

Ascensia Diabetes Care Hong Kong Limited
健達醫療保健香港有限公司
九龍觀塘道388號創紀之城第一期第一座31樓12-13室
電話：8100 6386 傳真：2320 7022
網址：diabetes.ascensia.hk



辦公時間：
星期一至五
上午9:00至中午12:00
下午1:00至下午5:00
星期六、日及公眾假期休息



請即登入
diabetes.ascensia.hk
了解更多



血糖記錄冊
GLUCOLOG



我的個人資料 My Personal Information

姓名 Name _____ 電話 Tel _____

地址 Address _____

本人患有糖尿病 I have diabetes

若於緊急情況下，請代為通知以下人仕 In case of emergency, please notify

我的醫生 My Doctor

姓名 Name _____ 電話 Tel _____

我的糖尿科護士 My Diabetes Nurse

姓名 Name _____ 電話 Tel _____

我的營養師 My Dietitian

姓名 Name _____ 電話 Tel _____

所屬醫院 Hospital

如有意外，請聯絡 In case of emergency, please contact

姓名 Name _____ 電話 Tel _____

*如拾獲本冊子，請聯絡本人歸還，謝謝！

理想糖尿病控制指標

糖化血紅蛋白 HbA1c

日期 Date					
%					

理想目標 Optimal <6.5%

自定目標 Target: _____ %

血壓 Blood Pressure

日期 Date					
mmHg					

理想目標 Optimal <130/80mmHg

自定目標 Target: _____ mmHg

身體質量指數 $\frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 (\text{公尺})}$ Body Mass Index (BMI) $\frac{\text{Wt (kg)}}{\text{Ht}^2 (\text{m})}$

日期 Date					
公斤/米 Kg/m					

理想目標 Optimal <25 公斤/米 kg/m 自定目標 Target: _____ 公斤/米 kg/m

膽固醇 Cholesterol

日期 Date					
高密度 HDL-C					
低密度 LDL-C					
總膽固醇 Total-C					

理想目標 Optimal

HDL-C 1.0mmol/L 以上

LDL-C 2.6mmol/L 以下

Total-C 4.5mmol/L 以下

自定目標 Target: _____ mmol/L

三酸甘油脂 Triglycerides

日期 Date					
mmol/L					

理想目標 Optimal

1.5 mmol/L 以下

自定目標 Target: _____ mmol/L

參考資料：香港糖尿聯會

本冊提供的資料乃為向閣下提供有關血糖資訊，並不能代替專業醫學意見或個別醫療狀況的治療。閣下如對糖尿病或其他醫療狀況有任何問題或關注，應與合資格醫療專業人士討論。



為甚麼要進行血糖測試？

量度血糖水平是為幫助您及您的糖尿病醫護團隊決定最好的方式來監控您的糖尿病，以及評估您的治療效果。您將獲得建議，如何透過控制進食、運動及 / 或服藥而將您的血糖水平盡量保持在正常水平。

血糖監測將反映您的血糖控制情況，並顯示變化出現的時間。透過定期的自行測試、記錄結果及與您的糖尿病保健團隊審視結果，您將會學習如何調節您的糖尿病監控，以維持您的血糖水平在既定的目標內。

目標水平

您應該與您的糖尿病保健團隊協定您的目標血糖水平，並為每日的不同時間及活動商討切實可行的目標，以確保您在任何時間均屬安全。



血糖值目標建議

控制水平	理想	普通	嚴重
空腹 (mmol/L)	4.0 - 6.0	<8.0	>10.0
餐後2小時 (mmol/L)	<8.0	<9.0	>11.0
糖化血紅素 HbA1c(%)	<6.5%	≤7.5%	≥8.5%

參考資料：Hong Kong Primary Care Foundation. Available at: <http://www.hkpcf.org/Program.aspx?type=1&catid=19>

「空腹血糖」及「餐後血糖」是糖尿病人監控血糖的常規動作，「以審視日常生活習慣及飲食對血糖的直接影響。而「糖化血紅素」(HbA1c)則是反映患者在過去二至三個月內的平均血糖值及血糖控制的進展，同時可預測罹患糖尿病併發症的風險。所以要維持良好的血糖監控，「空腹血糖」、「餐後血糖」及「糖化血紅素」是缺一不可的。



甚麼是 HbA1c ?

