐後二小時，由開始進食時計算)	4 - 8 mmol/L
睡前	4 - 8 mmol/L
其他 (例如半夜、運動前後、身體不適)	4 - 8 mmol/L

\*須禁食最少8小時



聯合編制：



香港糖尿聯會  
Diabetes Hongkong

九龍長沙灣道 928-930號時代中心 20樓 2001-02室

電話：(852) 2723 2087 傳真：(852) 2723 2207

網址：www.diabetes-hk.org



糖尿資訊服務

Diabetes Education Service / DES

香港銅鑼灣告士打道311號皇室大廈2504-2511室

電話：(852) 2506 8670 傳真：(852) 2506 2537

網址：www.des.hk

出版日期2007年10月