

健康促进知识讲座

糖尿病自我管理

血糖的自我监测

- 1. **2次测定**：空腹+任意一餐餐后2小时
- 2. **4次测定**：空腹+三餐后2小时
- 3. **7次测定**：空腹+三餐前血糖+三餐后2小时血糖

血糖的自我监测

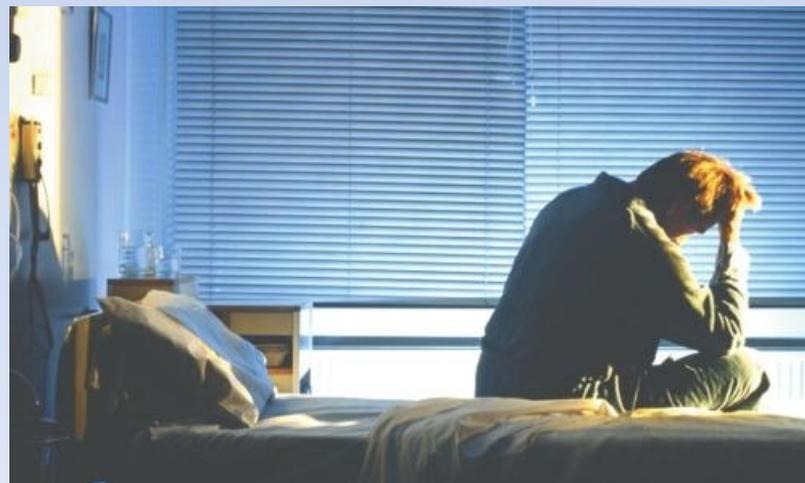
- **早餐前空腹**（8-10小时无进食）**血糖**：夜间基础血糖、凌晨血糖、降糖药远期效果
- **三餐前血糖**：血糖最低值以及判断降糖药远期药效
- **三餐后2小时**(第一口饭开始)**血糖**：判断自身和药物对血糖控制

今早血糖又升高！



血糖升高影响因素

- 吸烟、疲劳、情绪变化（激动、抑郁、焦虑）、睡眠



- 天气突然变化、进食、未按量服药、慢性疾病急性发作



用血糖仪测得准吗？

- 型号，但不同型号的血糖仪有一些差别。
- 血量不足 或 混入酒精
- 血糖试纸，受潮或失效，超过有效期
- 血糖仪型号与血糖试纸对应

如果这些影响都不存在，你可能需要寻找医生进一步控制血糖



血糖记录

- 1.测定日期、具体时间（2018.6.3 8: 00）
- 2.血糖值（ 6.5 餐前； 8.2 餐后）
- 3.注意血糖升高的时间段要多测
- 4.如果近期发生过低血糖，应多测餐前血糖

血糖的自我监测

- 1. **2次测定**：空腹+任意一餐餐后2小时
- 2. **4次测定**：空腹+三餐后2小时
- 3. **7次测定**：空腹+三餐前血糖+三餐后2小时血糖



你是怎么监测血糖的呢？



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/458126046104006063>