



糖尿病護理的檢查單

Check List for Your Diabetes Care

化驗/檢查	正常指標	頻率	我的結果	日期
A1C 測試	<7%	每3-6個月一次		
總膽固醇	<200 mg/dL (5.2 mmol/L)	每年一次		
低密度膽固醇(LDL)	<100 mg/dL (2.6 mmol/L)	每年一次		
高密度膽固醇(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		
擴瞳檢查	早期發現	每年一次		
足部檢查	早期發現	每3-6個月一次		
足部檢查 - 自我檢查	早期發現	每天		
血壓	<140/90	每3-6個月一次		
腰圍	男: <90厘米, cm (35.5寸, inches)* 女: <80厘米, cm (31.5寸, inches)*	每次就診		
身體質量指數(BMI)	<23 [†]	每次就診		
心臟負荷測驗	早期發現	與您的醫療保健 提供者討論 [‡]		
流行性感疫苗注射	早期預防	每年一次		

* 這是亞裔及美國亞裔族群的目標。白人男士的目標是 <102厘米 (cm) 或 40寸 (inches); 白人女士的目標是 <88厘米 (cm) 或 35寸 (inches)

[†] 這是亞裔及美國亞裔族群的目標。白人的目標是 <25.

[‡] 如你:

- 有典型或非典型胸痛
- 有異常心電圖 (ECG)
- 被診斷有周邊動脈疾病或頸動脈疾病
- >35 歲、過着久坐少活動的生活方式並將開始嚴密的運動鍛鍊計劃