

मधुमेह स्वास्थ्य अभिलेख

मधुमेह की देखरेख के आधारभूत मार्गदर्शक सिद्धांत नामक इस पर्ची की चर्चा आपके लिए मधुमेह की देखरेख की व्यवस्था करनेवाले व्यक्ति के साथ करें तथा अपने नतीजों को लिखने के लिए इसका इस्तेमाल करें। इसे मोड़कर अपने पर्स में रख लें।

मधुमेह पर विजय पाएं!

खून में शक्कर के अभिलेखों का मूल्यांकन करें (हर मुलाकात के दौरान) लक्ष्य (भोजन के पूर्व):	दिनांक:				
रक्त चाप (हर मुलाकात के दौरान) लक्ष्य:	दिनांक:				
	मूल्य:				
वजन (हर मुलाकात के दौरान) लक्ष्य:	दिनांक:				
	मूल्य:				
पैर की जांच (हर मुलाकात के दौरान)	दिनांक:				
ए।सी पिछले तीन महीनों में रक्त में शक्कर की मात्रा मापने के लिए रक्त परीक्षण (हर 3 महीने) लक्ष्य:	दिनांक:				
	मूल्य:				
माइक्रोएलब्यूमिनूरिया मूत्र गुर्दा परीक्षण (हर साल) लक्ष्य:	दिनांक:				
	मूल्य:				
विस्फारित नेत्र परीक्षण (हर साल)	दिनांक:				
दांतों का परीक्षण (हर छह महीने)	दिनांक:				
हृदय रोगों के लिए महत्वपूर्ण वसा को मापने के लिए रक्त परीक्षण					
कोलेस्ट्रॉल (हर साल) लक्ष्य:	दिनांक:				
	मूल्य:				
ट्राइग्लिसराइड्स (हर साल) लक्ष्य:	दिनांक:				
	मूल्य:				
एचडीएल/एलडीएल (हर साल) लक्ष्य:	दिनांक:				
	मूल्य:				
फल् के लिए इंजेक्शन (हर साल)	दिनांक:				
निमोनिया के लिए टीका (कम से कम एक बार/डाक्टर से पूछें)					
अन्य					

मधुमेह के प्रबंधन की अपनी कुशलताएं बढ़ाने के लिए

अपने स्वास्थ्य देखरेख प्रदाता से इन मुद्दों की बारबार चर्चा करें:

- धूम्रपान के लिए परामर्श
- दवाएं
- पोषण उपचार
- शारीरिक गतिविधि
- वजन पर नियंत्रण
- जटिलताएं
- एसप्रिन उपचार
- हाइपोग्लाइसेमिया (कम शक्कर)
- हाइपरग्लाइसेमिया (अधिक शक्कर)
- रुग्ण दिवस नियम
- मानसिक-सामाजिक मुद्दे
- गर्भावस्थापूर्व परामर्श
- गर्भावस्था का प्रबंधन
- दांतों का परीक्षण, साल में दो बार

यदि आप धूम्रपान करते हैं और इस आदत को छोड़ना चाहते हैं तो कैलिफोर्निया स्मोकर्स हेल्पलाइन को फोन करें 1-800-662-8887

ध्यान दें: कुछ अन्य परीक्षण आवश्यक हो सकते हैं जिनका यहां उल्लेख नहीं हुआ है।

मधुमेह स्वास्थ्य अभिलेख

आपका नाम

मधुमेह देखरेख प्रदाता

मधुमेह देखरेख प्रदाता फोन

चिकित्सा अभिलेख संख्या

**मधुमेह के सभी मरीजों को
आत्म-चिकित्सा में
प्रवीण होना होगा।**

मधुमेह पर विजय पाएं!

मधुमेह के सभी मरीजों को अपने इलाज में सक्रिय रूप से भाग लेना होगा। क्या आपको पता है कि आपके स्वास्थ्य की देखरेख के लिए और मधुमेह को नियंत्रण में रखने के लिए आपको कौन-कौन से परीक्षण लेने हैं? *मधुमेह स्वास्थ्य अभिलेख* आपको इन मूलभूत परीक्षणों के अवगत रहने के लिए और इन परीक्षणों को कब-कब लेना है, इसके बारे में जानकारी देगा। यह इन परीक्षणों का लेखाजोखा रखने में और आपको इन परीक्षणों की याद दिलाने में भी मदद करेगा।

मधुमेह स्वास्थ्य अभिलेख मधुमेह की देखरेख के लिए मूलभूत मार्गदर्शक सिद्धांत पर आधारित है जिसे कैलिफोर्निया के मधुमेह गठबंधन ने कैलिफोर्निया मधुमेह कार्यक्रम, अमरीकी मधुमेह संघ और युवा मधुमेह अनुसंधान प्रतिष्ठान अंतर्राष्ट्रीय की मदद से तैयार किया है।



Juvenile Diabetes Research Foundation International

मधुमेह की देखरेख के लिए मूलभूत मार्गदर्शक सिद्धांत, मधुमेह स्वास्थ्य अभिलेख (कई भाषाओं में) और *कमान संभालो!* प्रशिक्षण औजार यहां से अधिभारित किए जा सकते हैं:

www.caldiabetes.org

(916) 552-9888

कापीराइट सूचना

इस उत्पाद की कापीराइट की सुरक्षा कैलिफोर्निया के मधुमेह गठबंधन की जिम्मेदारी है। लेकिन इसे निम्नलिखित वक्तव्य के साथ पुनर्मुद्रित किया जा सकता है "कैलिफोर्निया के मधुमेह गठबंधन, कैलिफोर्निया मधुमेह कार्यक्रम, और अमरीकी मधुमेह संघ द्वारा विकसित।"