

血糖怎么测、怎么控？

权威指南教你稳住血糖

在当代生活中，高血糖、糖尿病早已不再是老年人的专属问题，年轻化、常态化已经成为显著趋势。很多人常年处于“血糖悄悄超标却毫无察觉”的状态，对血糖管理存在诸多认知误区：要么觉得身体没有不适就不用监测血糖，要么只会机械检测空腹血糖，或是一味依赖药物，忽视全方位综合管控。其实血糖管理从不是患病后的被动治疗，而是日常的精准监测与科学调控。本期依据《中国血糖监测临床应用指南（2021年版）》《中国糖尿病防治指南（2024版）》《成人糖尿病食养指南（2023年版）》等权威指南，系统拆解血糖监测的正确方法、不同人群的专属控糖标准、科学控糖方案及常见避坑误区，教大家管好日常血糖，守住自身代谢健康。

读懂血糖监测

控糖的“核心仪表盘”

很多人误以为血糖监测就是简单“扎手指测血糖”，实则科学的血糖监测是一套完整、系统的健康评估体系，也是普通人及糖友自我健康管理的基础。

规律血糖监测，能够直观捕捉实时血糖波动，清晰反馈饮食、运动、情绪、药物等日常行为对血糖的影响，及时发现隐匿性高血糖、无症状低血糖，为生活方式调整、临床诊疗方案优化提供精准的数据支撑，是平稳控糖、远离糖尿病并发症的关键前提。

临床主流的血糖监测方式共有四种，各司其职、互为补充，不存在孰优孰劣，按照《中国血糖监测临床应用指南（2021年版）》的分层适配原则，结合自身情况选择。

①毛细血管指尖采血监测是普及率最高的方式，操作简单、数据实时，适配绝大多数人的居家

日常监测需求，也是基层医疗机构快速筛查的常用手段。

②糖化血红蛋白检测是评估长期血糖状态的核心指标，按照权威临床标准，它可以精准反映人体近2至3个月的平均血糖水平，规避单次指尖血糖的偶然性误差，建议普通糖友每3个月检测一次，作为长期控糖效果的判断依据。

③根据临床指南分层建议，动态血糖监测更适合血糖波动幅度大、长期注射胰岛素、频繁出现低血糖的高危糖友，能够24小时不间断记录血糖变化，精准捕捉夜间隐匿性血糖异常。

④静脉血浆血糖检测仅用于医院专业筛查与糖尿病确诊，是临床诊断的权威标准。

四种监测方式合理搭配、按需使用，才能全面、真实地掌握自身血糖状态，避免片面判断带来的管理偏差。

手把手教你监测

居家血糖自测标准流程



居家指尖自测是大众最常用的血糖监测方式，但很多人因操作不规范、监测时间混乱、设备使用不当，导致检测数据失真，误导日常控糖。结合国家卫健委《便携式血糖仪临床操作和质量管理指南》与《中国血糖监测临床应用指南（2021年版）》的标准要求，居家自测有一套通用、精准的规范流程，普通人严格遵守，就能最大程度保证检测结果准确有效。

把控监测时间

不同时段的血糖数据，对应不同的健康评估维度。

按照官方监测标准，空腹血糖需严格禁食8至10小时，在清晨6时至8时完成检测，禁食时长不可超过12小时，避免身体代谢紊乱导致数值偏差，主要用于评估人体基础胰岛素分泌能力。而大

众最容易出错的餐后2小时血糖，权威指南明确规定计时起点为吃第一口饭的瞬间，满2小时准时检测，能够直观反映进食后血糖调节能力，是早期发现糖耐量异常、糖尿病前期的重要指标。

监测方案差异化

针对不同身体状况的人群，权威指南也给出了差异化的监测方案。

依据《中国血糖监测临床应用指南（2021年版）》分层建议，餐前血糖监测适合空腹血糖偏高、低血糖风险较高的老年人群；睡前血糖主要适配胰岛素使用者，可有效预防、预防夜间低血糖问题；夜间血糖则用于排查空腹血糖持续偏高人群的夜间隐匿性高

