

# 什么时候量血糖比较合适|餐后血糖什么时间测？-股识吧

## 一、餐后血糖什么时间测？

我妈妈以前老是吃完饭就测，后来再 健悦坊 糖尿病第三生活空间医生的指导下，才知道应该从吃第一口饭开始计时，整2个小时后测血糖。

## 二、餐后测血糖的最佳时间 餐前血糖什么时间测

医院少有测餐前血糖，测餐前血糖的时间也没有严格的定义！而都是测空腹血糖！测空腹血糖最好在清晨6：00～8：00取血，采血前不用降糖药、不吃早餐、不运动。

如果空腹抽血的时间太晚，所测的血糖值很难真实反映患者的治疗效果，其结果可能偏高或偏低。

医学上的空腹是指禁食8小时以上。

要求化验前一天晚8点后不再进食任何食物，直到第二天早上5：00-8：00之间的时间段为空腹时段，也就是早晨8点前应到医院采血。

因影响血糖的因素比较多，特别是饮食，正常人进食晚餐后血糖会显著增高，餐后2小时可恢复到正常范围。

夜间依靠内生胰岛素维持血糖在正常水平。

糖尿病患者因胰岛素绝对或相对缺乏，晚餐后血糖升高的过程可维持6-8小时，此后逐渐恢复到原来空腹的水平。

当空腹时间超过8小时后，血糖大多开始下降，无法真实反映实际的空腹血糖水平。

也有极少数人在空腹时间超过8小时后血糖轻微上升，这是因为影响血糖的因素除了饮食，还有情绪、运动等。

因此，只有按照时间要求检测空腹血糖，才能得到准确的数据。

如何做到检测结果的准确性，需要注意以下几点：1、测空腹血糖的前一天不要过分节食甚至不吃晚餐，虽然空腹时间超过12小时可能使测定的血糖值低一些，但不能反映真实的空腹血糖水平。

2、禁食时间内尽量不要大量喝水，如口渴可少量饮用白开水，但不可多饮。

喝水过多可使血液稀释而干扰血糖的检测结果。

3、糖尿病患者检查空腹血糖前晚降糖药须照常服用，检查当日须在抽血后服药。

4、测空腹血糖前要保证充足的睡眠，避免情绪激动、过于剧烈的活动等，这些因

素都可能导致血糖升高。

5、当糖尿病患者空腹血糖升高时，需鉴别以下情况，并采取不同处理措施：血糖未控制好，整个夜间均处于高血糖状态；

半夜产生低血糖致血糖反跳引起空腹血糖升高(称苏木杰效应)：在血糖控制良好的基础上，凌晨4-5点钟由于生长激素分泌增多导致血糖上升(称黎明现象)。

6、若测定空腹血糖有困难，可选择糖化血红蛋白检测，因糖化血红蛋白不受时间、进食、活动和情绪等因素影响，可避免饥饿影响糖尿病筛查和检测结果，并能反映近3个月血糖平均水平。

