



瞭解您的數值

個人化的糖尿病照護計畫可協助您達成並維持目標。

積極參與您的糖尿病照護

在您的糖尿病照護團隊中，您是最重要的成員。積極參與您的團隊，以確保您的計畫發揮效果。

A1C 與每日血液葡萄糖(血糖)值

- A1C 檢測反映您大約 2-3 個月期間的平均血糖值。請每年進行 2 至 4 次 A1C 檢測
- 您的糖尿病照護團隊會為您設定專屬目標。您將與照護團隊一起決定每天檢查血糖的頻率
- 以下為大多數非懷孕成年糖尿病患者的血糖目標：

大多數非懷孕成年糖尿病患者的目標	
餐前血糖	80-130 mg/dL
開始用餐後 1-2 小時血糖	低於 180 mg/dL
A1C	低於 7%

專為您設定的目標

正如您的糖尿病照護計畫，您的目標也是專為您而設。此處所顯示的目標，是美國糖尿病協會針對大多數非懷孕成年糖尿病患者所提出的建議目標。請與您的糖尿病照護團隊討論您的個人目標。

A1C 與估計平均血糖值的關係

A1C 值	平均血液葡萄糖(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

根據美國糖尿病協會建議，沒有明顯低血糖症(血糖過低)的大多數非懷孕成年人，其 A1C 應低於 7%。



瞭解您的數值

糖尿病照護檢查清單

糖尿病目前尚無法治癒，但是可以控制。管理糖尿病的一個環節就是要瞭解您的數值。請在這張檢查清單中填寫您的數值。

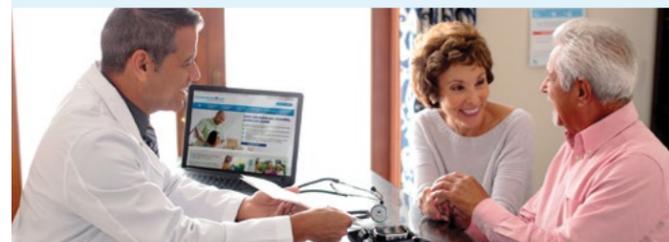


A1C 與每日血糖目標

餐前血糖：_____

開始用餐後 1-2 小時血糖：_____

A1C：_____



血壓

每次
就診

- 請在每次就診時檢查血壓
- 對於大多數正在接受高血壓治療的非懷孕糖尿病患者，在可以安全達到的前提下，血壓目標為低於 130/80 mmHg
- 請與您的糖尿病照護團隊討論您的血壓數值，並設定目標

您的血壓目標：_____



膽固醇

至少
一年
一次

- 每年至少一次，或遵照醫生指示的頻率檢查血液膽固醇
- 請與您的糖尿病照護團隊討論您的膽固醇數值，並設定目標

您的膽固醇目標

高密度膽固醇 (HDL)：_____

三酸甘油酯：_____

低密度膽固醇 (LDL)：_____



眼睛檢查

一年
一次

- 一年一次，或按照醫生指示的頻率，由眼科專科醫生進行散瞳及全面的眼睛檢查
- 請確保將檢查結果傳送給您的糖尿病照護團隊。檢查結果應該是您醫療紀錄的一部分
- 如果您的視力出現任何變化，請立即聯絡您的眼科專科醫生或糖尿病照護團隊

下一次眼睛檢查的日期：_____



足部

盡可能遵循
您的
團隊
的建議

- 請由您的醫生進行全面的足部檢查，每年至少一次。如果您的足部出現問題，比如失去知覺、足部形狀改變或出現足部潰瘍，請在每次就診時進行全面檢查
- 居家：
 - 每天檢查足部是否有割傷、水泡、龜裂、腫脹和皮膚乾燥
 - 如果傷口無法癒合，請告訴您的醫生
 - 穿著合腳的鞋子和襪子。請勿打赤腳

下一次全面足部檢查的日期：_____



牙科檢查

一年
兩次

- 一年看兩次牙醫，包括潔牙並檢查牙齒和牙齦的健康狀況

下一次牙科檢查的日期：_____



預防接種

- 一年注射一次流感疫苗
- 請詢問糖尿病照護團隊您是否需要注射肺炎或 B 型肝炎疫苗、COVID-19 疫苗，以及針對您年齡層的建議常規疫苗

下一次預防接種的日期：_____



腎臟

至少
一年
一次

- 一年至少進行一次尿液和血液檢測
- 請盡可能保持您的血糖值和血壓值接近目標

下一次腎臟檢查的日期：_____



戒菸

- 如果您患有糖尿病，戒菸非常重要
- 以下是實用的戒菸步驟：
 - 決定一個戒菸日期（選擇不會讓您壓力過大的時間）
 - 每成功戒菸一天就獎勵自己
- 如需免費協助，請致電 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)，或造訪 smokefree.gov

您的戒菸日期：_____



瞭解您的數值

糖尿病照護計畫

請詢問有關糖尿病照護計畫的問題，確保您瞭解需要採取的步驟。
請在您完成計畫中的每個步驟時，在下面的方塊打勾。

- 如何及何時檢查血糖的計畫
- 何時服用糖尿病藥物的計畫
- 定期健康檢查的時間表
- 應對壓力的方法
- 身體活動計畫
- 膳食計畫
- 達成其他健康目標的計畫 (比如管理血壓和膽固醇)

筆記：



如需有關追蹤糖尿病以及各數值含義的更多詳細資訊，請向您的醫生索取免費的 **NovoCare® 持續追蹤** 手冊，或於美東時間週一至週五 8:30 至下午 6:00 致電 1-800-727-6500 諮詢。

請造訪 www.NovoCare.com，獲取其他資源和實用資訊！
請使用智慧型手機的相機對準 QR 圖碼，即可透過手機快速進入網站。



請掃描這裡！

Novo Nordisk Inc. 僅於本資料維持原始格式，並顯示版權聲明的情況下，授予許可可能重製本資料以用於非營利教育目的。Novo Nordisk Inc. 保留隨時撤銷此許可的權利。

NovoCare® 是 Novo Nordisk A/S 的註冊商標。

Novo Nordisk 是 Novo Nordisk A/S 的註冊商標。

© 2024 Novo Nordisk 美國印刷 US24DI00275 2024 年 4 月

www.NovoCare.com

