

Diabetes Care: The ABCs to Better Health

أبجديات العناية بالسكري لصحة أفضل

معدلك	المعدل المثالي	كم في الغالب
	أقل من 7%	كل 3-6 اشهر
	أقل من 80/135	في كل زيارة
	أقل من 100 ملجرام	كل سنة
	أقل من 30 ملجرام /جرام	كل سنة
	كل عام كل عامين	كشف العيون: إذا كان كشف عيونك الأخير غير طبيعي إذا كان كشف عيونك الأخير طبيعي الكشف المبكر للعيون المصابة من الممكن أن يقي من العمى
	كل سنة	كشف القدم: ملاحظة القدم <input checked="" type="checkbox"/> مراقبة النبض <input checked="" type="checkbox"/> اختبر الإحساس <input checked="" type="checkbox"/> يساعد على الوقاية من الإصابات الخطيرة بالالتهابات وبتتر القدم الهدف من الإدارة الذاتية: الهدف الأول: _____ الهدف الثاني: _____ تساعدك في تحكم أفضل لسكرك
	يتفاوت عدد المرات	اختبار الجلوكوز في البيت اسأل طبيبك إذا كان هذا مناسب لك
	في كل سنة على الأقل مرة	التلقيح وأدوية القلب <input checked="" type="checkbox"/> الأنفلونزا (لقاح الأنفلونزا) <input checked="" type="checkbox"/> الالتهاب الرئوي (نوموفاكس) <input checked="" type="checkbox"/> عقار مخفض مستوى الكوليسترول "الستاتينس" والأسبرين.
	يتفاوت عدد المرات	مجرد اطلب الإحالة إلى: <input checked="" type="checkbox"/> الدروس التعليمية للسكري <input checked="" type="checkbox"/> الاستشارة الغذائية <input checked="" type="checkbox"/> برنامج التحكم في الوزن <input checked="" type="checkbox"/> برنامج الإقلاع عن التدخين
	يوماً	الأطفال في مستقبلك تحكمك على السكر في دمك يقلل من المخاطر لطفلك <input checked="" type="checkbox"/> التزود بحمض الفوليك