

居家测血糖要较真

对于糖尿病患者来说,家用血糖仪就像身边的健康卫士,能帮助随时了解血糖情况。测血糖看似简单,实际操作中却有不少容易被忽略的细节,从挑选设备、日常保养,到规范操作、解读数值,每一步都有门道。

选仪器

关注采血量

市面上的血糖仪种类繁多,价格从一百多元到上千元不等。医生提醒,价格高并不一定代表准确性好。判断一台血糖仪是否可靠,首先要看它是否符合国家标准,即允许的误差范围在 $\pm 15\%$ 以内。

糖友选购时可重点关注采血量,0.5~1微升的产品比较合适。采血量过少,可能导致血液无法完全覆盖试纸反应区,影响检测结果,采血量过大则没有必要。检测速度也值得留意,快的只需5秒,慢的可能需要等待半分钟。对于性子急或容易紧张的患者,选择出结果较快的型号,能减少等待过程中的焦虑。

不过需要强调,血糖仪并非人人适用。患有血友病的糖友因凝血功能障碍,采血后可能出血不止,属于禁忌人群;高度水肿患者的组织液会稀释血液,导致测量结果不准;手指部位有感染或创面时,也应避开这些部位采血。



做判断

不能凭感觉

经常有糖友表示:“我明明觉得心慌手抖,怎么测出来血糖值正常?”医生分析,出现这种情况可能有两个原因:一是感觉不准确,很多人习惯凭感觉猜测血糖水平,但主观感受难以准确反映实际情况;二是仪器出现问题,如试纸过期、采血操作不当、环境温度不适宜等都可能影响测量结果。如果血糖读数与自身感觉总是对不上,应先排查操作环节,必要时去医院抽静脉血进行比对。

血液从动脉流经毛细血管再回到静脉,过程中糖分不断被组织消耗,因此静脉血糖通常会比手指血糖略低。不过,糖尿病的诊断必须依据静脉血检测结果,不能仅凭血糖仪读数。日常监测可使用血糖仪,但如果需确诊或调整治疗方案,应到医院进行规范检测。

当血糖仪显示屏上出现“HI”或“LO”时,意味着血糖超出仪器测量范围。大多数血糖仪的测量范围为1.1~33.3毫摩尔/升。“HI”表示血糖超过33.3毫摩尔/升,提示严重高血糖;“LO”表示血糖低于1.1毫摩尔/升,提示严重低血糖。遇到这两种情况,可先换一根手指、换一张试纸重新测量,如果仍然显示异常,患者需及时就医,且低血糖患者同时应立即补充点糖分。

操作准

降低误差率

采血方法是影响测量准确性的关键因素。正确的采血位置是末节指腹的两侧,此处毛细血管丰富,痛感也较轻。很多人习惯扎手指肚正中间,不仅痛感明显,还不易出血。采血前手臂自然下垂10~15秒,帮助血液充满手指末梢的血管。

测量前清洁双手,保持干燥。手指消毒时应使用浓度为75%的酒精,切勿使用碘伏,以免其与试纸上的化学成分发生反应,影响测量结果。消毒后必须等待酒精完全挥发再采血,否则残留酒精会稀释血液,导致结果偏差。

采血针的深度需要适当调节,太浅无法获取足够血液,太深则增加不必要的疼痛感。而且,采血时不要使劲挤压手指,否则会将组织液挤出混入血液,影响测量值。正确做法是让血液自然流出,如果第一滴血过多,可用棉签擦掉,用第二滴血进行检测。

常校准

提高准确性

为了确保测量准确,医生提醒,血糖仪需要定期校准。新买的血糖仪、每次启用新的试纸条、血糖仪更换电池或血糖仪磕碰后,都应用血糖仪所带的质控液进行仪器校准;当怀疑血糖仪不准确时,应随时进行仪器校准。血糖仪室温存放即可,注意避免摔打、沾水,不要存放在可能形成强磁场的家用电器附近。

试纸保存也很关键。医生表示,试纸怕潮怕热,应存放在阴凉干燥处,切勿放在厨房、卫生间等湿度较高的地方。试纸开封后易受环境影响,应尽快用完,不宜长期囤放。过期试纸的测量结果准确性无法保证,使用时要注意有效期。

勤测量

掌握血糖值

关于测量频率,医生建议根据个人情况灵活掌握。刚确诊糖尿病或血糖波动较大的患者,可能需每天测量多次;若病情相对稳定,每周测量2~4天即可。例如,周一测空腹和早餐后血糖,周三测午餐前后血糖,周五测晚餐前后血糖,一周内凑齐一轮完整的“全天血糖”数据。

测量时间也有讲究。空腹血糖指早上起床后、进食前测量的结果。餐后两小时血糖从吃第一口饭开始计时,两小时后准时测量。医生解释,午餐前、晚餐前的血糖测量同样重要,能反映不进食期间血糖的稳定情况,对于使用降糖药或胰岛素的患者,还能帮助判断药效持续时间。

动态测

查数据变化

以下几种情况可考虑升级为动态血糖监测系统。

一是需要调整治疗方案时;二是血糖波动特别大的患者,如1型糖尿病患者,胰岛素剂量微调就会引起大幅波动;三是妊娠期糖尿病需要精细管理;四是反复出现低血糖而不自知的糖友。此外,对于存在测血糖焦虑的患者,如条件允许,也可考虑用动态血糖监测系统。

动态血糖监测系统可24小时连续监测血糖变化,在手机上随时查看数据曲线。但医生也提醒,动态血糖监测系统并非诊断工具,使用期间仍需偶尔用传统血糖仪进行指血比对,确保数据可靠。

温馨提示

居家测血糖,细节决定成败。老年糖友在操作时,若对结果存疑,切勿仅凭感觉判断,应及时咨询医生或专业人员。同时,定期将血糖仪测量结果与医院静脉血检测结果进行比对,确保监测数据的准确性,才能更好地守护自身健康。