



# 糖尿病護理檢查表

享受積極、健康的生活



## 了解您的糖化血紅蛋白(A1C)水平

- 每年至少檢查2次
- 目標是將該數值降至7%以下

糖化血紅蛋白	血糖值 (3個月內的每日平均值)
6%	126
7%	154
8%	183
9%	212
10%	240
11%	269
12%	298



## 接受膽固醇檢查

- 每年至少1次
- 向醫生詢問您的膽固醇數值應該是多少



## 預約眼科檢查

- 每年1次
- 散瞳視網膜檢查 (Dilated Retinal Exam, DRE) 與常規眼科檢查不同。無需轉診, 這屬於承保福利。請立即約診。

日期: \_\_\_\_\_ 時間: \_\_\_\_\_

眼科醫生: \_\_\_\_\_

電話號碼: \_\_\_\_\_



## 檢查您的血壓

- 每次就診時都要檢查
- 目標是低於140/90



## 每日檢查您的雙腳

- 每天確保沒有傷口或潰瘍
- 每年至少接受1次足部檢查



## 檢查您的腎臟健康

- 每年1次
- 接受腎小球過濾率估算值 (Estimated Glomerular Filtration Rate, eGFR) 檢查, 了解腎臟過濾血液的能力
- 接受尿液白蛋白/肌酸酐比值 (Urine Albumin-to-Creatinine Ratio, uACR) 檢查, 了解腎臟是否受損

### 其他資源:

- 糖尿病自我管理課程  
請在IEHP會員入口網站或造訪 [iehp.org](http://iehp.org) 進行登記
- 美國糖尿病協會  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

