



Danh Sách Kiểm Tra Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường

để tận hưởng một cuộc sống năng động, khỏe mạnh



Hiểu Chỉ Số A1C Của Quý Vị

- Kiểm tra chỉ số này ít nhất 2 lần một năm
- Đặt mục tiêu đạt được mức A1C dưới 7%

A1C	Mức Đường Huyết (trung bình hàng ngày trong hơn 3 tháng)
6%	126
7%	154
8%	183
9%	212
10%	240
11%	269
12%	298



Xét Nghiệm Cholesterol

- Ít nhất một lần mỗi năm
- Hỏi bác sĩ của quý vị yêu cầu đối với chỉ số về cholesterol của quý vị



Xếp Lịch Khám Mắt

- Một lần mỗi năm
- Khám võng mạc đồng tử giãn (dilated retinal exam, DRE) khác với khám mắt thông thường. Không cần phải có giấy giới thiệu và đó là một quyền lợi được đài thọ. Lên kế hoạch buổi thăm khám của quý vị ngay hôm nay.

Ngày: _____ Thời gian: _____

Bác sĩ Mắt: _____

Số điện thoại: _____



Đo Huyết Áp Cho Quý Vị

- Mỗi khi quý vị thăm khám bác sĩ
- Mục tiêu dưới 140/90



Kiểm Tra Bàn Chân Của Quý Vị

- Mỗi ngày để đảm bảo quý vị không bị nứt hoặc lở loét
- Khám bàn chân ít nhất mỗi năm một lần



Kiểm Tra Sức Khỏe Thận Của Quý Vị

- Một lần mỗi năm
- Xét nghiệm eGFR sẽ kiểm tra xem thận của quý vị lọc máu tốt ra sao
- uACR sẽ kiểm tra tổn thương thận

Các Nguồn Trợ giúp Bổ sung:

- Lớp học Tự quản lý bệnh tiểu đường
Đăng ký trên Cổng Thông tin dành cho Hội viên IEHP hoặc tại iehp.org
- Hiệp hội Bệnh tiểu đường Hoa Kỳ
www.diabetes.org

