

從專業型到個人型的連續血糖監測：如何讓它變得簡單

From Professional to Personal CGM: How to Make it Easy

林世鐸

彰化基督教醫院

血糖監測是治療糖尿病的重要環節，而連續血糖監測可以提供更完整的血糖資訊，以達到更精確的血糖控制。自西元 1999 年第一台連續血糖監測機上市後，多家公司投入這方面的研究，使其方便性不斷提升，準確度也持續精進，從原始的專業型連續血糖監測，演變成個人型的連續血糖監測；裝機的時間從最初的三天，逐漸增加，現在已有一次裝機可使用半年的連續血糖監測。關於血糖資訊的呈現，在這二十幾年中，也不斷的演進，這些血糖指標在幾年前已有共識，包括平均血糖值，GMI (glucose management indicator)，血糖值變異度(SD & CV)，及 TAR, TIR, and TBR 等，提供了血糖控制狀況之判斷依據。多天血糖綜合曲線圖可讓使用者判斷裝機期間，發生高低血糖的時間，再藉由每天血糖曲線，配合藥物及生活型態等記錄，推敲可能的原因及解決方案。近期發展出來的一個指標 -GRI (glycemia risk index) 是一個數值型的指標，可以快速分辨出裝機期間血糖值的良窳，並能發掘出血糖控制不良是來自於高血糖或低血糖的部分，進而處理問題之所在。個人型的連續血糖監測，可以設定警報，當預測即將發生低血糖時，提醒使用者作適當的處置，可大大減少低血糖的發生。使用者藉由血糖曲線及血糖變化速度的提醒，也可應證飲食、藥物及生活型態對於血糖之影響，進而做適當的調整。醫護人員扮演著教練的角色，一開始開能需從旁協助，一旦個案熟悉後，就可讓個案自行管控，發掘問題甚至自行解決問題。然而要達成這樣的目標並非一蹴可幾，經由多次裝機，使用者將可得到更多的經驗，終將得心應手。