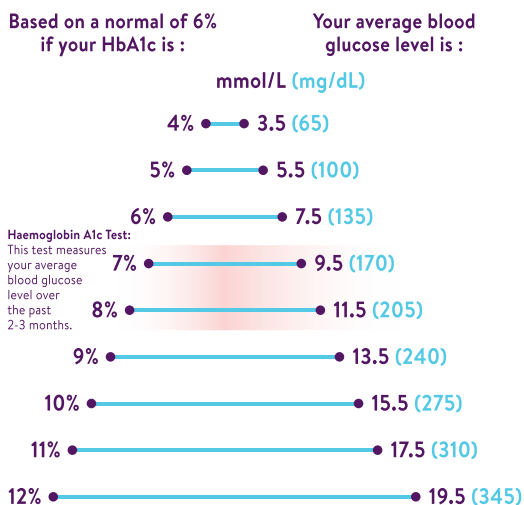
HbA1c (糖化血色素) 量度身體紅血球所黏附葡萄糖的分量，存在於每個人的身體裡，反映您在過去3個月的血糖監控狀況。您體內的 HbA1c 水平會隨著您的血糖水平而升或降——您的 HbA1c 越高，即表示有越多葡萄糖黏附在您的紅血球上。由於您的紅血球會留在血液循環內大約 3 至 4 個月，所以您的 HbA1c 水平不會出現急速變化。

您的 HbA1c 將會在最少 6 個星期的期間後出現任何變化。

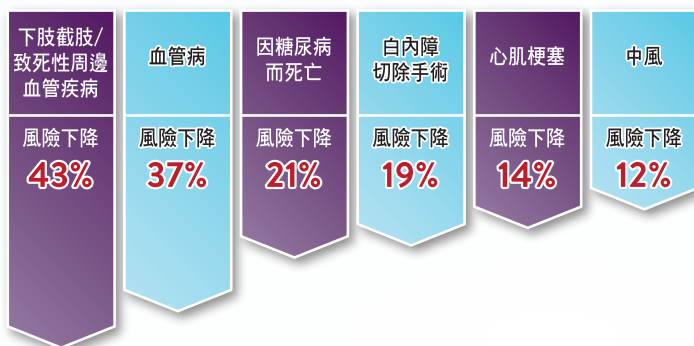


HbA1c 及血糖

下表顯示您自行量度的血糖水平與醫院量度您的 HbA1c 之間的關係。



HbA1c 每下降 1%，可有效減低併發症



研究顯示改善控制 HbA1c 將減低糖尿病併發症的風險。^{*}
檢查您的 HbA1c 並記錄在您的血糖測試記錄日誌中。請緊記，您的血糖監控越良好，達到 HbA1c 目標的機會就越大。

參考資料：

Ferenczi, Reddy, Lorber (2001) Effect of Immediate Hemoglobin A1c Results on Treatment Decisions in Office Practice. *Endocrine Practice*, 7(2). Stratton IM et al. UKPDS 35. *BMJ* 2000;321:405-412

最重要提示

- 血糖監控本身不會改善您的糖尿病。使用血糖測試所得資料才會令您的糖尿病監控有所改善。
- 您的 HbA1c 將會在最少 6 星期的期間後出現變化，所以不要預期您在進行飲食管理後會出現即時的轉變。
- 提升您的 HbA1c 監控可幫助減低出現糖尿病相關併發症的風險。
- 確保您會與您的糖尿病保健團隊討論您需要多久進行 HbA1c 測試，以幫助您控制您的血糖水平。

有關自我監測血糖參考次數的具體建議：

在 2009 年，國際糖尿病聯盟 (IDF) 便推出『國際認可自我監測血糖 (SMBG) 指引』，擬定了自我監測血糖的建議方案，大家可依低密集式或高密集式的建議方案「篤手指」，並利用記錄與醫護人員多加溝通了解自己的病情。

