Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

如何使用血糖仪检测血糖

本信息介绍了如何使用血糖仪检测血糖水平。

本资源中的步骤仅适用于 Contour® Next One 血糖仪和 Microlet® Next 采血器。 如果您使用其他类型的血糖仪或采血器，请遵照其附带的说明进行操作。 所有血糖仪和采血器都略有不同。

关于 Microlet Next 采血器

该款采血器装有用于刺破手指的采血针（针头）。 其中包含 6 个主要部件（见图 1）。



图 1. Microlet Next 采血器

- 在准备使用之前，**端帽**会盖住采血针。
- **端帽刻度盘**用于控制采血针刺入手指的深度。
- **白色条带**用于将端帽与其他部分连接起来。 当黑色液滴图案与释放按钮对齐时，端帽即可与血糖仪锁定。
- **释放按钮**可使采血针尖端弹出，刺入手指。
- 如需再次刺破手指，**复位针柄**可以对采血针进行复位。
- 使用完毕后，**采血针弹出器**可以将采血针从采血器中弹出。

Microlet Next 采血器可与 Microlet 采血针配合使用。 Microlet Next 采血针有不同颜色，但其本身并无区别。

关于 Contour Next One 血糖仪

血糖仪用于测量血液中的含糖量。 其中包含 3 个主要部件（见图 2）。

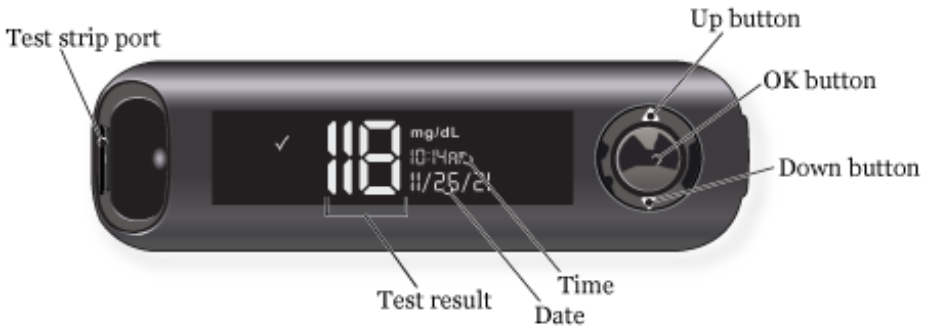


图 2. Contour Next One 血糖仪

- **试纸端口**是将血糖试纸放入血糖仪的地方。 Contour Next One 血糖仪只能使用 Contour Next 试纸。
- **屏幕**可显示血糖仪状态、血糖水平、日期和时间等信息。
- **按钮**用于对血糖仪进行控制。
  - 要向上滚动，请按向上按钮。 按住可继续滚动。
  - 要向下滚动，请按向下按钮。 按住可继续滚动。
  - 要接受选择，请按确定按钮。
  - 要打开或关闭血糖仪，请按确定按钮。



首次使用血糖仪之前，需要对其进行设置。

可以通过以下方式进行设置：

- 接受血糖目标范围为 70-180 毫克/分升 (mg/dL)。
- 设置时间。
- 设置日期。

设置完成后，血糖仪才能正常工作。

请观看视频*Contour® Next One Video: Doing Your First Test*(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/contour-setup)，了解有关如何设置血糖仪的说明。

请勿将血糖仪浸入水中。 如果发现血糖仪变脏，请用湿布或酒精棉片擦拭。

Contour Diabetes 应用程序

Contour Diabetes 应用程序可与 Contour Next One 血糖仪配合使用。 该应用程序可以记笔记、设置提醒事项、以图表形式查看结果并共享报告。 如果您想使用该应用程序，可以从 Apple App Store® 或 Google Play™ 商店下载。

如果您不想使用，则无需下载 Contour Diabetes 应用程序。 Contour Next One 血糖仪无需应用程序即可正常使用。

Contour Next One 用户指南

有关 Contour Next One 血糖仪和 Contour Diabetes 应用程序的更多信息，请阅读

《Contour Next One 用户指南》。 您可以阅读血糖仪附带的指南，也可以在 www.contournextone.com/getting-started 上查看。

血糖检测须知

Please visit www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/how-check-your-blood-sugar to watch this video.

