

Kế hoạch Tự Quản lý Bệnh Tiểu Đường

Mục tiêu Hemoglobin A1c (HgbA1c) của bạn:

Mục tiêu mức đường huyết của bạn:

Cờ Xanh – Mọi Thứ Đều Ổn

Điều này có nghĩa là ...

Nếu bạn:

- HgbA1c thấp hơn 7%
- Đường huyết khi đói là 90-130
- Đường huyết thấp hơn 180 (1-2 giờ sau khi ăn)
- Huyết áp thấp hơn 130/80
- Không bị giảm khả năng của bạn trong việc duy trì mức độ hoạt động của bạn

- Mức đường huyết của bạn đang trong tầm kiểm soát.
- Bạn đang đạt các chỉ tiêu về lượng hấp thụ cholesterol.
- Tiếp tục dùng thuốc của bạn như chỉ dẫn.
- Tiếp tục giám sát đều đặn mức đường huyết.
- Tuân theo các thói quen ăn uống lành mạnh- “Đĩa Khẩu Phần Ăn”
- Đi bộ đến 30 phút mỗi ngày
- Dự tất cả các buổi hẹn khám với bác sĩ.

Cứ làm tốt như thế nhé!

Cờ Vàng – Hãy Cẩn Thận

Điều này có nghĩa là ...

Nếu bạn:

- HgbA1c nằm trong khoảng 7 phần trăm và 8 phần trăm
- Mức đường huyết trung bình 150-210
- Hầu hết mức đường huyết lúc đói thấp hơn 200
- Huyết áp cao hơn 140/90

- Thuốc uống của bạn có thể cần được điều chỉnh.
- Cải thiện thói quen ăn uống của bạn.
- Tăng mức độ hoạt động của bạn.
- Giảm lượng hấp thụ muối của bạn.

Hãy gọi cho bác sĩ của bạn, tham vấn y tá hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn nếu các thay đổi về mức độ hoạt động hoặc các thói quen ăn uống của bạn không làm giảm chỉ số đường huyết khi đói của bạn.

Tên:

Số:

Hướng dẫn:

Nếu bạn thấy một Cờ Vàng, hãy làm việc chặt chẽ với nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn.

Cờ Đỏ – Hãy Dừng Lại và Suy Nghĩ

Điều này có nghĩa là ...

Nếu bạn:

- HgbA1c lớn hơn 9 phần trăm
- Mức đường huyết trung bình lớn hơn 210
- Hầu hết mức đường huyết lúc đói lớn hơn 200

Nếu bạn có mức đường huyết trên _____, hãy gọi cho bác sĩ của bạn.

Nếu có thể, hãy thông báo cho văn phòng nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn:

Tên:

Số:

Làm theo các hướng dẫn sau: **HÃY GỌI 9-1-1**

Nếu bạn thấy một Cờ Đỏ, HÃY GỌI 911. Khẩn cấp!