低密集式建議方案例子

第1星期								第2星期								第3星期							
日期	餐前	餐後	餐前	餐後	餐前	餐後	睡前	日期	餐前	餐後	餐前	餐後	餐前	餐後	睡前	日期	餐前	餐後	餐前	餐後	餐前	餐後	睡前
星期一 ()								星期一 ()								星期一 ()							
星期二 ()								星期二 ()								星期二 ()							
星期三 ()								星期三 ()								星期三 ()							
星期四 ()								星期四 ()								星期四 ()							
星期五 ()								星期五 ()								星期五 ()							
星期六 ()								星期六 ()								星期六 ()							
星期日 ()								星期日 ()								星期日 ()							

高密集式建議方案例子

第1星期								第2星期								第3星期							
日期	餐前	餐後	餐前	餐後	餐前	餐後	睡前	日期	餐前	餐後	餐前	餐後	餐前	餐後	睡前	日期	餐前	餐後	餐前	餐後	餐前	餐後	睡前
星期一 ()								星期一 ()								星期一 ()							
星期二 ()								星期二 ()								星期二 ()							
星期三 ()								星期三 ()								星期三 ()							
星期四 ()								星期四 ()								星期四 ()							
星期五 ()								星期五 ()								星期五 ()							
星期六 ()								星期六 ()								星期六 ()							
星期日 ()								星期日 ()								星期日 ()							

使用血糖機注意事項：

在所有情況下均必須遵從血糖機製造商的指示。

檢查所有測試用品的使用期限。

篤手指前需先以梘液清潔及抹乾雙手，使用清潔紙巾進行測試。如需用火酒消毒，必須謹記針刺手指前要抹乾，否則火酒會稀釋血液，影響讀數。

選擇血糖機時，首先要選擇達國際標準的，另外就要視乎個人需要，每款機有不同的螢幕顯示及功能，操作都各有不同，用家必須親身體驗，按個人喜好選擇。

有些人會怕篤手指所帶來的痛楚，建議從指甲旁的位置採血，因為此位置不但神經較少，痛楚會相對較輕微，而且於此部位採血容易獲得充足血量，會令讀數更準確。避免使用拇指及食指，並更換位置以避免感染或產生老繭的風險。

如果您在取得足夠血液方面有困難，可以垂低手部讓地心吸引幫助血液流動至手指。

「餐後兩小時」是由進餐第一口開始計，如擔心餐後會忘記，可預設糖尿機的提示功能，或者用手提電話的響鬧功能幫忙提醒，方便又簡單。

除結果外，記下任何不正常事宜，以及它們是在餐前或餐後出現。因過後可能難以記起血糖測試時發生的其他事宜。

瞭解您的結果

為了使您的血糖測試結果以引導成功的監控，您需要瞭解如何詮釋有關結果。以下是一些對您有幫助的要點：

- 血糖監測系統：不同的血糖監測儀器或血糖機使用不同方法量度血糖水平，因而即使在同時間正確進行血糖測試，結果亦可能會有所不同。請僅使用一種以得知血糖趨勢的整體情況。
- 實驗室結果與自行監測：發送至醫院實驗室進行分析的血液樣本所得的結果可能較您從血糖機所得的結果高出10-15%，原因是有些較舊的血糖機會報告**全血血糖參考結果**，而實驗室系統則報告**血清參考結果**。

- 測試及檢查結果：有些人以為他們可以憑感覺知道自己的血糖水平，但實際情況通常未必如此，而您應該經常進行測試來確定。如果您的血糖測試結果與您的感覺不符，請重新測試您的血糖水平，並確保測試是按血糖機製造商的指示進行。
- 進行血糖監測的時間：由於食物在進食後大約 2 小時，才會出現 它對血糖的影響，因此在進食後即時進行血糖測試不會真正提供任何有用資料。
- 如果您在進食後 2 小時的血糖水平高於您的既定目標範圍，您的碳水化合物份量可能太大，或您該餐的藥物份量可能不足。您應該與您的糖尿病保健團隊討論有關情況。
- 血糖水平在運動後可能低於正常水平，並可能在持續數小時。如果您的血糖水平在運動後出現上升，您可能需要調整您的藥物（請與您的糖尿病保健團隊討論有關情況）。
- 您的結果可能由於疾病、荷爾蒙變化（例如，在晚上、停經、月經周期）、壓力、藥物改變、飲食改變及運動減少而受影響。請與您的糖尿病保健團隊討論您的血糖水平變化。



