

5. ผู้เป็นเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์ ควรตรวจระดับน้ำตาลก่อนอาหารและหลังอาหาร 1-2 ชั่วโมง ทั้ง 3 มื้อ และก่อนนอน และสามารถจดจำนวนครั้งการเจาะลงเมื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น

6. ในภาวะเจ็บป่วย ควรตรวจเลือดหาระดับน้ำตาลที่ปลายนิ้วอย่างน้อยวันละ 4 ครั้ง ทุก 4-6 ชั่วโมง หรือก่อนมื้ออาหาร เพื่อค้นหาแนวโน้มที่จะเกิดภาวะระดับน้ำตาลต่ำในเลือดหรือระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินควร

7. ควรตรวจเลือดที่ปลายนิ้วก่อนและหลังการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่มีความเสี่ยง เช่น การขับรถ โดยเฉพาะผู้เป็นเบาหวานที่ได้รับยาซึ่งมีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะน้ำตาลต่ำในเลือด

8. ควรตรวจเลือดที่ปลายนิ้ว เมื่อสงสัยว่ามีภาวะน้ำตาลต่ำในเลือด และหลังจากการให้การรักษากว่าระดับน้ำตาลในเลือดจะกลับมาปกติ หรือใกล้เคียงปกติ



ศูนย์เบาหวานศิริราช ตึกผู้ป่วยนอก ชั้น 6

ถ.พรานนก แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ

10700

โทรศัพท์ : 0 2419 9568

โทรสาร : 0 2419 9569

จัดทำโดย :

นาย ไชยพร พลมณี นักสุขศึกษา ศูนย์เบาหวานศิริราช

ที่ปรึกษา :

ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงระวีวรรณ เลิศวัฒนารักษ์
สาขาวิชาต่อมไร้ท่อและเมตะบอลิซึม ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

พิมพ์ครั้งที่ 1

จำนวน 3,000 ฉบับ

ปี พ.ศ. 2558

รหัสหน่วยงาน 13002004



การตรวจเลือดที่ปลายนิ้วด้วยตนเอง

สำคัญอย่างไร ?

Self-Monitoring of Blood Glucose
(SMBG)



ศูนย์เบาหวานศิริราช

Siriraj Diabetes Center (SIDC)

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

SIPI DM1010158



การตรวจระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง

(Self-Monitoring of Blood Glucose, SMBG)

จัดเป็นเครื่องมือสำคัญในการเพิ่มศักยภาพและเสริมพลัง ให้ผู้เป็นเบาหวานมีความสามารถในการดูแลตนเอง ร่วมกับการให้ความรู้ด้านอื่นๆ การตรวจระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง ทำได้ตลอดเวลา โดยการเจาะเลือดที่ปลายนิ้ว ซึ่งเป็นหลอดเลือดแดงฝอย หยดเลือดลงบนแถบทดสอบ และอ่านค่าด้วยเครื่องวัดระดับน้ำตาล (glucose meter) ซึ่งสามารถสะท้อนระดับน้ำตาลในเลือดที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลา ในแต่ละวัน ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของอาหารที่รับประทาน การออกกำลังกาย และยาที่ผู้เป็นเบาหวานได้รับ

ประโยชน์ของการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง

มีข้อมูลชัดเจนที่แสดงถึงประโยชน์ของการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเองเพื่อช่วยควบคุมเบาหวานให้ดีขึ้นในผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 1 และชนิดที่ 2 ที่รักษาด้วยยาฉีดอินซูลิน สำหรับผู้เป็นเบาหวานที่ไม่ได้ฉีดอินซูลิน มีข้อมูลที่แสดงให้เห็นว่า มีประโยชน์ทำให้การควบคุมเบาหวานดีขึ้นเช่นกัน

การตรวจระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง มีประโยชน์ ดังต่อไปนี้คือ

1. ช่วยเสริมข้อมูลของค่าน้ำตาลสะสมเฉลี่ย หรือฮีโมโกลบินเอวันซี (HbA_{1c}) ในการประเมินการควบคุมโรคเบาหวาน

ตรวจเลือดที่ปลายนิ้วด้วยตนเอง

2. ระดับน้ำตาลในเลือดที่ได้จากการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง ในช่วงเวลาขณะนั้น จะช่วยสะท้อนผลของพฤติกรรมรับประทาน อาหาร การออกกำลังกาย และยาที่ใช้รักษา ต่อการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด

3. สามารถตรวจค้นหา หรือประเมินแนวโน้มที่จะเกิดภาวะระดับน้ำตาลต่ำในเลือด และภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเกินเกณฑ์เป้าหมาย ทำให้เพิ่มความปลอดภัยและความมั่นใจของผู้ป่วย และเป็นแรงจูงใจในการดูแลตนเองให้ดียิ่งขึ้น

4. ผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งไม่ได้รักษาด้วยยาฉีดอินซูลิน จะได้รับประโยชน์ในกรณี ดังต่อไปนี้

4.1 อยู่ระหว่างช่วงที่มีการปรับขนาดยาที่ได้รับ หรือในช่วงที่มีการปรับโภชนบำบัด หรือเพิ่มการออกกำลังกาย

4.2 เมื่อสงสัยหรือมีอาการของภาวะน้ำตาลต่ำในเลือด

4.3 ช่วงที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง เช่น มีการติดเชื้อ การเจ็บป่วย และภาวะเครียด เป็นต้น

4.4 มีการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมหรือภารกิจ เช่น ไปโรงเรียน เริ่มงานใหม่ หรือเปลี่ยนช่วงเวลาการทำงาน เป็นต้น

4.5 ผู้เป็นเบาหวานที่อาศัยอยู่ตามลำพัง



ความถี่ของการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง

ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและชนิดของโรคเบาหวาน รวมถึงความจำเป็นของผู้เป็นเบาหวานแต่ละราย มีข้อเสนอแนะในการตรวจ ดังต่อไปนี้

1. ผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 1 ที่ได้รับการรักษาด้วยอินซูลินปั๊ม (insulin pump) ควรตรวจระดับน้ำตาล วันละ 4-6 ครั้ง

2. ผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ฉีดอินซูลินก่อนนอน ควรตรวจระดับน้ำตาลก่อนอาหารเช้าทุกวันหรืออย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ในช่วงที่มีการปรับขนาดอินซูลิน หลังจากนั้นควรตรวจเลือดก่อนและหลังอาหาร ในมืออื่นๆ สลับกัน เพื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลในเลือด ถ้ายังไม่ได้ค่าฮีโมโกลบินเอวันซี (HbA_{1c}) ตามเป้าหมาย

3. ผู้เป็นเบาหวานที่ฉีดอินซูลินวันละ 2 ครั้ง ควรตรวจระดับน้ำตาล อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยตรวจก่อนอาหารเช้าและเย็น อาจมีการตรวจก่อนอาหารและหลังอาหารมื้ออื่นๆ เพื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลในเลือด และใช้เป็นข้อมูลในการปรับยา

4. ผู้เป็นเบาหวานที่ฉีดอินซูลินตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไป ควรตรวจระดับน้ำตาล ก่อนอาหาร 3 มื้อทุกวัน ตรวจก่อนนอน และหลังอาหาร 2 ชั่วโมง เป็นครั้งคราว หากสงสัยว่ามีภาวะน้ำตาลต่ำในเลือดกลางดึกหรือมีความเสี่ยงที่จะเกิด ควรตรวจระดับน้ำตาลช่วงเวลา 02.00 - 04.00 น.