血糖。对于血糖不稳定、刚确诊糖尿病、正在调整用药方案或使用胰岛素的人群，该指南推荐采用“七次监测法”，即三餐餐前、三餐餐后2小时、睡前各测一次。血糖长期平稳后，可根据自身情况适当减少监测频次，无需过度频繁自测。

规范操作避免误差

按照国家卫健委血糖仪操作规范正确操作。

自测前需用肥皂或洗手液洗净双手并彻底擦干，选用与血糖仪型号匹配的试纸，严禁混用不同品牌耗材，避免设备不兼容导致数据偏差。采血优先选择手指两侧血管丰富、痛感更低的部位，避开疤痕、水肿、破损肌肤；采血时切勿用力挤压手指，否则

会混入组织液稀释血液，导致血糖数值偏低。检测后及时记录监测时间、血糖数值，形成个人血糖台账，方便长期追踪对比。同时需定期校准血糖仪、更换试纸，保障设备精准度，这也是官方指南重点强调、大众最容易忽略的细节。

明确控糖标准

不同人群个体化
血糖目标

很多糖友存在“血糖越低越好”的错误认知，采用一刀切的严苛控糖方式，殊不知不同年龄、病程、身体基础的人群，控糖目标完全不同，过度控糖反而会诱发低血糖，损伤心脑血管。《中国糖尿病防治指南（2024版）》明确划分了个体化控糖标准，为不同人群提供了科学、安全的控糖依据，告别盲目控糖。对于身体状况良好、无严重并发症的普通成年2型糖尿病患者，有着清晰统一的基础控糖标准。

依据权威数据，普通成人糖友空腹血糖理想控制范围为4.4至7.0mmol/L，餐后2小时血糖需控制在10.0mmol/L以内，糖化血红蛋白低于7.0%即可达标。针对年轻、患病病程短、无并发症、身体机能好的患者，该指南建议适当严格管控，将糖化血红蛋白控制在6.5%以内，最大程度规避远期血管、脏器并发症。而高龄老人、病程超过十年、合并心脑血管疾病、反复发生低血糖的高危人群，该指南明确提出无需严苛控糖，可适当放宽血糖标准，优先保障血糖平稳、规避低血糖风险，避免过度控糖带来的身体损伤。

《中国糖尿病防治指南（2024版）》正式将全民血糖常规筛查起始年龄从40岁下调至35岁，重点针对肥胖、长期久坐、有糖尿病家族史、高血压高血脂的高危人群，建议提前开展定期血糖监测。很多中青年看似身体健康，却因长期熬夜、高糖高脂饮食、缺乏运动，出现胰岛素抵抗，处于可逆的糖尿病前期。建议早筛查、早干预、早调整生活方式，完全可以逆转血糖异常，避免发展为确诊糖尿病。



全方位科学控糖

掌握控糖“五驾马车”

血糖长期平稳，从来不是靠单一吃药、偶尔监测就能实现。国内糖尿病诊疗权威体系与多项官方指南一致公认，糖尿病科学管理的核心是“五驾马车”综合干预，涵盖饮食管控、规律运动、药物治疗、健康教育、自我管理五大维度，五者相辅相成、缺一不可，是贯穿糖友终身的控糖准则，也是普通人预防血糖升高的核心方案。

饮食管控

饮食管控是控糖的根基，也是最容易出错的环节。

国家卫健委发布的《成人糖尿病食养指南（2023年版）》明确指出，科学控糖饮食绝非“完全不吃糖、戒掉主食”，而是合理搭配、均衡膳食、精准控量。该指南建议，日常主食拒绝单一—精米白面，坚持粗细搭配，用燕麦、糙米、玉米、荞麦等杂粮替代部分主食。严格控制每餐主食总量；土豆、山药、莲藕、南瓜等淀粉类蔬菜，食用后必须相应减少主食摄入量，避免碳水超标。同时严格规避奶茶、甜点、油炸食品等添加糖、高油食物。特别提醒大众警惕“无糖食品”陷阱，多数无糖食品虽无蔗糖，但富含淀粉、精制碳水，过量食用依旧会导致血糖升高。此外，该指南推荐少食多餐，定时定量的饮食模式，杜绝暴饮暴食，可有效平稳餐后血糖峰值。

