

血糖檢查



一、什麼是血糖檢查？

血糖檢查會測量血液中的葡萄糖濃度，判斷血糖是否過高或過低，協助早期發現糖尿病或代謝異常。

二、常見檢驗與診斷門檻

- 1.空腹血糖 (FPG)：正常：70–100 mg/dL；空腹 ≥ 126 mg/dL 為糖尿病疑似。
- 2.口服葡萄糖耐受試驗 (OGTT, 75 g) 2 小時血糖： ≥ 200 mg/dL 為糖尿病。
- 3.隨機血糖 (有症狀者)： ≥ 200 mg/dL (合併高血糖症狀) 考慮診斷。
- 4.糖化血色素 (HbA1c)： $\geq 6.5\%$ 為糖尿病診斷參考值。

⚠️ 小提醒：單次指尖血糖異常需到醫院做「靜脈血」複檢或進一步檢查 (空腹血糖、OGTT 或 HbA1c) 才可確診。

三、建議

- 1.年輕人也可能有血糖異常，早期發現越早介入效果越好。若血糖過高或合併危險因子，須藥物治療。
- 2.馬上預約門診，要求做以下檢查：空腹血糖、HbA1c (必要時 OGTT)。
- 3.若被診斷為糖尿病或糖調異常，醫療團隊 (醫師、營養師、衛教師/護理) 會與你討論生活型態調整、自我血糖監測與必要藥物。

四、日常照護

- 1.飲食：多蔬果、全穀與蛋白質，減少含糖飲料與精緻澱粉 (「少糖、少精製」)，建議可諮詢營養師作個人化餐單。
- 2.規律運動：每週至少 150 分鐘中等強度 (如快走、游泳、單車) 或 75 分鐘高強度運動；每週加兩次肌力訓練可改善胰島素敏感性。
- 3.睡眠與壓力管理：睡眠不足與慢性壓力會提升血糖與胰島素阻抗，保持規律作息、使用壓力調適技巧。
- 4.戒菸限酒：吸菸與過量飲酒會增加代謝與心血管風險。

五、何時要緊急就醫？

有嚴重口渴、頻尿、意識模糊、持續嘔吐或呼吸急促 (可能為糖尿病酮酸中毒或高血糖高滲狀態)，請立即就醫或前往急診。