

## 每年做兩次 A1C (糖化血紅素) 檢查

這項驗血檢查旨在測量您近三個月的平均血糖值，與您每天的血糖測試不同。如果您的濃度 (數值) 高於 7，則需更常做這項檢查。

A1C 濃度 (數值)	診斷
高於 6.4	糖尿病
5.7—6.4	糖尿病前期
低於 5.7	正常

- 第一次 A1C 檢查    第一次檢查日期:    mm / dd / yyyy    第一次 A1C 檢查結果
- 第二次 A1C 檢查    第二次檢查日期:    mm / dd / yyyy    第二次 A1C 檢查結果

## 為什麼需要管理糖尿病？

照顧自己和管理糖尿病，能幫助您現在和以後感覺更健康。

當血糖接近正常值時，您可能會：

- 更有精力
- 較不易疲倦或口渴
- 減少排尿次數
- 痊癒得更好
- 不易發生皮膚和膀胱感染

## 在您的健康護理團隊中，您是最重要的一員。

您是每天負責管理自己糖尿病的人。請詢問醫生您可以如何有效管理自己的糖尿病並維持健康。

## 定期護理並維持健康

每年至少見您的健康護理團隊兩次，以便及早治療任何病症。

## 您的團隊中能幫助您的人包括：

- 牙科醫生
- 糖尿病醫生
- 糖尿病教育人員
- 眼科醫生
- 足科醫生
- 親友
- 精神健康諮商師
- 護士
- 執業護理師
- 藥劑師
- 社工

## 每次門診時，確保要進行一次：

- 血壓檢查
- 足部檢查
- 體重檢查
- 自我護理計劃檢視

## 您每年都需做一次：

- 膽固醇檢查 檢驗日期： mm / dd / yyyy
- 完整足部檢查 檢查日期： mm / dd / yyyy
- 牙科檢查 (檢查牙齒和牙齦) 檢查日期： mm / dd / yyyy
- 散瞳檢查 (檢查眼睛病症) 檢查日期： mm / dd / yyyy
- 流感疫苗接種 接種日期： mm / dd / yyyy
- 驗尿與驗血 (檢查腎病) 檢驗日期： mm / dd / yyyy

## 您一生至少需接種一次：

- 肺炎疫苗 接種日期： mm / dd / yyyy
- B 型肝炎疫苗 (一系列共 3 劑) 完成日期： mm / dd / yyyy