医疗保健提供者将告诉您多久检测一次血糖。 他们还会告诉您血糖水平应该是多少。 这被称为血糖目标范围。 血糖目标范围基于您的整体健康状况和当前治疗计划。

准备开始时，请使用肥皂和水洗手。 然后充分擦干。 用潮湿的手触摸血糖试纸可能会损坏试纸，或使结果不够准确。

准备好所需用品

将用品放在干净表面上。 按照使用顺序对其进行排列会很有帮助（见图 3）。



图 3. 将用品放在干净表面上

您将需要：

- 采血器。
- 新的采血针。
- 血糖仪。
- 血糖试纸。
- 酒精棉片（如果没有洗手池）。

- 干纸巾或纱布（如果没有洗手池）。
- 血糖日志。
- 1 个垃圾桶。
- 一个固体容器，用于丢弃使用过的采血针（例如带盖子的重型塑料洗衣液瓶）。 请阅读*如何储存和处置家用医疗锐器*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-store-and-dispose-your-home-medical-sharps)，了解有关选择容器的更多信息。

从容器中取出血糖试纸时，请将其放在血糖仪上。 这有助于保持血糖试纸清洁干燥，并使其更容易取用。 确保将血糖试纸容器盖紧。 空气中的湿气会损坏试纸。

准备好您的血糖仪

1. 将采血器上的白色条带向右旋转，以打开端帽（见图 4）。



图 4. 向右扭转白色条带

2. 直接拉开端帽（见图 5）。

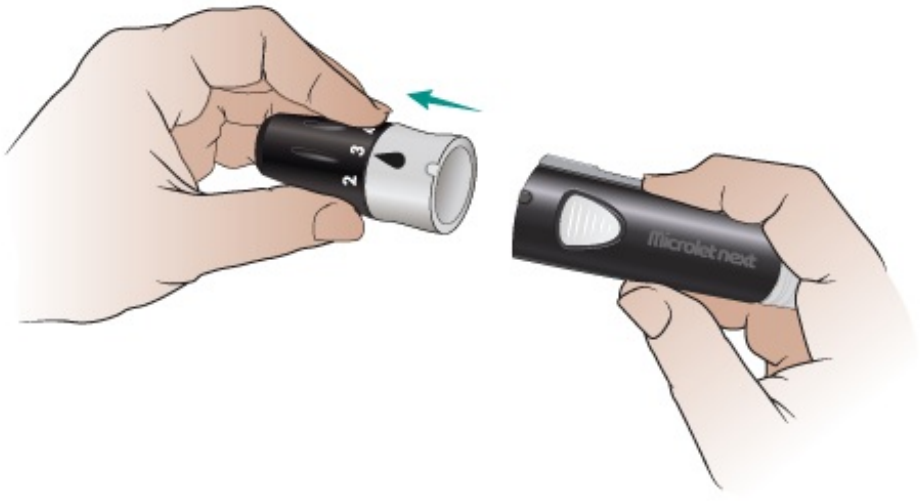


