

動態的是血糖，找回真正的自己

What is Dynamic is Blood Sugar, Find Your True Self

林秀珠

高雄醫學大學附設中和紀念醫院林秀珠衛教師

過去醫療人員須透過糖化血色素、居家血糖監測、糖尿病相關病史來調整用藥策略與劑量調整，近幾年台灣引進連續性血糖監測(continuous glucose monitoring, CGM)，開始運用在糖尿病人身上後，展開控糖調整的新視野，每5分鐘提供血糖值24小時數值不間斷，讓醫護人員掌握更多病人訊息，隨著科技的進步，即時性連續性血糖監測(real-time CGM, rtCGM)的使用大幅改善指尖血糖檢測的缺點，不用扎針多次但仍能得到多時間點的血糖數值與血糖趨勢圖，進而發現問題協助用藥調整、運動建議、飲食調控等，讓血糖高低起伏的原貌無所遁形。

美國糖尿病醫學會於2019年糖尿治療指引中對rtCGM使用提出建議，對於未成年第一型糖尿病患者，可考慮將rtCGM作為改善血糖控制及減少發生低血糖的工具，對於血糖控制未達標的成年第一型糖尿病患者，積極胰島素治療搭配使用rtCGM，可以有效降低糖化血色素，另外對於有發生不自覺低血糖或常發生低血糖的糖尿病患者，使用rtCGM可以幫助找出原因。

很多糖尿病患者以自身的經驗，自我的感覺來調整飲食與血糖用藥，對於仍會發生的莫名高低血糖起伏、不良的糖化血色素感到沮喪，利用rtCGM可以有效協助找出問題，讓患者眼見為憑了解自己的血糖起伏，配合醫療團隊與患者的有效持續溝通及衛教指導，找出適合自己的血糖控制模式，解決疑慮與困擾，使患者能獲得好的生活品質，以期達到良好的血糖控制。