

測量血糖

ĐO LƯỢNG ĐƯỜNG MÁU

用物準備：

Vật dụng cần chuẩn bị:

血糖機、試紙片、採血筆、採血針、酒精棉片、針頭收集筒。

Máy đo lượng đường máu, que thử giấy, bút lấy máu, kim lấy máu, miếng bông tẩm cồn, hộp đựng kim lấy máu.

步驟：

Các bước thực hiện:

1. 血糖機開機，取出試紙片並插入血糖機。

Bật máy đo lượng đường máu, lấy que thử giấy ra và cắm vào máy đo.

2. 採血筆裝上採血針，調整適當刻度。

Lắp kim lấy máu vào bút lấy máu, điều chỉnh độ khắc vừa đúng.

3. 選擇手指末端外側，需輪換不同部位採血。

Chọn phía ngoài của đầu ngón tay, phải thay đổi những điểm lấy máu khác nhau.

4. 用大拇指輕揉預採血部位使其充血，並暫時壓住。

Dùng ngón tay cái xoa nhẹ chỗ định lấy máu để máu dồn lại, và tạm thời ấn chặt.

5. 用酒精棉片消毒採血部位。待乾後再採血，以免影響血糖值。

Dùng miếng bông tẩm cồn khử trùng cho chỗ lấy máu. Đợi cồn khô rồi mới lấy máu, để tránh gây ảnh hưởng tới trị số lượng đường máu.

6. 採血筆貼緊採血部位，扎針後，擠出適量血量滴入試紙片上，待數據出現。

Áp sát bút thử máu vào chỗ lấy máu, sau khi cắm kim, bóp cho ra lượng máu vừa đủ nhỏ giọt lên que thử giấy, đợi kết quả đo xuất hiện.

7. 紀錄數據。

Ghi chép số liệu.

8. 依照處方給予降血糖藥物或胰島素。

Theo đơn thuốc cấp thuốc giảm lượng đường máu hoặc Insulin.

列印日期： 年 月 日

單位：

05-2756000 分機：

注意：Chú ý:

1. 每天至少餐前測量一次，若有發現血糖不穩現象，請增加測量次數。

Hàng ngày ít nhất đo 1 lần trước bữa ăn, nếu phát hiện có hiện tượng lượng đường máu không ổn định, nên tăng số lần đo.

2. 試紙片請放置常溫、乾燥處。

Que thử giấy y bảo quản ở nhiệt độ bình thường và nơi khô ráo.

3. 採血針請於採血後，丟到針頭收集筒，7-8 分滿拿回醫療院所回收；切記僅能單次使用。

Sau khi lấy máu xong, bỏ kim lấy máu vào hộp đựng đầu kim, khi đầy khoảng 70-80% đem quay lại cho bệnh viện thu hồi, phải ghi nhớ kim lấy máu chỉ được sử dụng một lần.

4. 採血時若血量不足勿硬擠，請更換試紙片，再次進行採血。

Khi lấy máu nếu lượng máu không đủ không nên cố nặn, hãy đổi que thử giấy y mới, tiến hành lấy máu lại.

5. 血糖值：

Trị số Lượng đường máu:

(1) 正常人：飯前空腹八小時應低於100 mg/dl；飯後兩小時，血糖值低於140 mg/dl。

Người bình thường: trước bữa ăn bụng đói không ăn 8 tiếng lượng đường máu dưới 100mg/dl; 2 tiếng sau khi ăn lượng đường máu dưới 140mg/dl.

(2) 糖尿病患者：建議三餐空腹血糖應控制在80-120 mg/dl；為避免半夜低血糖，睡前血糖最好控制在100-140 mg/dl。

Người bị bệnh tiểu đường: kiên nghị lúc bụng đói trước 3 bữa ăn phải khống chế khoảng 80-120mg/dl; để tránh nửa đêm lượng đường máu xuống thấp, trước khi ngủ lượng đường máu tốt nhất khống chế khoảng 100-140mg/dl.