HYPERGLYCEMIA

血糖太高該怎麼辦：

- 血糖值如果超過 20mmol/L，就立即諮詢醫師或到急症室就醫
- 第一型糖尿病患者的血糖值如果接近 14mmol/L，應測量血液或尿液中是否含有酮類物質
- 如果血糖持續超過目標值，請諮詢醫護人員，討論是否需要改變目前的糖尿病治療

HYPOGLYCEMIA

血糖太低，降到 4mmol/L 以下該怎麼辦：

- 食用快速作用的葡萄糖製品，例如：
 - 15g 葡萄糖錠 ● 15ml (3小匙) 糖漿或中蜂蜜
 - 6 顆糖果 ● 175ml (3/4杯) 果汁或一般的含糖飲料
- 15 分鐘後再次測量血糖值，如果還是低於 4mmol/L，再次吃些葡萄糖製品
- 血糖值回到 4mmol/L 以上之後，如果距離下一餐還有一個小時以上，可以吃一點東西，包括 15g 碳水化合物、一些蛋白質（例如 1 片麵包 + 1 小塊起司）



當血糖值低於 2.2mmol/L 時，請立刻到急症室就醫

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____ 月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____ 月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

血糖測試記錄表 Glucolog

_____月份 Mth

體重 Weight _____ 公斤 kg

[illegible]

會員優惠 Members Privileges



迎新禮品
WELCOME GIFT SET



會員可優先參與活動
PRIORITY ENROLMENT



產品永久保用
LIFE TIME WARRANTY



會員資訊刊物
NEWSLETTER



免費更換血糖機電池服務
FREE BATTERIES
REPLACEMENT



客戶服務熱線 **8100 6386**

或網址 diabetes.ascensia.hk/zh/customer-service/contact/

血糖單位轉換表 SI Units Conversion Table - Glucose

Conventional (mg/dL) units x 0.0555
= SI units (mmol/L)

mg/dL	mmol/L	mg/dL	mmol/L	mg/dL	mmol/L	mg/dL	mmol/L	mg/dL	mmol/L
1	0.06	52	2.9	95	5.3	136	7.5	178	9.9
5	0.28	54	3.0	96	5.3	138	7.7	180	10.0
10	0.56	56	3.1	98	5.4	140	7.8	182	10.1
12	0.67	58	3.2	100	5.5	142	7.9	184	10.2
14	0.78	60	3.3	102	5.7	144	8.0	185	10.3
16	0.89	62	3.4	104	5.8	145	8.0	188	10.4
18	1.0	64	3.6	105	5.8	146	8.1	190	10.5
20	1.1	65	3.6	106	5.9	148	8.2	192	10.7
22	1.2	66	3.7	108	6.0	150	8.3	194	10.8
24	1.3	68	3.8	110	6.1	152	8.4	195	10.8
25	1.4	70	3.9	112	6.2	154	8.5	196	10.9
28	1.6	72	4.0	114	6.3	155	8.6	198	11.0
30	1.7	74	4.1	115	6.4	156	8.7	200	11.1
32	1.8	75	4.2	116	6.4	158	8.8	225	12.5
34	1.9	76	4.2	118	6.5	160	8.9	250	13.9
35	1.9	78	4.3	120	6.7	162	9.0	275	15.3
36	2.0	80	4.4	122	6.8	164	9.1	300	16.7
38	2.1	82	4.6	124	6.9	165	9.2	325	18.0
40	2.2	84	4.7	125	6.9	166	9.2	350	19.4
42	2.3	85	4.7	126	7.0	168	9.3	375	20.8
44	2.4	86	4.8	128	7.1	170	9.4	400	22.2
45	2.5	88	4.9	130	7.2	172	9.5	425	23.6
46	2.6	90	5.0	132	7.3	174	9.7	450	25.0
48	2.7	92	5.1	134	7.4	175	9.7	475	26.4
50	2.8	94	5.2	135	7.5	176	9.8	500	27.8