图 5. 直接拉开端帽

3. 小心拧动圆片 3 次。 注意不要将其弄弯。 将圆片拉下来，放在一边备用（见图 6）。 您将在之前圆片所在的位置看到一个小针头。

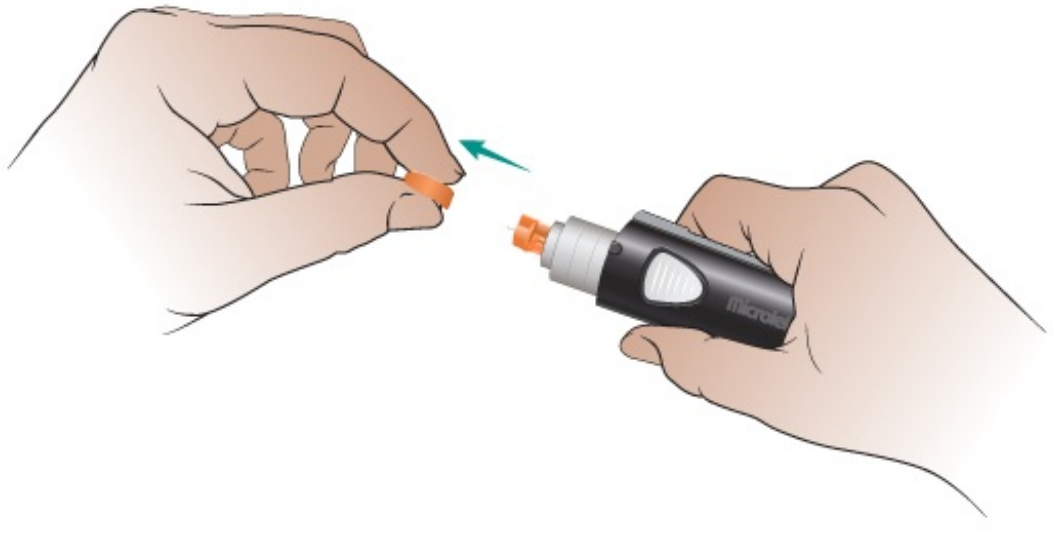


图 6. 将采血针上的圆片拉下来

4. 将端帽装回采血器的解锁位置（见图 7）。



图 7. 将端帽装回采血器

5. 向左旋转白色条带以锁定端帽（见图 8）。



图 8. 向左扭转白色条带

6. 转动端帽刻度盘的黑色部分，设置穿刺深度（见图 9）。 最好从 1 级或 2 级开始。 如果滴血量不够大，可以设置为更高级别。

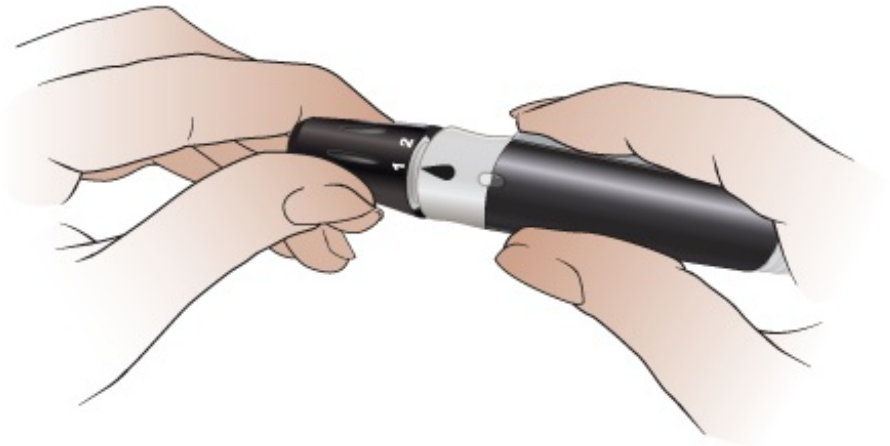


图 9. 设置穿刺深度

现在，采血器已经准备就绪。 请放下采血器。 拿起血糖仪和试纸。

准备好血糖仪

1. 将试纸的印刷面朝向您。
2. 将血糖仪的屏幕和按钮朝向您。
3. 将试纸的灰色方形端插入血糖仪的试纸端口（见图 10）。



图 10. 将试纸放入端口

将试纸放入端口后，血糖仪会发出哔哔声并打开。 如果并非如此：

- 确保将试纸完全推入端口。
- 确保试纸的灰色方形端位于端口内。
- 确保试纸的印刷面朝向您。

现在血糖仪已准备就绪。 插入试纸后，血糖仪将保持开启状态 3 分钟。 如果您在这段时间内未在试纸尖端滴上一滴血，血糖仪将发出哔哔声并关闭。 如果出现这种情况，请将试纸拔出并再次放入端口。