规律运动

规律运动是改善胰岛素敏感性、平稳血糖的有效手段。

结合临床指南与官方健康科普标准，血糖异常人群无需追求高强度运动，温和、规律、可持续的运动效果更佳。每周坚持不少于150分钟的中等强度有氧运动，快走、慢跑、太极、游泳都是优质选择。优先选择餐后半小时运动，可有效降低餐后血糖峰值。同时明确禁止空腹运动，避免诱发低血糖危机；针对久坐人群，《成人糖尿病食养指南（2023年版）》特别提醒，每久坐1小时需起

身活动5至10分钟，改善血液循环与糖代谢，减少胰岛素抵抗问题。

药物治疗

药物治疗必须遵循医嘱、规范执行，这是权威指南反复强调的核心原则。

很多糖友存在自行停药、减药的误区，血糖正常就擅自断药，血糖升高再临时吃药。按照《中国糖尿病防治指南（2024版）》诊疗规范，这种间断式治疗会导致血糖反复波动，持续损伤胰岛功能，加速眼底、肾脏、血管等并发症的发生。无论是口服降糖药还是胰岛素治疗，都需结合日常监测的血糖数据，由专业医生个性化调整方案，坚持长期规律用药，绝不擅自更改药量或停药。

健康教育

患者教育是糖尿病管理的核心与基石。具体内容包含——

理解糖尿病的基本原理（胰岛素抵抗或分泌不足）、类型区别（1型、2型等）。

自我管理技能：学习血糖监测方法、胰岛素注射技术（如需要）、足部护理、低血糖识别与处理。

心理调适指导：应对疾病带来的焦虑、抑郁情绪，建立积极管理心态。

社会支持系统建立：连接患者支持团体，获取持续的社会心理支持。

自我管理

综合权威临床指南的健康管理要求，多数人血糖控制不佳，根源在于认知缺失、自我管理松懈。熬夜、长期焦虑、精神压力过大等不良状态，会引发应激性血糖升高，严重影响控糖效果。因此日常需保持规律作息、平稳心态，规避不良生活习惯；同时坚持长期监测、记录血糖，定期复诊复盘，形成“监测—调整—复盘”的闭环管理模式，才能实现血糖长期稳定达标。

规避常见误区

告别错误控糖方式

在日常血糖管理中，大众的各类认知误区，是导致血糖失控、病情加重的主要诱因。结合多项国家级权威指南与官方科普内容，梳理出六大高频控糖误区，帮大家精准避坑、科学稳糖。

误区1

只测空腹血糖，忽略餐后血糖。按照《中国血糖监测临床应用指南（2021年版）》监测标准，餐后血糖升高是糖尿病前期、早期糖尿病的核心特征，很多人空腹血糖达标，但餐后血糖长期超标，会悄悄损伤全身血管，诱发各类并发症，因此空腹、餐后血糖必须同步监测、同等重视。

误区2

完全不吃主食控糖。《成人糖尿病食养指南（2023年版）》明确否定了这种极端方式，长期零主食、极低碳水饮食，会引发低血糖、代谢紊乱、免疫力下降，还会导致血糖反弹升高，科学控糖是适量吃、吃对主食，而非彻底戒掉主食。

误区3

凭身体感觉判断血糖高低。权威临床指

误区4

频繁过度监测血糖。依据个体化监测原则，血糖长期平稳的人群无需每日多次扎针，过度监测不仅增加身体负担，还会引发心理焦虑，只需根据自身病情，遵循对应的监测方案即可。

误区5

迷信无糖食品、降糖保健品。市面上绝大多数降糖保健品无临床治疗功效，无法替代正规诊疗；而无糖食品并非零热量、零碳水，只是不含蔗糖，过量食用依旧会升高血糖。

误区6

血糖达标后停止管理。按照慢病管理权威指南要求，血糖平稳是科学干预、规律管控的结果，并非疾病痊愈，一旦放松饮食、运动、监测管理，血糖会快速反弹，血糖管理贵在长期坚持、常态化维持。

本版内容综合新华网、央视网、人民网、健康报网、科普中国网等报道