

血糖自我监测

什么是血糖测试？

血糖是指在特定时间里我们血液中的葡萄糖（糖）的含量。可以通过血液分析或用指尖的一滴血来测量，无论是在医生的诊所还是在家里。当患者自己进行测试时，我们称之为血糖自我监测或自我测量。



何时需要进行血糖测试？

虽然糖尿病主要通过血液分析进行监测，但您的医生会告诉您何时需要进行血糖监测。并不是所有患者或所有治疗都需要进行血糖测试。血糖测试有助于发现血糖水平的大幅度下降。当治疗方案发生变化时，通常需要更频繁地进行测试，也有助于在出现头晕、不适或发烧时进行检测。

如何进行血糖测试？

您的初级保健团队将向您解释如何进行测试，并提供必需的材料。还会根据糖尿病的类型和您的治疗方案，告诉您需要多久进行一次测试。

您需要一支采血笔或刺血针、试纸和测量血糖的设备，称之为血糖仪。

在测试前用温水和肥皂洗手并彻底擦干是非常重要的。如果手上有酒精凝胶、酒精或肥皂残留，或者手不干净，测试结果可能会不准确。

在洗净双手后，用启动按钮开启血糖仪并插入

试纸。一些型号会在插入试纸时自动启动。

用采血笔刺入手指柔软部位的侧面，但要避免食指和拇指。这样做是为了在日常活动中不感到不适。

在刺入手指后，向外按摩手指以获取一滴血。当出现血滴时，将其靠近试纸有深色颜色标记的一侧，使其与试纸侧面接触，使其通过毛细作用吸收血液。几秒钟后，血糖值便会显示在设备屏幕上。



诊断测试

大多数情况下，通过临床检查就可以做出诊断。**无需进行CT扫描或核磁共振等检查。**只有在复杂病例中才建议进行这些测试。在极少数情况下，眩晕可能是严重疾病的一种表现。

什么是正常的血糖值？

正常值取决于您是否进食，但应始终高于70 mg/dl，空腹时理想情况下应低于130 mg/dl。您的医生或护士会告诉您如何根据结果采取行动。