在将试纸放入血糖仪之前或血糖仪关闭时，请勿在试纸上滴血。 否则会毁坏试纸。 必须换一条新的试纸。

刺破手指

1. 选择要刺破哪根手指。 建议使用指尖的侧面（见图 11）。 指尖的中部和顶部更加敏感。
    - 每次使用不同的部位。 这将有助于防止出现痛点。 记住，每个指尖的两侧均可使用。
    - 如果尚未洗手，请使用酒精棉片对患处进行清洁。 用干净的纸巾或纱布垫擦干。

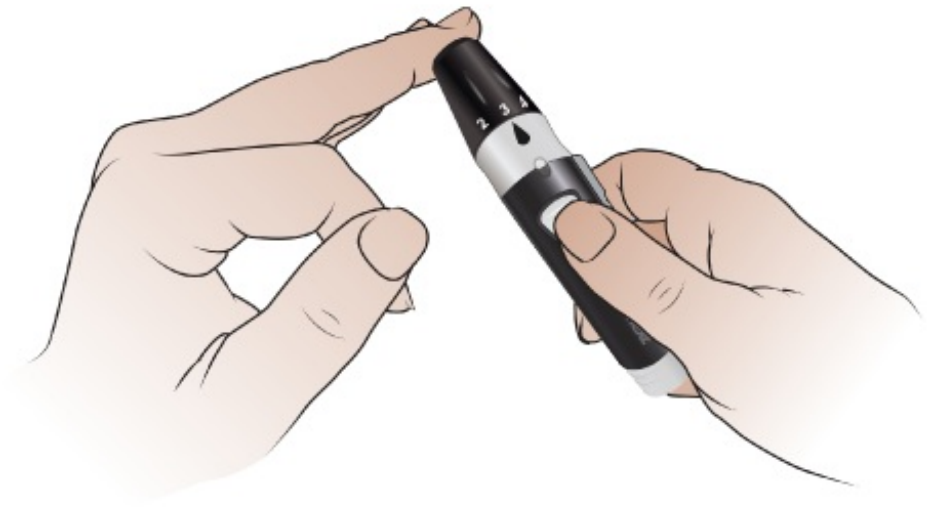


图 11. 将采血器紧贴手指一侧

2. 将采血器紧贴手指一侧（见图 12），然后按下释放按钮。 然后立即将采血器从手指上移开。 寻找血滴。

   您可能需要轻轻按摩或挤压手指（见图 12）。 请勿用力过猛。 否则，结果可能会不准确。

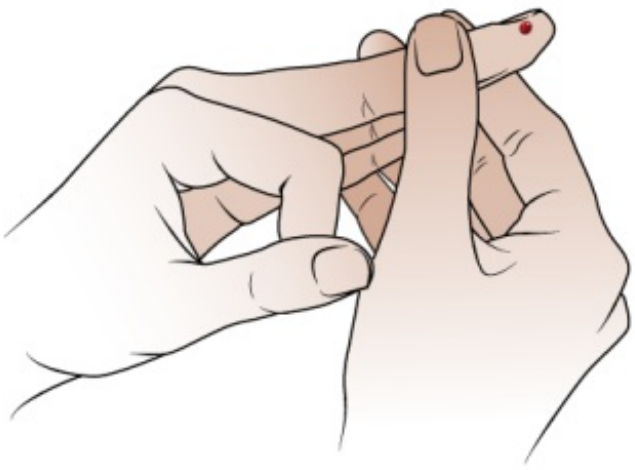


图 12. 轻轻挤压手指获取血滴

如果血滴太小，您需要再次刺破手指。 可以使用相同的采血针。

a. 拉动采血器上的白色复位针柄，直到听到卡入到位的声音（见图 13）。

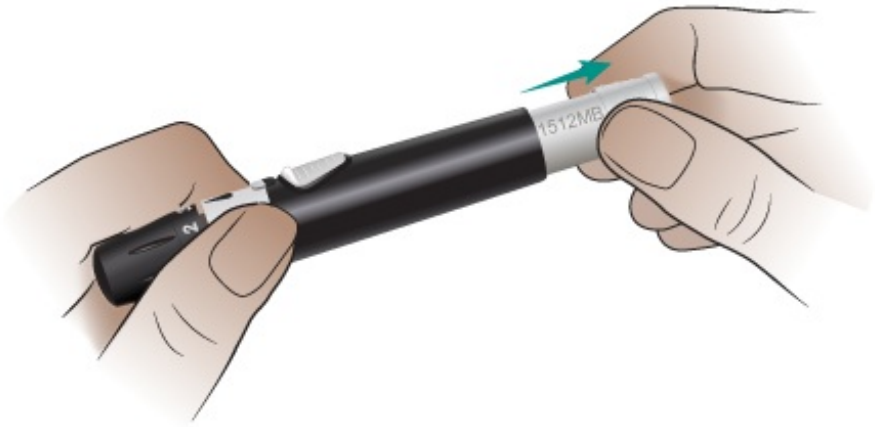


图 13. 拉回复位针柄

