

# 糖尿病自我管理計畫

您的糖化血色素 (HgbA1c) 目標:

您的血糖範圍目標:

## 綠色旗 - 一切正常

## 這意味著...



若您有:

- 您的糖化血色素 (HgbA1c) 目標:
- 您的血糖範圍目標:
- HgbA1c 低於百分之 7
- 空腹血糖值在 90 - 130 之間
- 血糖低於 180 (餐後 1-2 小時)
- 血壓低於 130/80
- 您維持活動水準的能力沒有下降

- 您的血糖得到控制。
- 您正在達到低膽固醇攝入量的目標
- 繼續按照指示服用您的藥物。
- 繼續進行常規的血糖監測。
- 遵從健康的飲食習慣 - 「餐盤比例飲食」
- 一天最多步行 30 分鐘
- 前往所有預約的醫生面診。

請再接再厲!

## 黃色旗 - 請注意

## 這意味著...



若您有:

- HgbA1c 在百分之 7 和百分之 8 之間
- 平均血糖值在 150 - 210 範圍內
- 大部分時間的空腹血糖值低於 200
- 血壓高於 140/90

- 您服用的藥物可能需要調整。
- 改善您的飲食習慣。
- 提高您的活動水準。
- 減少您的鹽攝入量

如果您的空腹血糖值沒有隨著活動水準或飲食習慣的變化而下降, 請打電話給您的醫生, 或向護士或醫療服務提供者諮詢

姓名:

號碼:

指示:

若您看到黃色旗, 請與您的醫療團隊緊密合作。

## 紅色旗 - 停下來想一想

## 這意味著...



若您有:

- HgbA1c 超過百分之 9
- 平均血糖值超過 210
- 大部分時間的空腹血糖值遠遠超過 200

- 如果您的血糖值超過 \_\_\_\_\_ , 請打電話給您的醫生

如果可能的話, 請通知您的醫療服務提供者的辦公室:

姓名:

號碼:

請遵照以下步驟: **撥打 9-1-1**

若您看到紅色旗, 請撥打 9-1-1。緊急情況!