



糖尿病护理的检查单

Check List for Your Diabetes Care

化验/检查	正常指标	频率	我的结果	日期
A1C 测试	<7%	每3-6个月一次		
总胆固醇	<200 mg/dL (5.2 mmol/L)	每年一次		
低密度胆固醇(LDL)	<100 mg/dL (2.6 mmol/L)	每年一次		
高密度胆固醇(HDL)	男: >40 mg/dL (1.0 mmol/L) 女: >50 mg/dL (1.3 mmol/L)	每年一次		
甘油三酯/ 三酸甘油酯 (TG)	<150 mg/dL (1.7 mmol/L)	每年一次		
尿微量白蛋白	<30 mcg/mg (mcg/mg creatinine)	每年一次		
扩瞳检查	早期发现	每年一次		
足部检查	早期发现	每3-6个月一次		
足部检查 - 自我检查	早期发现	每天		
血压	<140/90	每3-6个月一次		
腰围	男: <90厘米, cm (35.5寸, inches)* 女: <80厘米, cm (31.5寸, inches)*	每次就诊		
身体质量指数(BMI)	<23 [†]	每次就诊		
心脏负荷测验	早期发现	与您的医疗保健提供者讨论 [‡]		
流行性感疫苗注射	早期预防	每年一次		

* 这是亚裔及美国亚裔族群的目标。白人男士的目标是 <102厘米 (cm) 或 40寸 (inches); 白人女士的目标是 <88厘米 (cm) 或 35寸 (inches)

[†] 这是亚裔及美国亚裔族群的目标。白人的目标是 <25

[‡] 如你:

- 有典型或非典型胸痛
- 有异常心电图 (ECG)
- 被诊断有周边动脉疾病或颈动脉疾病
- >35 岁、过着久坐少活动的生活方式并将开始严密的运动锻炼计划