

## 測量血糖

### Mengukur Kadar Gula

用物準備：

**Yang perlu disiapkan:**

血糖機、試紙片、採血筆、採血針、酒精棉片、針頭收集筒。

Alat tes gula darah, kertas uji, pulpen pengambil darah, jarum pengambil darah, kapas alkohol, tabung jarum.

**步驟：Langkah-langkahnya:**

1. 血糖機開機，取出試紙片並插入血糖機。

Nyalakan alat tes gula darah, ambil kertas uji dan masukan ke dalam mesin.

2. 採血筆裝上採血針，調整適當刻度。

Pasang jarum pengambil darah ke dalam pulpen pengambil darah, atur gradasinya.

3. 選擇手指末端外側，需輪換不同部位採血。

Pilih ujung jari bagian luar, ambil darah dari jari yang berbeda.

4. 用大拇指輕揉預採血部位使其充血，並暫時壓住。

Gunakan jari jempol untuk menekan jari yang ingin diambil darahnya serta tekan untuk beberapa saat.

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。

Oleskan dengan kapas alkohol untuk sterilisasi permukaan jari yang akan diambil darahnya. Agar tidak mempengaruhi angka kadar gula maka pengambilan darah dilakukan hingga permukaannya kering.

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。

Letakan pulpen pengambil darah dengan erat, setelah penyuntikan, tekan hingga darah keluar lalu tetaskan ke atas kertas uji, tunggu hingga angka keluar.

7. 紀錄數據。

Catat angkanya.

8. 依照處方給予降血糖藥物或胰島素。

Gunakan resep obat menurunkan kadar glukosa atau insulin.

**注意：Perhatian:**

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。

列印日期： 年 月 日

單位：

05-2756000 分機：

Ukurlah setiap hari setidaknya satu kali sebelum makan, bila menemukan kadar glukosa yang tidak stabil tambahkan frekuensi pengukuran.

2. 試紙片請放置常溫、乾燥處。

Simpan kertas uji di tempat yang sejuk dan kering.

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。

Buanglah jarum pengambil darah ke dalam tabung jarum, kemudian buang ke tempat daur ulang rumah sakit setelah hampir penuh (3/4 nya). Ingat setiap jarum hanya dipakai

untuk satu kali.

4. 採血時若血量不足勿硬擠，請更換試紙片，再次進行採血。

Apabila jumlah darah yang diambil tidak cukup jangan dipaksa, ganti kertas uji lalu ambil lagi.

5. 血糖值：Kadar glukosa:

(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。

Normal: 8 jam sebelum makan sebaiknya di bawah 100 mg/dl; 2 jam setelah makan di bawah 140 mg/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。

Penderita diabetes: Sebaiknya kadar glukosa sebelum makan antara 80-120 mg/dl; Guna menghindari kadar glukosa terlalu rendah di tengah malam maka sebaiknya pastikan kadar glukosa sebelum tidur antara

100-140 mg/dl.

6. 血糖異常處理：

Penanggulangan bila ada kejanggalan kadar glukosa:

(1) 低血糖Hipoglikemia

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。

Definisi: Bila gula darah di bawah 70 mg/dl berarti kadar gula rendah tapi ada juga pasien yang kadar gulanya di bawah 50 mg/dl baru muncul gejala-gejala seperti di bawah, oleh karena itu harus berhati-hati.

B. 症狀：Gejala:

● 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。

Ringan: Lapar, tangan-kaki gemetar, jantung berdebar, pucat, keringat dingin, sakit kepala,

pening, emosional, lemas, letih dan bibir mati rasa.

● 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。

Berat: Tidak ada reaksi, perilaku yang aneh, tidak konsentrasi, linglung, ucapan yang tidak jelas, hilang kesadaran.

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。

Penanggulangan: Dalam keadaan sadar dapat memberikan jus atau air gula sebanyak 10-15 gram (sebaiknya gula kotak) atau satu minuman kotak, 10 menit kemudian lihat kondisinya bila diperlukan bisa diberikan lagi.

(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。

Sebelum olahraga kadar glukosa dibawah 70 mg/dl, sebaiknya dapat mengkonsumsi makanan bergula sebanyak 15-20 gram (seperti selembar roti tawar atau 2 buah biskuit) sebelum memulai olahraga.

(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。

Bila menemukan pasien sudah dalam keadaan tidak sadar, segera sampaikan kepada majikan untuk dibawa ke rumah sakit.

(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。

Kadar gula tinggi: Kadar gula harian di atas 200 mg/dl, segera sampaikan kepada majikan, hubungi tim medis diabetes harian untuk mendapatkan saran lebih lanjut.

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

Penyelenggara: Kantor Pemberdayaan & Rekonstruksi Tenaga Kerja Asing Kota Taipei

Pelaksana: Asosiasi Perawat Rumah Tangga Taiwan

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