

了解您的数值

个性化糖尿病护理计划可以帮助您实现目标，并让您始终保持健康。



积极参与您的糖尿病护理

您是糖尿病护理团队中最重要的成员。在您的团队中发挥积极作用，以确保您的计划适合您。

A1C 和每日血葡萄糖（血糖）水平

- A1C 检测反映了您在大约 3 个月内的血糖水平。请每年至少检查 2 至 4 次 A1C
- 您的糖尿病护理团队将为您设定一个目标。你们将共同决定每天检查血糖的频率
- 许多非妊娠糖尿病成人的血糖目标如下：

许多非妊娠成人糖尿病患者的目标	
餐前血糖	80-130 mg/dL
开始进餐后 1-2 小时的血糖	低于 180 mg/dL
A1C	低于 7%

您的目标是只为您设定的

就像您的糖尿病护理计划一样，您的目标只适合您自己。此处显示的目标是美国糖尿病协会为许多非妊娠糖尿病成人患者推荐的。与您的糖尿病护理团队讨论您的个人目标。

A1C 与估计平均血糖水平的关系如何

A1C 水平	平均血葡萄糖（血糖）
12%	298 mg/dL
11%	269 mg/dL
10%	240 mg/dL
9%	212 mg/dL
8%	183 mg/dL
7%	154 mg/dL
6%	126 mg/dL
5%	97 mg/dL

美国糖尿病协会建议许多非妊娠成人的 A1C 低于 7%，且无显著低血糖（血糖低）。



改编自美国糖尿病协会。糖尿病医疗标准——2022。Diabetes Care. 2022;45(suppl 1):S1-S270.



了解您的数值

糖尿病护理检查清单

糖尿病尚不能治愈。但可以进行管理。管理糖尿病的一个环节是了解您的数值。在此检查表上填写您的数值。

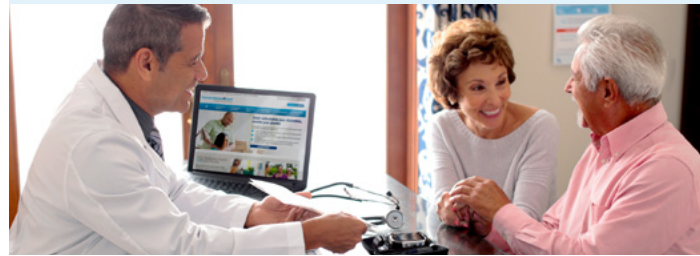


A1C 和每日血糖目标

餐前血糖: _____

开始进餐后 1-2 小时的血糖: _____

A1C: _____



血压

每次
医生
就诊

- 每次就诊时都要测量血压
- 对于大多数糖尿病和高血压且心血管疾病风险较低的患者，目标低于 140/90 mmHg。心血管风险较高的糖尿病和高血压患者的目标可能低于 130/80 mmHg

您的血压目标: _____



胆固醇

至少
一年 1 次

- 每年至少检查一次血胆固醇，或按照医生指示的频率检查
- 与您的糖尿病护理团队讨论您的胆固醇数值，并设定您的目标

您的胆固醇目标

HDL: _____

甘油三酯: _____

LDL: _____



眼科检查

至少
一年 1 次

- 每年一次，或按照医生指示，由眼科护理专家进行散瞳和全面眼科检查
- 确保您的检查结果发送给您的糖尿病护理团队。检查结果应该是您的病案记录的一部分
- 如果您发现视力有任何变化，请立即致电您的眼科护理专家或糖尿病护理团队

您下次眼科检查的日期: _____



足部

按照
您的
团队
建议的频率

- 每年至少进行一次医生进行的全面足部检查。如果您的足部出现问题，例如感觉丧失、足部形状改变或溃烂（足部溃疡），请在每次就诊期间全面检查足部
- 在家：
 - 每天检查足部是否有割伤、水疱、开裂、肿胀和皮肤干燥
 - 将任何不愈合的损伤告诉您的医生
 - 穿合脚的鞋子和袜子。不要赤脚

您下次完成足部检查的日期: _____



肾脏

至少
一年 1 次

- 每年至少检测一次您的尿液和血液
- 保持您的血糖水平和血压尽可能接近您的目标

您下次肾脏检查的日期: _____



牙科检查

每年
两次

- 每年看牙医两次进行洁治，并检查牙齿和牙龈的健康状况

您下次牙科检查的日期: _____



免疫接种

- 每年接种一次流感疫苗
- 询问您的糖尿病护理团队，您是否需要注射肺炎或乙型肝炎疫苗，以及 COVID-19 疫苗和推荐给您在年龄组的常规疫苗

您下次免疫接种的日期: _____

戒烟

- 如果您患有糖尿病，戒烟非常重要
- 以下是一些帮助步骤：
 - 决定戒烟日期（选择一个不会让您感到压力太大的时间）
 - 为每个成功的无烟日奖励自己
- 如需免费帮助，请致电 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) 或访问 smokefree.gov

您的戒烟日期: _____



了解您的数值

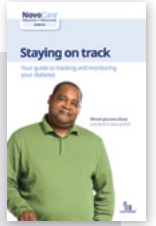
糖尿病护理计划

询问有关您的糖尿病护理计划的问题，并确保您知道需要采取哪些步骤。当您完成计划的每个步骤时，请勾选下面的方框。

- 关于如何和何时检查您的血糖的计划
- 何时服用糖尿病药物的计划
- 定期健康检查时间表
- 应对压力的方法
- 体育活动计划
- 餐饮计划
- 满足其他健康目标的计划（如管理血压和胆固醇）

注：

有关跟踪您的糖尿病情况以及数值含义的更多信息，请向您的糖尿病护理团队索取一份免费的 **NovoCare®** 小册子，**保持正轨**，或在周一至周五上午 8:30 至下午 6:00（美国东部标准时间）致电 1-800-727-6500。



请访问 www.NovoCare.com 以获取更多资源并注册免费的糖尿病支持计划！将您的智能手机摄像头对准二维码，以便在您手机上快速访问网站。



Novo Nordisk Inc. 允许复制此资料用于非营利性教育目的，但前提是资料以原始格式保存，且显示版权声明。Novo Nordisk Inc. 保留随时撤销此许可的权利。

NovoCare® 是 Novo Nordisk A/S 的注册商标。

Novo Nordisk 是 Novo Nordisk A/S 的注册商标。

© 2022 Novo Nordisk 美国印刷 US22DI00342 2022 年 11 月

www.NovoCare.com

