

# 糖尿病人士的测试与注射的资讯



照顾好自己是很重要的，尤其是如果您患有糖尿病。这些测试和注射将帮助您更好地管理您的健康以预防问题。请带着这份清单去看医生，以确保您获得所需的所有服务。

## 测试

### 血红素 A1C 或 HbA1C 测试

采集血液来检查您过去 3 个月的平均血糖。

我想要达到什么数值？

- 7% 或更少

我应该多久进行一次这项测试？

- 每年至少 2 次

### 肾脏(微量白蛋白)测试

此测试可检查您的肾脏运作的情况。尿液中的蛋白质是肾脏受损的迹象。

- 您的医生会要求进行检查，看看您的尿液中是否含有蛋白质

我应该多久进行一次这项测试？

- 每年至少 1 次

### 胆固醇测试

高胆固醇会使您罹患心脏病和中风的风险更高。

您的医生会要求进行血液检查以检查您的胆固醇水平。测试前至少 8 小时内不能进食或喝水。

我想要达到什么数值？

- 总胆固醇：低於 200 mg/dL
- LDL (低密度脂蛋白)(坏的)：低於 100 mg/dL (對於患有糖尿病和心血管疾病的患者，建議低於 70 mg/dL。請諮詢您的醫生。)
- HDL (高密度脂蛋白)(好的)：男性高於 40 mg/dL，女性高於 50 mg/dL
- 三酸甘油酯(坏的)：低於 150 mg/dL

我应该多久进行一次这项测试？

- 每年至少 1 次

## 注射

### 流感针

糖尿病患者患流感和死於流感的風險更高。安排注射流感疫苗—它可以拯救你的生命。

您應該多久注射一次？

- 每年 1 次

### 肺炎疫苗注射

糖尿病患者患肺炎和死於肺炎的風險較高。這種疫苗可以挽救你的生命！

我應該多久注射一次？

- 至少 1 次
- 如果您已年滿 65 歲或以上，請詢問您的醫師是否需要第二次注射

## 檢查

### 血壓檢查

高血壓會增加中風、心臟病、眼睛和腎臟問題的風險。將袖帶套在手臂上來測量血壓。

#### 您想要達到什麼數值？

- 低於 140/90（對於心血管疾病風險較高的糖尿病患者，可能建議目標為 130/80。請諮詢您的醫生。）

#### 您應該多久進行一次這項檢查？

- 每次去看醫生

### 散瞳檢查

此測試檢查您的眼睛後部（視網膜）是否有問題。您的眼科醫生會在您的眼睛中滴入眼藥水以散開瞳孔（使您的瞳孔變大），然後檢查您的視網膜。這可以讓您的醫生看到您的視網膜。

#### 您應該多久進行一次這項檢查？

- 每年 1 次

### 牙科檢查

這項檢查是檢查牙齦疾病、蛀牙和其他口腔問題。進行的檢查是取決於您可能遇到的牙齒問題。您的牙醫會推薦最好的治療方法。

- 每天刷牙並使用牙線，保持口腔、牙齒和牙齦健康

#### 您應該多久進行一次這項檢查？

- 每年看牙醫 2 次

### 足部檢查

這項檢查檢查您的腳是否有神經損傷。您的醫生應該檢查是否有神經損傷、腫脹、發紅、腳趾甲向內生長和真菌感染、雞眼和老繭出血、乾裂、潰瘍或割傷。

#### 與您的醫生討論以下任何問題：

- 真菌性指甲、割傷、雞眼出血
- 繭、乾裂、瘡或割傷

#### 您應該多久進行一次這項檢查？

- 每年至少 1 次



如果您對此內容有任何疑問，請致電 CalOptima Health 客戶服務部免付費電話 1-888-587-8088 (TTY 711)，我們的服務時間是周一至周五，上午 8 點至下午 5 點 30 分，我們有會說您語言的工作人員。請瀏覽我們的網站 [www.caloptima.org/healthandwellness](http://www.caloptima.org/healthandwellness)。

## 我的糖尿病护理记录

### 如何使用该记录

使用此页记下每次测试、检查或注射的日期和结果。帶著它去看醫生並給您的醫生看。詢問你應該定下什麼目標。請記得在就診前寫下問題，這樣您就不會忘記詢問您的醫生。

每次看醫生	日期	結果
血壓 我的目標: _____		我的血壓: _____
足部檢查		
查看自我護理計劃		
檢查體重		
查看藥物		
每年 1 次	日期	結果
膽固醇血液檢驗 我的目標: _____ 總數值: _____ mg/dL LDL: _____ mg/dL HDL: _____ mg/dL 三酸甘油酯: _____ mg/dL		總數值: _____ mg/dL LDL: _____ mg/dL HDL: _____ mg/dL 三酸甘油酯: _____ mg/dL
完整的足部檢查		
牙科檢查		
散瞳檢查		
流感針		
腎臟(微量白蛋白)測試		
每年至少 2 次	日期	結果
第一次 A1C 血液檢查 我的目標: _____		
第二次 A1C 血液檢查 我的目標: _____		
第三次 A1C 血液檢查 我的目標: _____		
至少 1 次	日期	結果
肺炎疫苗注射 如果您超過 65 歲，可能需要注射第二劑。詢問你的醫生。		