

## ◆ 個人糖尿病記錄 ◆

建議進行這些糖尿病化驗和檢查以保持健康，並卡造片記錄您的就診情況和檢驗結果。當您就診或醫訪糖尿病教育人員時，請隨身攜帶本卡。您和醫生將決定您需要接受這些服務的頻率。

### 推薦的護理和檢查：

我的目標值      日期      日期      日期      日期      日期      日期

卡片上所示的目標值為一般建議。您的醫生可能會建議您不同的目標。

A1c (每三至六個月)

血糖平均值

目標: < 7%

血壓 (每次就診)

目標: ≤ 129/79

膽固醇

總膽固醇目標: < 200

血脂檢查

三酸甘油酯目標: < 150

(每年) HDL (高密度脂蛋白) 目標: > 40 (男性) > 50 (女性)

**需要禁食 12 小時** LDL (低密度脂蛋白) 目標: < 100

TSH (促甲狀腺激素) (每年) 甲狀腺功能檢查

微量白蛋白 (每年)

尿液腎功能檢查

用單絲 (每年) 進行的足部檢查 (每次就診)

牙科檢查 (每 6 至 12 個月)

糖尿病教育

查看血糖目標範圍:

空腹:

非空腹:

流感疫苗 (每年)

肺炎疫苗 (一次)

糖尿病眼睛檢查

(如果罹患背景性視網膜病變, 至少兩年一次或一年一次)

編號

日期: \_\_\_\_\_

日期: \_\_\_\_\_

日期: \_\_\_\_\_

MD 編號

