

# 糖尿病健康記錄卡

請和您的糖尿病醫護人員討論  
以下的《糖尿病治療的基本原則》  
並以此卡記錄結果。把它摺起來放進皮夾中。

## 掌握您的糖尿病治療！

<b>檢閱血糖記錄</b> (每次就診) 目標 (飯前):	日期:				
<b>血壓</b> (每次就診) 目標:	日期:				
	數值:				
<b>體重</b> (每次就診) 目標:	日期:				
	數值:				
<b>足部檢查</b> (每次就診)	日期:				
<b>A1C</b> 測量過去 3 個月 血糖水平的血液測試 (每 3 個月) 目標:	日期:				
	數值:				
<b>Microalbuminuria</b> 尿腎測試 (每年) 目標:	日期:				
	數值:				
<b>擴瞳眼睛檢查</b> (每次就診)	日期:				
<b>牙科檢查</b> (每六個月一次)	日期:				
<b>測量對於心臟病 重要的脂肪數據</b>					
<b>膽固醇</b> (每年) 目標:	日期:				
	數值:				
<b>甘油三酸酯</b> (每年) 目標:	日期:				
	數值:				
<b>高密度脂蛋白/低 密度脂蛋白</b> (每年) 目標:	日期:				
	數值:				
<b>流感注射</b> (每年)	日期:				
<b>肺炎疫苗</b> (至少一次請向醫生諮詢)					
<b>其他</b>					

請定期與您的醫護人員討論以下問題，  
以提高掌握糖尿病的技巧：

- 戒菸諮詢
- 藥物
- 營養治療
- 體育活動
- 體重控制
- 併發症
- 阿斯匹靈 (Aspirin) 療法
- 低血糖
- 高血糖
- 病日規則
- 心理社會問題
- 孕前諮詢
- 妊娠護理
- 每年檢查兩次牙齒

如果您希望協助戒菸，請致電加州抽煙者協助專線  
(California Smoker's Helpline) 1-800-838-8917

注意：您可能還需要做此卡未列出的其他測試。

# 糖尿病健康記錄卡

您的姓名

提供糖尿病治療的醫護人員

提供糖尿病治療的醫護人員電話

醫療記錄號碼

## 所有糖尿病病人都需學習 糖尿病的自我護理技巧

### 掌握您的糖尿病治療！

所有糖尿病患者都需要積極掌握自己的治療。  
您是否知道為了保持健康並治療您的糖尿病，  
您需要接受哪些測試？糖尿病健康記錄卡  
將協助您了解需要接受哪些基本測試以及測試的次數。  
此卡也能幫助您記錄並記住這些測試的結果。

這份糖尿病記錄卡是根據《糖尿病治療的基本原則》而編寫。  
《糖尿病治療的基本原則》是由 Diabetes Coalition of California 與  
California Diabetes Program、American Diabetes Association 以及  
Juvenile Diabetes Research Foundation International 合作制定。



Juvenile Diabetes Research Foundation International

《糖尿病治療的基本原則》、  
「糖尿病健康記錄卡」和「掌握您的糖尿病治療！」  
訓練工具可從以下網站下載：

[www.caldiabetes.org](http://www.caldiabetes.org)

(916) 552-9888

著作權資訊：

Diabetes Coalition of California 對本出版物享有著作權保護。  
但是只要註明「由 Diabetes Coalition of California, the California  
Diabetes Program and the American Diabetes Association  
聯合制定」的字樣，就可以複製本出版物。