



آزمایشات و واکسنهای لازم برای افراد مبتلا به دیابت

بسیار مهم است که از خود مراقبت کنید، به خصوص در صورتی که دیابت دارید. این آزمایشات و واکسنها به شما کمک می کند تا سلامت خود را بهتر مدیریت کنید و از بروز مشکلات جلوگیری کنید. این لیست را با خود به ویزیتهای پزشکتان ببرید تا مطمئن شوید که تمام خدمات مورد نیاز خود را دریافت می نمایید.

آزمایشات

آزمایش هموگلوبین A1C یا HbA1C

نمونه خون برای بررسی میانگین قند خون شما در 3 ماه گذشته گرفته می شود.

چه نتیجه ای در حد طبیعی است؟

☐ 7% یا کمتر

هر چند وقت یک بار باید این آزمایش را انجام دهم؟

☐ حداقل 2 بار در سال

آزمایش کلیه (میکروآلبومین).

این آزمایش سطح کارکرد کلیه های شما را بررسی می کند. وجود پروتئین در ادرار نشانه آسیب کلیه است.

☐ پزشک آزمایشی را برای بررسی وجود پروتئین در ادرار شما تجویز می کند

هر چند وقت یک بار باید این آزمایش را انجام دهم؟

☐ حداقل 1 بار در سال

آزمایش کلسترول

کلسترول بالا شما را در معرض خطر بیشتری برای بیماری قلبی و سکته مغزی قرار می دهد. پزشک آزمایش خون را برای بررسی سطح کلسترول شما تجویز می کند. حداقل 8 ساعت قبل از انجام این آزمایش قنباذ چیزی نخورید یا بیاشامید.

چه نتیجه ای در حد طبیعی است؟

☐ کلسترول کل: کمتر از 200 mg/dL

☐ LDL (بد): کمتر از 100 mg/dL (کمتر از 70 mg/dL در

دسی لیتر ممکن است برای بیماران دیابتی و بیماری های قلبی عروقی توصیه شود. با پزشک خود مشورت کنید.)

☐ HDL (خوب): بالاتر از 40 mg/dL برای مردان یا بالاتر از

50 mg/dL برای زنان

☐ تری گلیسیرید (بد): کمتر از 150 mg/dL

هر چند وقت یک بار باید این آزمایش را انجام دهم؟

☐ حداقل 1 بار در سال

واکسنها

واکسن آنفولانزا

افراد مبتلا به دیابت بیشتر در معرض خطر ابتلا به آنفولانزا و مرگ ناشی از آن هستند. واکسن آنفولانزا را برنامه ریزی کنید – این کار می تواند جان شما را نجات دهد.

هر چند وقت یکبار باید این واکسن را بزنید؟

☐ 1 بار در سال

واکسن پنومونی یا ذات الریه

افراد مبتلا به دیابت بیشتر در معرض خطر ابتلا به ذات الریه و مرگ ناشی از آن هستند. این واکسن می تواند جان شما را نجات دهد!

چند بار باید این واکسن را بزنم؟

☐ حداقل 1 بار

☐ اگر 65 سال یا بیشتر دارید، از پزشک خود بپرسید که آیا به

تزریق دوم نیاز دارید یا خیر

معاینات

آزمایش فشار خون

فشار خون بالا خطر سکته مغزی، بیماری قلبی و مشکلات چشمی و کلیوی را افزایش می دهد. فشار خون با قرار دادن یک بازوبند دور بازو اندازه گیری می شود.

چه نتیجه ای برای شما در حد طبیعی است؟

☐ کمتر از 140/90 (برای بیماران مبتلا به دیابت که در معرض خطر بیشتری برای بیماری های قلبی عروقی هستند، ممکن است هدف 130/80 توصیه شود. با پزشک خود مشورت کنید.)

هر چند وقت یکبار باید این معاینه را انجام بدهید؟

☐ در هر ویزیت با پزشکتان

معاینه اتساعی چشم

این آزمایش پشت چشم شما (شبکیه) را برای مشکلات بررسی می کند. چشم پزشک قطره هایی را در چشمان شما می ریزد تا مردمک چشم شما بزرگ را بزرگ یا "گشاد" کند. این به پزشک شما اجازه می دهد شبکیه چشم شما را ببیند.

هر چند وقت یکبار باید این معاینه را انجام بدهید؟

☐ 1 بار در سال

معاینه دندانپزشکی

این معاینه بیماری های لثه، پوسیدگی های دندان و سایر مشکلات دهان را بررسی می کند. معاینه بستگی به مشکل شما دارد. دندانپزشک شما بهترین درمان را به شما توصیه خواهد کرد.

☐ برای حفظ سلامت دهان، دندان ها و لثه های خود هر روز مسواک بزنید و نخ دندان بکشید

هر چند وقت یکبار باید این معاینه را انجام بدهید؟

☐ 2 بار در سال به دندانپزشک خود مراجعه کنید

معاینه پا

این معاینه پاهای شما را از نظر آسیب عصبی بررسی می کند. پزشک شما باید آسیب عصبی، تورم، قرمزی، ناخن های در گوشت فرو رفته و قارچی پا، خونریزی میخچه و پینه، ترک های خشک و زخم یا بریدگی را بررسی کند.

در مورد موارد زیر با پزشک خود صحبت کنید:

☐ ناخن های قارچی، بریدگی، خونریزی میخچه

☐ پینه، ترک خشک، زخم یا بریدگی

هر چند وقت یکبار باید این معاینه را انجام بدهید؟

☐ حداقل 1 بار در سال

اگر درباره محتوای این نامه سؤالی دارید با خدمات مشتریان CalOptima Health با شماره رایگان 1-888-587-8088 (TTY 711)، از دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر، تماس بگیرید. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می کنند. از وبسایت ما دیدن کنید www.caloptima.org/healthandwellness



پرونده مراقبتی دیابت من

نحوه استفاده از این سوابق

از این صفحه برای یادداشت تاریخ و نتایج هرآزمایش، معاینه یا واکسن استفاده کنید. این سوابق را در زمان ویزیت پزشک همراه خود بیاورید و به پزشک خود نشان دهید. در مورد اهدافی که باید داشته باشید بپرسید. به یاد داشته باشید که قبل از ویزیت سوالات خود را یادداشت کنید تا فراموش نکنید که از پزشک خود بپرسید.

نتیجه	تاریخ	هر ویزیت دکتر
فشار خون من: _____		فشارخون هدف من: _____
		معاینه پا
		مرور برنامه خود مراقبتی
		بررسی وزن
		مرور داروها
نتیجه	تاریخ	1 بار در سال
کل: _____ mg/dL LDL: _____ mg/dL HDL: _____ mg/dL تری گلیسیرید: _____ mg/dL		آزمایش کلسترول خون هدف من: _____ کل: _____ mg/dL LDL: _____ mg/dL HDL: _____ mg/dL تری گلیسیرید: _____ mg/dL
		معاینه کامل پا
		معاینه دندانپزشکی
		معاینه اتساعی چشم
		واکسن آنفولانزا
		آزمایش کلیه (میکروآلبومین).
نتیجه	تاریخ	حداقل 2 بار در سال
		اولین آزمایش خون A1C هدف من: _____
		دومین آزمایش خون A1C هدف من: _____
		سومین آزمایش خون A1C هدف من: _____
نتیجه	تاریخ	حداقل 1 بار
		واکسن ذات الریه اگر بالای 65 سال دارید ممکن است دوز دوم مورد نیاز باشد. از پزشک خود بپرسید.