6. 血糖異常處理：

Xử lý lượng đường máu bất thường:

(1) 低血糖

Lượng đường máu thấp:

A. 定義：如果血漿糖低於70 mg/dl 以下就表示血糖太低，但有些人可能低於50 mg/dl 以下才會出現下列症狀，所以應特別注意。

Định nghĩa: nếu lượng đường máu giảm dưới 70mg/ dl chứng tỏ lượng đường máu quá thấp, nhưng có một số người lượng đường máu có thể giảm dưới 50mg/dl mới xuất hiện những triệu chứng như dưới đây, do vậy cần đặc biệt chú ý.

B. 症狀：

Triệu chứng:

● 輕度：當有飢餓感、四肢發抖、心悸、臉色蒼白、冒冷汗、頭痛、頭暈、易怒、虛弱、疲倦、嘴唇麻等症狀。

Mức độ nhẹ: khi có triệu chứng như cảm giác đói, chân tay run rẩy, tim đập nhanh, mặt nhợt nhạt, toát mồ hôi lạnh, đau đầu, chóng mặt, dễ nổi cáu, suy nhược, mệt mỏi và tê môi.

● 重度：反應遲鈍、行為反常、注意力不集中、精神恍惚、口齒不清、意識喪失。

Mức độ nặng: phản ứng chậm chạp, hành vi bất thường, không tập trung chú ý, tinh thần hoảng hốt, nói líu lợ, đầu óc không tỉnh táo.

C. 處理：意識清楚時先給10-15 公克含糖的果汁或糖水（最好是方糖）或鋁箔包飲料1 瓶，10 分鐘後視情況再決定是否須再給一次。

Xử lý: khi đầu óc tỉnh táo thì trước tiên cho uống 10- 15 gram nước trái cây có đường hoặc nước đường (tốt nhất dùng đường viên) hoặc 1 lon đồ uống bao bì giấy nhôm, 10 phút sau tùy theo tình hình để xem xét có cho uống thêm một lần nữa không.

(2) 運動前的血糖已經低於100 毫克／百毫升，建議先補充15-20 克的醣類食物（例如一片土司或是兩片蘇打餅）後，才開始進行運動。

Lượng đường máu trước khi vận động đã thấp dưới 100mg/100ml, kiên nghị trước hết bổ sung 15-20 gram thức ăn có đường (ví dụ một lát bánh mì vuông hoặc 2 miếng bánh quy mặn), rồi mới bắt đầu tiến hành vận động.

(3) 若無及時發現而發生意識不清狀況，請告知雇主立刻送醫。

Nếu không kịp thời phát hiện mà dẫn đến đầu óc tỉnh táo, phải thông báo cho chủ sử dụng biết và lập tức đưa đi khám.

(4) 高血糖：當平日測量血糖值高於200 mg/dl，請告知雇主，聯絡平日的糖尿病團隊，尋求提供照顧建議。

Lượng đường máu cao: trị số lượng đường máu đo được hàng ngày cao hơn 200mg/dl, đề nghị thông báo cho chủ sử dụng biết, liên lạc với đoàn thể trị liệu bệnh tiểu đường ngày thường, xin được kiến nghị cung cấp chăm sóc.

主辦單位：臺北市勞動力重建運用處

承辦單位：中華民國家庭照顧者關懷總會

Đơn vị tổ chức: Phòng tái thiết vận dụng nguồn lao động thành phố Đài Bắc

Đơn vị thực hiện: Tổng hiệp hội quan tâm người chăm sóc gia đình Trung Hoa Dân Quốc

參考資料：

北市勞動力重建運用處(2017). 臺北市外籍看護照顧手冊引自：

https://fd.gov.taipei/News_Content.aspx?n=67945D18DB76BA5D&sms=973FD07C716974AB&s=6B2018866462E18F