b. 转动端帽刻度盘，将穿刺深度增加 1 级。

c. 确保将采血器压紧贴住手指一侧。

d. 按下释放按钮。 然后立即将采血器从手指上移开。

e. 寻找血滴。 您可能需要轻轻按摩手指。 如果血滴大于所需的量，请在下次使用采血器时将穿刺深度降低 1 级。 这意味着采血针不会刺得那么深。

用血糖试纸接触血滴

1. 获得足够大的血滴后，请用试纸尖端接触血滴（见图 14）。 试纸将吸收血液。 血液无法被试纸的顶部、底部或侧面吸收。

    - 如果第一次抽血量不足，血糖仪会发出两声蜂鸣声，且显示屏上会闪烁一滴血。 您可以在 60 秒内往试纸上涂上更多血液。
    - 如果未能在 60 秒内涂下足够的血液，血糖仪将显示错误代码。 如果出现这种情况，请取出试纸并将其扔掉。 使用新的试纸重新开始。 如有必要，请增加采血器的穿刺深度。

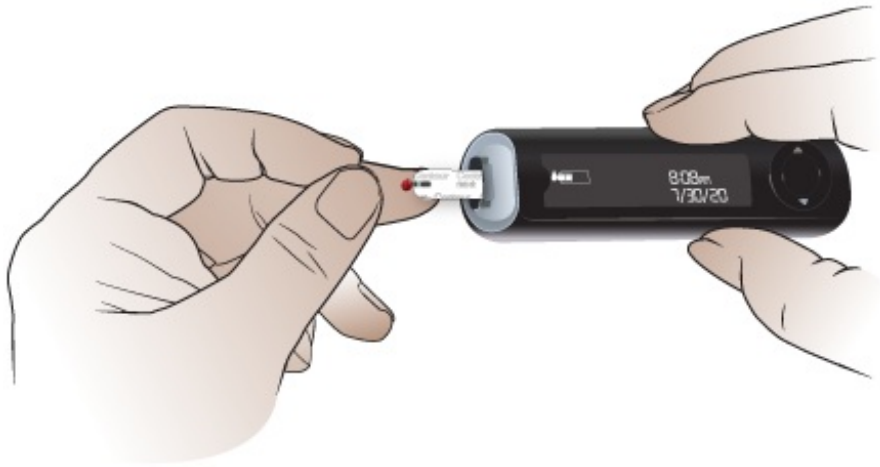


图 14. 触摸试纸末端

2. 在试纸上涂入足量血液后，血糖仪会发出哔哔声，并从 5 开始倒计时。 屏幕上将显示血糖水平，您会看到试纸端口附近出现某种颜色。 这称为“目标灯”或 smartLIGHT。 如果结果处于目标范围内，您会看到绿色；如果过高，会看到黄色；如果过低，则会看到红色。

