

糖尿病自我管理计划

您的糖化血红蛋白 (HgbA1c) 目标：

您的血糖范围目标：

绿色旗 - 一切正常

这意味着…



如果您有：

- HgbA1c 低于百分之 7
- 空腹血糖值在 90 - 130 之间
- 血糖低于 180 (饭后 1-2 小时)
- 血压低于 130/80
- 您维持活动水平的能力没有下降

- 您的血糖得到控制。
- 您正在达到低胆固醇摄入量的目标
- 继续按照指示服用您的药物。
- 继续进行常规的血糖监测。
- 遵从健康的饮食习惯 - “餐盘比例饮食”
- 一天最多步行 30 分钟
- 前往所有预约的医生面诊。

请再接再厉！

黄色旗 - 请注意

这意味着…



如果您有：

- HgbA1c 在百分之 7 和百分之 8 之间
- 平均血糖在 150 - 210 范围内
- 大部分时间的空腹血糖值低于 200
- 血压高于 140/90

- 您服用的药物可能需要调整。
- 改善您的饮食习惯。
- 提高您的活动水平。
- 减少您的盐摄入量

如果您的空腹血糖值没有随着活动水平或饮食习惯的变化而下降，请打电话给您的医生，或向护士或医疗服务提供者咨询。

姓名：

号码：

指示：

如果您看到黄色旗，请与您的医疗团队紧密合作。

红色旗 - 停下来想一想

这意味着…



如果您有：

- HgbA1c 超过百分之 9
- 平均血糖值超过 210
- 大部分时间的空腹血糖值远远超过 200

- 如果您的血糖值超过_____，请打电话给您的医生。
-

如果可能的话，请通知您的医疗服务提供者的办公室：

姓名：

号码：

请遵照以下步骤：**拨打 9-1-1**

如果您看到红色旗，请拨打 9-1-1。紧急情况！