



血糖、尿糖之自我監測

一、尿糖測試：

(一) 正常人何時會出現尿糖？

1. 當血糖超過腎閾值（腎臟最高的血糖負荷值）時，會出現尿糖，腎閾值一般為 180mg/dl。

(二) 如何測試尿糖？

1. 準備尿糖試紙（注意有效期限），並閱讀試紙說明書。
2. 先將第一次小便解掉，喝 200-300c.c. 水（每次量固定），隔半小時解第二次小便，此次小便請收集至尿杯中準備測試。

(三) 尿糖測試之時間？

1. 飯前或飯後 2 小時。

(四) 飯前結果陰性，飯後 2 小時結果（+）0.25% 以下。

(五) 什麼人不適合測尿糖？

1. 孕婦、小孩、腎功能差之病患、老年人。

二、血糖測試：

(一) 如何監測血糖？

1. 準備血糖機、試紙、針頭、酒精棉球、採血器。依說明書使用機器。

(二) 血糖機器所得結果與生化檢驗之誤差為何？

1. 生化檢驗為測血漿血糖值，血糖機所測為全血血糖值，（血漿血糖值）>（血糖機測試值）。

(三) 血糖測試時間？

1. 飯前或飯後 2 小時及睡前。
2. 感到不舒服時，隨時監測。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

三、認識糖化血素（HbA1C）：

(一)糖化血色素是一項評估過去2-3個月間血糖控制情況的指數，正常值為4-6%，超過 7%為控制不良。任何時間均可抽血檢驗，不須空腹，約 2-3c.c.血液即可。

十、參考文獻

Diabetes, A. O. T. R. O. (2019). Executive summary of the DAROC clinical practice guidelines for diabetes care-2018. *Journal of the Formosan Medical Association= Taiwan yi zhi*. doi: 10.1016/j.jfma.2019.02.016.