

自我血糖監測APP簡單心得分享

林瑜婷

「糖尿病控制最重要的就是：飲食、藥物、運動」（病友們一定都聽到耳朵長繭？）除了藥物，其實就是一般人的日常，得把日常生活做記錄，光想就是件瑣碎又麻煩的事！不過都生病用上藥物，還能不記錄嗎？（生病不可怕，死也不可怕，但不得好死人人怕啊！糖尿病不控制，就是悔不當初的那種死法啊！）

為什麼生個病就非得把芝麻綠豆的小事記下？糖尿病是個「自我管理」強度高的疾病！白話就是醫生只是助手，你要做自己的醫生！（別再怪東怪西，不好請怪自己！）印象深刻剛確診不久，某回醫生指著二百多的血糖問：這餐吃了甚麼？我無言以對！（誰記得三個月前吃啥？）而飲食難以文字敘述來得知份量，運動也沒法記錄強度啊！而意識到就是實踐的第一步！

一、便利的使用方式

科技始終來自於人性，人性始終源於惰性啊！（不方便不輕鬆誰用？）

現人手機不離身，使用APP來記錄血糖控管最方便！歷經用過N款血糖APP後，日本「SMART e-SMBG」是目前心目中第一名的血糖記錄APP，不愧是本著日本人天性快速、精準、方便所開發設計，唯一缺點是只有英文跟日文。（用英文也不錯，糖尿病有關單字學會，出國不怕萬一）即便不懂英文的老人家也能輕易上手，圖像式人性化的使用方法，一看就懂如何使用！（針筒=打針記錄、藥丸=吃藥記錄、血滴=血糖記錄、刀叉=飲食記錄）

許多血糖APP設計得鉅細靡遺，但忘記方便快捷的本意，以致於

輸入完耗時費力，令人感到退卻！SMART e-SMBG 輸入方便迅速，最深得我心！這是血糖紀錄 APP 的首要條件！記下血糖、用藥、飲食不用一分鐘就綽綽有餘！（測血糖跟打針已夠費時，再慢慢記飯菜都涼了！）也是目前持續使用跟後面所提到的

已有些血糖機幾秒直接傳到 APP，省去一一輸入不是更快速方便？（日本有 SMART e-SMBG 血糖機支援此功能）不過，這反而失去記錄的用意，藉由輸入的當下給予時間，能讓腦筋來稍微思考原因與對應的方法，自然養成習慣也是種血糖管理的經驗訓練！

二、個別自訂化的管理

每個人的體質不同，自然需要個別化差異的不同管理。血糖是因個人差異而能自行訂定不同目標值的！女生血糖易受生理期有波動，可開啟生理期功能，男生則可關不顯示！不同的用藥管理紀錄皆有：吃藥、打針以及幫浦，另外，像生病、起床、就寢、洗澡多少對血糖有影響，可記下並顯示於當日曲線圖，其他狀況則可用星號來加以註記，以便查看後續的影響（像吵架血糖飆高，但不會天天跟人吵架啦！）

與糖尿病相關的膽固醇、肝腎及各項檢查數值，也都能記下比較查看；連處箋領藥、檢查及回診日期也可設定提醒顯示，以免忘記

三、統計的圖表簡單易懂

仔細地記錄產生大量數據，能自動產生各種圖表來分析解讀，要簡單讓人易看易懂，輕鬆找出血糖高低的原因，可清楚明瞭跟醫生做討論，輔助用藥調整。當日曲線圖以 24 小時為軸，血糖曲線對照用藥時間點，再搭配飲食照片，就能清楚看出藥物作用和食物反應，對血糖影響的時間變化；加上自動計算步數的藍色柱狀圖，也能看出約略的運動量

當周的曲線圖分析 7 天跟 30 天血糖平均值及起伏，了解一周血糖趨勢變化，與預設目標血糖值虛線範圍做比較；餐前後血糖對照表和近一個月餐前後血糖圓餅圖，可以看出基礎用藥及長期的飲食習慣，連續整月整年的曲線圖能歸總出季節變化的影響

以上三點，是個人覺得血糖記錄 APP 所該有的基本功能，分享推薦給需要的人，希望對糖尿病的控管，大家都能一起成長！糖尿病跟生活息息相關，剛發現時會突然有種被迫交出飲食自主權的感覺，再也不能隨心所欲地吃，頓時人生變黑白，經營養師的指導後，有了正確的飲食觀念，才發覺根本是以前吃得不均衡，早隨便把自主權送交給外食，對待自己身體是如此不健康，而現只是回歸自己的健康自己來選擇罷了！

人生就算能像電影般來用遙控器快轉、暫停或後退，也不一定能有更美好的人生，即便未來有更方便，能自動控制血糖的科技，也是相同道理，科技只是一種輔助，千里之行始於足下，從根本做起，一步一腳印才是真實在！要有健康的身體就要從健康的生活習慣開始！