    - 第一次拿到 Contour Next One 血糖仪时，目标血糖范围将为 70 至 180 mg/dL。
    - 如果糖尿病医生给您设定了不同的目标范围，您可以使用 Contour Diabetes 应用程序进行更改。
    - 如果您不想使用 smartLight 功能，可以使用 Contour Diabetes 应用程序将其关闭。

    请务必查看屏幕上的数字，而不仅仅是颜色。

记下您的血糖水平

请在血糖日志中记录您的血糖水平。 血糖结果会一直显示在屏幕上，直到您取出试纸或持续 3 分钟。

读取血糖时，请确保您的血糖仪正面朝上。为了快速检测，请确保您能读取时间和日期。

扔掉试纸和用过的采血针

1. 用力将试纸从血糖仪中拔出（见图 15）。 扔进垃圾桶。 可以将其与普通垃圾放在一起。

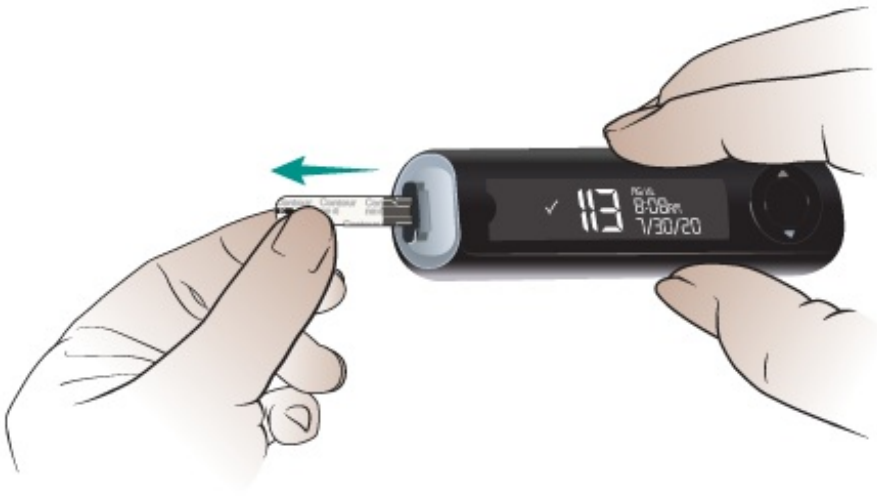


图 15. 从血糖仪中拔出试纸

2. 将采血器上的白色条带向右旋转，以打开端帽。 直接拉开端帽。
3. 将之前从采血针顶端取下的圆形塑料片放在平坦表面。 将采血针顶端用力推入塑料片（见图 16）。 塑料片可以盖住采血针，从而避免您意外刺伤自己。



图 16. 将采血针的末端推入塑料片

4. 在塑料锐器盒上方握住采血针。 向前滑动采血针弹出器，直到采血针掉进塑料锐器盒

（见图 17）。

- **请勿用手指拔出采血针**。 塑料片极易脱落。 如果脱落，您可能会被针刺伤。



图 17. 将采血针弹入锐器盒

5. 将采血针弹出器推回原位。 将端帽装回采血器上。 向左旋转白色条带以锁定端帽。

记录跟踪结果

- 医疗保健提供者将告诉您如何跟踪血糖水平和药物剂量。 请遵循他们的指示操作。
- 预约就诊时请携带您的血糖日志。 此类信息有助于您的医疗服务提供者决定是否更改您当前的治疗方案。 如果您对检测血糖有任何疑问，请咨询您的医疗保健提供者。

在哪里购买用品

请与您的糖尿病医疗保健提供者联系，通过处方续药来获取血糖试纸和采血针。 必须从当地药房购得续药用品。 MSK 门诊药房不提供此类用品。

如果您的血糖仪使用电池供电，请务必常备备用电池。 Contour Next One 血糖仪使用 2 节 CR-2032 电池。 您可以在网上或当地的电器店、五金店或超市购买这类电池。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

How to Check Your Blood Glucose (Blood Sugar) Using a Blood Glucose Meter - Last updated on October 3, 2025
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利