

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及律師費用。

威爾斯親王醫院糖尿及內分泌科中心專科護士的建議

如何選擇血糖機？

醫護人員會按病人的身體狀況及需要而建議適合的血糖機。選擇血糖機時，除了考慮其準確性外，還需注意以下因素：

1. 血糖機、試紙、採血針的價錢（血糖試紙和採血針是要重複購買的項目）。
 2. 血糖試紙是樽裝或是獨立包裝。獨立包裝紙或會稍貴，但可保持至有效期限；而樽裝試紙於開啟後，一般建議在3個月內用完。
 3. 血糖機的操作是否容易（例如校正試紙密碼步驟），此外，還需考慮使用者的視力或手部活動能力。
 4. 血糖機、試紙及熒光幕的大小。此外，須注意屏幕的操作指示是用符號或是英文顯示。
 5. 血糖機是否需要定期自行保養（如清潔光學系統），而步驟是否容易。
 6. 血糖紀錄記憶系統
- 大部分血糖機，可儲存一百個或以上連時間及日期的血糖結果。
 - 有些血糖機更可連接電腦，把血糖紀錄下載及用圖表分析。

怎樣確保讀數準確？

以下各因素對量度血糖的準確性，極為重要。

1. 血糖試紙

試紙儲存

- 切勿把試紙放在高溫、日曬、冷藏或潮濕地方，如血糖試紙受潮，會大大影響準確性。
- 樽裝試紙於開蓋後，必須立即蓋好。
- 如遇下列情況，試紙可能已受潮，應停止

醫生護士教你選購及使用血糖機

使用：

- 樽裝試紙的樽身有裂紋或樽蓋有缺口。
- 沒有把樽裝試紙蓋好。
- 如試紙為獨立包裝，包裝紙已破裂。

試紙有效期

除注意血糖試紙樽上或盒上的有效期日期外，樽裝試紙開啟後，需於有效期前盡快使用，通常為開啟後3個月。

2. 血糖機

- 每開啟新一盒或樽裝試紙時，要按指示更改代碼 (Code)。
- 當調校血糖機的預設系統“SET”時 (如調校時間)，要小心調校，避免誤改其他預設系統，尤其是血糖單位。香港慣常使用的血糖單位是mmol/L，而美國則常用mg/dL。
- 部分血糖機可預設把「轉換單位」功能鎖定，避免誤轉。

3. 針刺採血

- 以針刺手指頭採血，俗稱殺 (音：篤) 手指，需要注意衛生。
- 採血時，如手指上的手汗或火酒未乾，會導致稀釋血液，量得的讀數便不準確。
- 殺手指後，切勿過份擠壓指頭，以免影響驗血結果。
- 血液分量必須足夠；若血量過少，血糖機量度到的度數會有機會較真實的為低。應一次過擠壓所需分量，勿把血液樣本分2次滴在試紙上。

4. 注意事項

- 注意驗血後，切勿把血糖機讀數倒轉看，如

把6倒看成9。

- 如出現錯誤訊息，應翻查說明書的詮釋，特別是LO (很低)、HI (很高) 或ER (錯誤)，採取適當處理方法。

5. 血糖機定期檢查及測試

最少每年聯絡代理商，定期做血糖機及試紙檢查及測試。並在以下情況作額外測試：

- 當自我檢驗血糖結果超出個人預期，例如出現低血糖徵狀，但血糖機的檢驗結果是高。
- 不小心把血糖機跌下，這有機會意外地把其中的預設系統的資料更改，例如改了密碼。

香港糖尿聯會意見

自我監察血糖有助糖尿病患者避免血糖過低及提升生活素質，方便進行體育活動和有更多膳食選擇，並可協助調整有關藥物治療。此外，自我監測血糖亦有助及早察覺病情的變化，從而能更快更有效地對症下藥，以減低引致失明、心臟病、腎病、中風及截肢等併發症的風險。該會對於自我監測血糖有以下建議：

- 需要注射胰島素的患者和適逢生病，或血糖水平未能有效控制或不穩定的病人，應每日量度血糖水平。
- 使用口服藥物而病情受控及穩定的患者，每星期應進行血糖測試1至2天；如患者能持續有效控制病情，則可減少測試次數。
- 在調節口服藥物或胰島素劑量時，血糖測試的次數應較為頻密。
- 自我監察血糖應包括空腹及餐後2小時

測試。

- 醫護人員應為病人定下「自我監察血糖」計劃，並需向病人闡釋測試結果及提供指導，從而更有效監察血糖。
- 不正确操作血糖機，可能影響自我監察血糖的準確性，因此醫護人員需將病人自己所做的血糖測試紀錄，跟定期做的化驗所測試的結果相比較。醫護人員每年應替病人評估「自我監察血糖」計劃，若病人自我監察血糖出現問題，應諮詢醫護人員。

香港醫學會意見

香港醫學會會長蔡堅醫生認為，選擇血糖機時，考慮的因素包括：

- 採血時的痛楚程度。
- 只需要短時間就可顯示血糖讀數的型號較可取。
- 血糖機的準確度，如與實驗室利用靜脈血漿量度所得的讀數比較時，相差在5%範圍內，可以接受。
- 血糖試紙不太貴而存放期較長。
- 血糖機應有足夠長的保用期 (例如3年)，而維修地點應該方便用家。

