

检测您的血糖

Cornerstones4Care®

经常检测血糖有何好处

自己检测血糖是控制糖尿病的重要组成部分。经常检测血糖会让您知道：

- 您的胰岛素或其他治疗糖尿病的药物是否起作用
- 您的锻炼和饮食对血糖的影响

当血糖保持在或接近正常水平时，您通常会觉得精神更好，体力也更充沛。控制血糖还能降低出现糖尿病并发症的风险。



如何检测血糖

您可以使用血糖仪来检测自己的血糖。目前市场上有许多种不同的血糖仪可选。您的糖尿病医疗团队会帮助您选择一款血糖仪并指导您如何使用。

检测血糖的时间

您和您的糖尿病医疗团队将共同决定检测血糖的时间及频率。下表列出一些可能适合您检测的时间及原因。

您的团队会让您何时检测	检测血糖的原因
醒来时	查看睡眠期间血糖是否保持在控制之中
饭前	了解自己的进食前血糖值
饭后 1 或 2 小时	查看饮食对血糖的影响
体力活动之前、期间和之后（取决于活动的时长）	查看活动对血糖的影响
睡觉时	取决于您服用的药物

使用血糖跟踪器做记录

记录血糖水平非常重要，这样您就能知道导致血糖上升或下降的原因。

请参阅最后一页上可用来记录血糖的跟踪器，并为您的糖尿病医疗团队写下其他的重要信息。



检测您的血糖

时间	许多成人糖尿病患者 的目标值	您的目标值
饭前	80 至 130 mg/dL	_____
就餐开始后 1 至 2 小时	低于 180 mg/dL	_____
A1C (糖化血红蛋白)	低于 7%	_____

改编自美国糖尿病协会 (American Diabetes Association)。Standards of medical care in diabetes—2016. *Diabetes Care*. 2016;39(suppl 1):S1-S112.

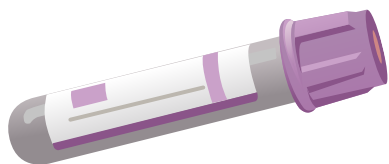
设定血糖目标值

上表列出了许多糖尿病成人患者的血糖目标值。您和您的糖尿病医疗团队将设定适合您的目标值。在最后一列中写出自己的目标值。

了解 A1C 水平

A1C 测试可以估测您在过去 2 至 3 个月的平均血糖水平。它就像血糖水平的“记忆库”一样，它显示经过段一时间后您对血糖水平的控制效果。A1C 值随血糖水平一起上升和下降。右侧的图表显示了 A1C 与估计的平均血糖水平有何关系。

将 A1C 值降至 7% 以下，能减少出现糖尿病并发症的风险。因此，大多数人的 A1C 目标值低于 7%。



建议您根据以下情况进行 A1C 测试：

- 如果您的血糖得到良好控制，每年至少测试 2 次
- 如果您没有达到您的目标或者治疗发生改变，则每年测试 4 次

A1C 值	平均血糖
6%	126 mg/dL
7%	154 mg/dL
8%	183 mg/dL
9%	212 mg/dL
10%	240 mg/dL
11%	269 mg/dL
12%	298 mg/dL

改编自美国糖尿病协会 (American Diabetes Association)。Standards of medical care in diabetes—2016. *Diabetes Care*. 2016;39(suppl 1):S1-S112.

如有任何问题，请务必和您的糖尿病医疗团队联系。他们会随时为您提供帮助！

欲了解更多信息，请访问
Cornerstones4Care.com

Novo Nordisk Inc. 准许复制本文档，但仅限将文档用于非营利教育目的，并且必须保持文档原有格式并在文档中包含版权声明。Novo Nordisk Inc. 保留在任何时候撤销此许可的权利。

Cornerstones4Care® 是 Novo Nordisk A/S 的注册商标。

Novo Nordisk 是 Novo Nordisk A/S 的注册商标。

© 2016 Novo Nordisk 保留所有权利。 USA15PCT01430 2016 年 2 月 Cornerstones4Care.com



您的血糖跟踪器

糖尿病会随时间发生变化，因此您的治疗也可能需要随时间而改变。比如，您的医生可能会告诉您，需要在您的糖尿病治疗计划中添加餐时胰岛素。或者，如果您已经在服用餐时胰岛素，您的医生可能会告诉您需要调整剂量。餐后血糖读数通常在开始用餐后 1 到 2 小时读取。

下页上的血糖跟踪器可帮您跟踪您的糖尿病药物，已及您的医生可能会告诉您需要做的任何剂量和时间改动，也可帮您跟踪服用餐时胰岛素的剂量和时间。

您的糖尿病医疗团队可为您提供一份血糖跟踪器，并指导您如何使用。或致电 **1-800-727-6500**，请求给您寄一份跟踪器。

血糖追踪器使用说明

- 1 写下一周开始的日期。
(可在一周内的任何一天开始跟踪)
- 2 写下您的糖尿病药物的名称和剂量
- 3 在“之前”和“之后”的空间内，写下时间和您的血糖读数。餐后读数通常在开始用餐后 1 到 2 小时读取。可按需在夜间读取读数
- 4 如果您正在计算碳水化合物数量，写下吃的碳水化合物克数
- 5 如果您的医生告诉您，要在用餐时服用餐时胰岛素，应写下服用的单位数
- 6 若想跟踪任何其他情况（如血压或体重），可添加注释

