

Карта здоровья диабетика

Обсудите «Основные правила ухода за диабетиками» со своим врачом/медсестрой и записывайте результаты анализов на этой карте. Сложите ее и носите в бумажнике.

Возьмите диабет под контроль!

Просматривать записи уровня сахара в крови (каждое посещение.) Цель (до еды):	Дата:				
Давление (каждое посещение.) Цель:	Дата:				
	Знач.:				
Вес (каждое посещение.) Цель:	Дата:				
	Знач.:				
Осмотр ступней (каждое посещение.)	Дата:				
A1C Анализ крови измер. уровень сахара в кр. (каждые три месяца) Цель:	Дата:				
	Знач.:				
Микроальбуминурия Анализ мочи (почки) (ежегодно) Цель:	Дата:				
	Знач.:				
Глазной осмотр под атропином (каждое посещение.)	Дата:				
Стоматологический осмотр (каждые шесть месяцев)	Дата:				
Анализ крови на жиры, вредные для сердца					
Холестерин (ежегодно) Цель:	Дата:				
	Знач.:				
Триглицериды (ежегодно) Цель:	Дата:				
	Знач.:				
HDL / LDL (ежегодно) Цель:	Дата:				
	Знач.:				
Прививки от гриппа (ежегодно)	Дата:				
Вакцина от пневмонии (один раз/спр. врача)					
Другое					

Регулярно обсуждайте эти вопросы с врачом/медсестрой, чтобы лучше освоить навыки самопомощи при диабете:

- Как бросить курить
- Лекарства
- Лечебное питание
- Физическая активность
- Следить за весом
- Осложнения
- Лечение аспирином
- Гипогликемия (пониженный сахар)
- Гипергликемия (повышенный сахар)
- Режим дня больного
- Психосоциальные вопросы
- Консультирование беременных
- Уход при беременности
- Зубной осмотр два раза в год

Если вы курите и хотели бы бросить курить, звоните в Службу помощи курильщикам штата Калифорния 1-800-662-8887

Примечание. Вам могут понадобиться другие анализы, не перечисленные здесь.

Карта здоровья диабетика

Ваше имя _____

Организация медобслуживания диабетика _____

Телефон организации медобслуживания диабетика _____

Номер мед. Карты _____

Все больные диабетом должны освоить навыки самопомощи при диабете.

Возьмите диабет под контроль!

Все диабетики должны активно участвовать в контроле состояния своего здоровья. Знаете ли вы, какие анализы нужны для этого? «Карта здоровья диабетика» поможет вам следить за своими анализами и их частотой. С ее помощью вы запишете и запомните результаты этих анализов.

«Карта здоровья диабетика» основана на «Основных правилах ухода за диабетиками», разработанных Калифорнийской диабетической коалицией совместно с Калифорнийской программой по вопросам диабета, Американской ассоциацией диабета и Международным исследовательским фондом детского диабета.



Juvenile Diabetes Research Foundation International

«Основные правила ухода за диабетиками», «Карту здоровья диабетика» и методическую разработку «Возьмем под контроль!» можно загрузить в интернете по адресу:

www.caldiabetes.org

(916) 552-9888

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРСКИХ ПРАВАХ

Калифорнийская диабетическая коалиция имеет все авторские права на данную печатную продукцию. Однако ее воспроизведение разрешается со ссылкой: «Разработано Калифорнийской диабетической ассоциацией, Калифорнийской программой по вопросам диабета и Американской диабетической ассоциацией».