

糖尿病臨床監測與控制目標

糖尿病人血糖控制的主要指標是糖化血色素，人體進食之後，葡萄糖會與紅血球中的血紅素部份結構結合，形成帶有糖份的糖化血色素，相較於單次血糖測量值，糖化血色素更能反映過去 3-4 個月平均血糖的控制情況。由於心血管疾病是造成糖尿病人死亡的主要原因，因此良好的血糖控制具有重要意義；如果經常發生低血糖或無症狀低血糖或血糖波動太大，血糖控制目標也可適度放寬，並考慮接受連續血糖監測，建議與醫師討論自己的身體狀況，制定適合的治療方式與血糖控制目標。

一、為何要血糖自我監測？

可以即時知道自己的血糖變化，作為藥物治療及飲食份量的評估依據，使糖尿病得到良好的控制，及減少發生高、低血糖的風險。

二、血糖自我監測的好處：

1. 評估是否達到血糖控制目標。
2. 預防並避免重度低血糖的發生。
3. 協助接受胰島素治療病患調整胰島素治療的劑量。
4. 估算體能活動和食物種類與數量的 血糖反應。
5. 提供醫師調整糖尿病治療處方之參考。

三、需要多久檢測一次血糖？

1. 血糖控制良好者(糖化血色素 7 以下)，建議每週至少監測 1~2 次，測量時段可自行選擇空腹 8 小時、飯前、飯後 2 小時配對血糖及睡前之血糖值。
2. 控制較不好者(糖化血色素 8 以上)，建議每天至少監測 1 次。
3. 一天多次胰島素注射者，應每天至少監測三次以上。
4. 飯後 2 小時的定義：開始吃第 1 口食物就開始計算時間，滿 2 小時為血糖測量時間，並不是以吃飽後的 2 小時為基準。
5. 當身體不適或有額外劇烈運動時，建議增加檢測次數，以掌握糖尿病控制現況。

四、血液監測

檢驗項目	控制目標
糖化血色素 (HbA1c)	< 7 %
餐前血糖	80 ~ 130 mg/dL
餐後兩小時血糖	< 160 mg/dL
血壓 (BP)	< 130/80 mmHg
低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-Cholesterol)	< 100 mg/dL
三酸甘油酯 (TG)	< 150 mg/dL
高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-Cholesterol)	男 : > 40 mg/dL 女 : > 50 mg/dL
尿液白蛋白排泄速率正常 (UACR)	< 30 mg/g
血清肌酸酐 (Creatinine)	0.6-1.2 mg/dL

糖化血色素 (HbA1c) 及平均血糖值對照表		
糖化血色素	平均血糖值	
HbA1c (%)	mmol/l	mg/dL
6	7.0	126
7	8.6	154
8	10.2	183
9	11.8	212
10	13.4	240
11	14.9	269
12	16.6	298