糖尿病護理: 促進健康的要訣

	多頻繁?	理想程度	您的結果
A1c (糖化血紅素)測量血糖的控制 *降低 A1c 以減低糖尿病併發症*	每 3-6 個月	低於 7%	
Blood pressure control 血壓控制 *降低血壓以減少中風*	每次門診	低於 135/80	
Cholesterol (LDL) level 膽固醇(LDL"壞"膽固醇)水平 *降低 LDL 水平以減少心臟病發作*	每年	低於 100mg/dL	
Diabetes kidney microalbumin test 糖尿病腎臟微量白蛋白檢驗 *治療早期腎臟損傷可能避免洗腎*	每年	低於 30mg/gm	
Eye exam: 眼睛檢查 如果上次眼睛檢查結果爲不正常 如果上次眼睛檢查結果爲正常 *檢驗出早期眼睛損傷可能避免失明*	每年 每 2 年		
Foot exam 足部檢查 ☑ 觀察腳 ☑ 測試感覺 ☑ 查脈搏 *有助預防嚴重的足部感染和截肢*	每年		
Goals for self-management 自我管理的目標 ☑ 目標 1: _____ ☑ 目標 2: _____ *幫助您更佳地控制您的糖尿病*	每次門診		
Home glucose testing 在家作血糖測試 *詢問醫師這是否適合您*	因人而異		
Immunizations and heart medications 疫苗和心臟藥物 ☑ 流行感冒(流感疫苗) ☑ 肺炎(肺炎鏈球菌疫苗) ☑ 降膽固醇藥物和阿斯匹靈 *疫苗有助於預防嚴重感染;心臟藥物可減低心臟病發作*	每年 至少一次 若需要，每日		
Just ask for a referral to 只要要求轉介去參加: ☑ 糖尿病教育課程 ☑ 體重管理計劃 ☑ 營養諮詢 ☑ 戒煙計劃	因人而異		
Kids in your future 您未來的孩子 *控制血糖可減低對胎兒的危險性* 葉酸補充	每日		

© The Regents of the University of Michigan – June 2008