实例

1 日期: 4 / 22 / 2015

		血糖结果值*							
		早餐		午餐		晚餐		就寝	晚上
星期五	药物种类和剂量	之前 时间	之后 时间	之前 时间	之后 时间	之前 时间	之后 时间	时间	时间
	2 10 个单位 药物 A	06:00	08:00	12:00	13:30	18:15	20:00	23:00	15:30
	3	90	150	89	148	91	152	90	140
	4	mg/dL		mg/dL		mg/dL		mg/dL	mg/dL
	碳水化合物摄入量 ▶	18 克碳水化合物		21 克碳水化合物		26 克碳水化合物		2 克碳水化合物	
	餐时胰岛素剂量 ▶	<input type="checkbox"/> 早餐 _____ 个单位		<input type="checkbox"/> 午餐 _____ 个单位		<input checked="" type="checkbox"/> 晚餐 2 个单位			
	5								
	6 其他 ▶	血压: 120/80							
星期六	药物种类和剂量	之前 时间	之后 时间	之前 时间	之后 时间	之前 时间	之后 时间	时间	时间
	10 个单位 药物 A	06:00	08:00						
		90	150						
		mg/dL		mg/dL		mg/dL		mg/dL	mg/dL
	碳水化合物摄入量 ▶	20 克碳水化合物							
	餐时胰岛素剂量 ▶	<input type="checkbox"/> 早餐 _____ 个单位		<input type="checkbox"/> 午餐 _____ 个单位		<input checked="" type="checkbox"/> 晚餐 2 个单位			
	其他 ▶	血压: 120/80							



您的血糖跟踪器

日期: ____ / ____ / ____

药物种类和剂量
药物种类和剂量
药物种类和剂量
药物种类和剂量
药物种类和剂量
药物种类和剂量
药物种类和剂量
药物种类和剂量
药物种类和剂量

血糖结果值*								
星期一	早餐		午餐		晚餐		就寝	晚上
	之前	之后	之前	之后	之前	之后		
单位	时间	时间	时间	时间	时间	时间	时间	时间
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
碳水化合物摄入量								
餐时胰岛素剂量	<input type="checkbox"/> 早餐 _____ 个单位		<input type="checkbox"/> 午餐 _____ 个单位		<input type="checkbox"/> 晚餐 _____ 个单位			
其他								
星期二	早餐		午餐		晚餐		就寝	晚上
	之前	之后	之前	之后	之前	之后		
单位	时间	时间	时间	时间	时间	时间	时间	时间
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
碳水化合物摄入量								
餐时胰岛素剂量	<input type="checkbox"/> 早餐 _____ 个单位		<input type="checkbox"/> 午餐 _____ 个单位		<input type="checkbox"/> 晚餐 _____ 个单位			
其他								
星期三	早餐		午餐		晚餐		就寝	晚上
	之前	之后	之前	之后	之前	之后		
单位	时间	时间	时间	时间	时间	时间	时间	时间
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
碳水化合物摄入量								
餐时胰岛素剂量	<input type="checkbox"/> 早餐 _____ 个单位		<input type="checkbox"/> 午餐 _____ 个单位		<input type="checkbox"/> 晚餐 _____ 个单位			
其他								
星期四	早餐		午餐		晚餐		就寝	晚上
	之前	之后	之前	之后	之前	之后		
单位	时间	时间	时间	时间	时间	时间	时间	时间
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
碳水化合物摄入量								
餐时胰岛素剂量	<input type="checkbox"/> 早餐 _____ 个单位		<input type="checkbox"/> 午餐 _____ 个单位		<input type="checkbox"/> 晚餐 _____ 个单位			
其他								
星期五	早餐		午餐		晚餐		就寝	晚上
	之前	之后	之前	之后	之前	之后		
单位	时间	时间	时间	时间	时间	时间	时间	时间
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
碳水化合物摄入量								
餐时胰岛素剂量	<input type="checkbox"/> 早餐 _____ 个单位		<input type="checkbox"/> 午餐 _____ 个单位		<input type="checkbox"/> 晚餐 _____ 个单位			
其他								
星期六	早餐		午餐		晚餐		就寝	晚上
	之前	之后	之前	之后	之前	之后		
单位	时间	时间	时间	时间	时间	时间	时间	时间
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
碳水化合物摄入量								
餐时胰岛素剂量	<input type="checkbox"/> 早餐 _____ 个单位		<input type="checkbox"/> 午餐 _____ 个单位		<input type="checkbox"/> 晚餐 _____ 个单位			
其他								
星期日	早餐		午餐		晚餐		就寝	晚上
	之前	之后	之前	之后	之前	之后		
单位	时间	时间	时间	时间	时间	时间	时间	时间
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
碳水化合物摄入量								
餐时胰岛素剂量	<input type="checkbox"/> 早餐 _____ 个单位		<input type="checkbox"/> 午餐 _____ 个单位		<input type="checkbox"/> 晚餐 _____ 个单位			
其他								

如果您希望使用在线血糖跟踪器，可在 Cornerstones4Care.com 上使用。

*您和您的糖尿病医疗团队将共同决定为您检测血糖的最佳时间。