空腹血糖是衡量胰岛功能的重要指标，是诊断糖尿病的标准之一。

空腹血糖还可反映糖尿病患者前晚所用药物对整个夜间乃至清晨血糖的控制情况。

总之，无论体检时，还是糖尿病患者的日常复诊，都应做到禁食8小时后的早8点前进行血糖测定，以此得到准确的空腹血糖数据。

### 三、请问血糖测量的时间

根据人体血糖的变化的规律，凌晨3时血糖值为最低（一般不应低于3.8mmol/l），然后血糖逐渐升高。

正常人胰岛素分泌正常，血糖值可以控制在正常范围之内，而糖尿病患者由于自身胰岛素水平较低，血糖受胰岛素抵抗激素影响明显，血糖值会逐渐升高。

因此，患者一般测空腹血糖最好在清晨6时-8时取血，8时以后血糖值会越来越高，不能真实反映治疗效果了。

空腹血糖必须在空腹8小时后，采血前不吃降糖药、不运动，有些患者一路急走到医院就测静脉血和指血，样测出的结果往往会有差异，运动以后休息一段时间才可进行测量。

### 四、测血压和血糖什么时候最准确？

的血压在一天内都是波动的，而不是固定不变的。

正常人的血压波动也是有普遍规律的：早上8-10时血压最高为第一个血压高峰，中午血压降低，下午出现第2个血压高峰，但低于早上的血压高峰，夜间睡眠后血压达最低。

所以，为了测量血压准确，需要一天多次测量，至少早上，中午，晚上各一次。

此外，测量血压前需要安静休息10分钟以上，一般测量2-3次，取平均值为本次测

量结果。

对于高血压人，由于个体间血压波动的差异，必要时可行动态血压监测明确，以利于指导降压药的调整。

血糖较高的人或者患有糖尿病的人要密切监测血糖，测血糖最准的时间是在空腹10小时以上进行测定，这个时候测定血糖是比较准的，因为这个时候血糖的值不会受到饮食的影响。

要测空腹血糖，在头一晚上吃完饭之后的十要禁食禁饮，第二天早上八点钟要通过抽静脉血的方式来测血糖，这样才是比较准。

空腹血糖和餐后两小时血糖都有一个测定的标准，只要是在正常范围之内都不需要予以处理。

如果空腹血糖和餐后血糖均偏高，可以诊断为血糖偏高或者糖尿病，这种情况下需要采取处理措施。

可以采取的治疗方法有运动与饮食调节，以及药物调节。

## 五、测量空腹血糖最准确的时间是什么时候呢？

空腹在8-10小时不吃东西，凌晨3点，要达到这样点上，5时之前要吃完饭了

## 六、如果测量血糖 应该在什么时间段测量？

理想的血糖要控制在餐前和餐后，体力活动和工作睡眠时间，由于只是单一的测量血糖只能是监测一个时间段的血糖.所以就很难做到准确的进行测量。

在不受外界干扰的情况下测量血糖最好，许多糖尿病患者去医院检查时，在路上耽误了很长时间，身体能量消耗，此时的血糖不能作为血糖的唯一依据。

那么患者何是测血糖才好呢?据有关专家解析：根据人体血糖的变化的规律，凌晨3时血糖值为最低(一般不应低于3.8mmol/L)，然后血糖逐渐升高。

正常人胰岛素分泌正常，血糖值可以控制在正常范围之内，而糖尿病患者由于自身胰岛素水平较低，血糖受胰岛素抵抗激素影响明显，血糖值会逐渐升高。

因此，患者一般测空腹血糖最好在清晨6时-8时取血，8时以后血糖值会越来越高，不能真实反映治疗效果了。

空腹血糖必须在空腹8小时后，采血前不吃降糖药、不运动，有些患者一路急走到医院就测静脉血和指血，样测出的结果往往会有差异，运动以后休息一段时间才可进行测量。

对于大多数的糖尿病患者而言，日常到医院进行监测异常血糖，只是表现当时的情

况，但是，医院进行监测的血糖以外的时间对于血糖的情况就不是很清楚了.然而最好的方法就是可以在自己家中使用血糖仪进行监测。

## 七、餐后测血糖的最佳时间 餐前血糖什么时间测

医院少有测餐前血糖，测餐前血糖的时间也没有严格的定义！而都是测空腹血糖！测空腹血糖最好在清晨6：00～8：00取血，采血前不用降糖药、不吃早餐、不运动。

如果空腹抽血的时间太晚，所测的血糖值很难真实反映患者的治疗效果，其结果可能偏高或偏低。

医学上的空腹是指禁食8小时以上。

要求化验前一天晚8点后不再进食任何食物，直到第二天早上5：00-8：00之间的时间段为空腹时段，也就是早晨8点前应到医院采血。

因影响血糖的因素比较多，特别是饮食，正常人进食晚餐后血糖会显著增高，餐后2小时可恢复到正常范围。

夜间依靠内生胰岛素维持血糖在正常水平。

糖尿病患者因胰岛素绝对或相对缺乏，晚餐后血糖升高的过程可维持6-8小时，此后逐渐恢复到原来空腹的水平。

当空腹时间超过8小时后，血糖大多开始下降，无法真实反映实际的空腹血糖水平。

也有极少数人在空腹时间超过8小时后血糖轻微上升，这是因为影响血糖的因素除了饮食，还有情绪、运动等。

因此，只有按照时间要求检测空腹血糖，才能得到准确的数据。

如何做到检测结果的准确性，需要注意以下几点：1、测空腹血糖的前一天不要过分节食甚至不吃晚餐，虽然空腹时间超过12小时可能使测定的血糖值低一些，但不能反映真实的空腹血糖水平。

2、禁食时间内尽量不要大量喝水，如口渴可少量饮用白开水，但不可多饮。

喝水过多可使血液稀释而干扰血糖的检测结果。

3、糖尿病患者检查空腹血糖前晚降糖药须照常服用，检查当日须在抽血后服药。

4、测空腹血糖前要保证充足的睡眠，避免情绪激动、过于剧烈的活动等，这些因素都可能导致血糖升高。

5、当糖尿病患者空腹血糖升高时，需鉴别以下情况，并采取不同处理措施：血糖未控制好，整个夜间均处于高血糖状态；

半夜产生低血糖致血糖反跳引起空腹血糖升高(称苏木杰效应)：在血糖控制良好的基础上，凌晨4-5点钟由于生长激素分泌增多导致血糖上升(称黎明现象)。

6、若测定空腹血糖有困难，可选择糖化血红蛋白检测，因糖化血红蛋白不受时间

、进食、活动和情绪等因素影响，可避免饥饿影响糖尿病筛查和检测结果，并能反映近3个月血糖平均水平。

空腹血糖是衡量胰岛功能的重要指标，是诊断糖尿病的标准之一。

空腹血糖还可反映糖尿病患者前晚所用药物对整个夜间乃至清晨血糖的控制情况。

总之，无论体检时，还是糖尿病患者的日常复诊，都应做到禁食8小时后的早8点前进行血糖测定，以此得到准确的空腹血糖数据。

## 八、空腹测血糖的最佳时间是什么时间

测血糖需要测空腹的和饭后的。

空腹指的就是在晚间充分睡眠后，早晨起床不吃食物时检测血糖。

饭后是指，吃过食物后两小时检测血糖。

一般医生会建议上午完成两项测试，即空腹测一次，然后去吃早饭，两小时后再测一次。

## 参考文档

[下载：什么时候量血糖比较合适.pdf](#)

[《出财报后股票分红需要持股多久》](#)

[《股票持有多久合适》](#)

[下载：什么时候量血糖比较合适.doc](#)

[更多关于《什么时候量血糖比较合适》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/subject/68943124.html>