

# Медико-санітарна картка хворого на діабет

Обговоріть ці Основні вказівки щодо піклування та допомоги хворим на діабет із вашим постачальником медичного обслуговування та користуйтеся ними для реєстрації своїх показників. Згорніть листок таким чином, щоб ви могли вкласти і тримати його у власному гаманці.

## Тримайте свій діабет під контролем!

<b>Аналіз рівня цукру у крові</b> (під час кожного візиту) Який має бути (до прийома їжі):	Дата:				
<b>Тиск крові:</b> (під час кожного візиту) Який має бути:	Дата:				
	Показник:				
<b>Вага</b> (під час кожного візиту) Який має бути:	Дата:				
	Показник:				
<b>Медичний огляд ніг</b> (під час кожного візиту)	Дата:				
<b>A1C</b> Аналіз на вміст у крові глікозованого гемоглобіну за останні 3 місяця (кожні 3 місяця) Який має бути:	Дата:				
	Показник:				
<b>Мікроальбумінурія</b> Аналіз сечі та функціональні проби нирок (щорічно) Який має бути:	Дата:				
	Показник:				
<b>Діагностика зору</b> (щорічно)	Дата:				
<b>Огляд стоматолога</b> (кожні півроку)	Дата:				
<b>Аналіз крові на визначення рівня "жирів", які можуть привести до виникнення захворювання серця</b>					
<b>Холестерин</b> (щорічно) Який має бути:	Дата:				
	Показник:				
<b>Тригліцериди</b> (щорічно) Який має бути:	Дата:				
	Показник:				
<b>Ліпопротеїни високої щільності / Ліпопротеїни низької щільності (ЛПВЩ / ЛПНЩ)</b> (щорічно) Який має бути:	Дата:				
	Показник:				
<b>Вакцинація проти грипу</b> (щорічно)	Дата:				
<b>Вакцина проти пневмонії</b> (принаймні, один раз/запитайте лікаря)					
<b>Інше</b>					

**Щоб мати можливість регулювати протікання діабету більш кваліфіковано, регулярно обговорюйте з вашим постачальником медичного обслуговування такі питання:**

- Консультація у спеціаліста з метою кинути папирати
- Медичні препарати
- Лікування за допомогою харчування
- Фізична активність
- Оптимізація ваги тіла
- Ускладнення
- Терапія аспірином
- Гіпоглікемія (низький рівень цукру в крові)
- Гіперглікемія (високий рівень цукру в крові)
- Рекомендації, яких слід дотримуватися, якщо ви себе погано почуваете
- Психосоціальні фактори
- Консультації у разі планування вагітності
- Допомога під час вагітності
- Консультації у стоматолога, двічі на рік

**Якщо ви папирати та хотіли б кинути, зателефонуйте у Службу допомоги курцям штату Каліфорнія 1-800-662-8887**

Зауваження: Можливо, вам буде необхідно здати додаткові аналізи, які тут не позначено.

# Медико-санітарна картка хворого на діабет

Ваше ім'я

Постачальник медичного обслуговування та лікування діабету

Телефон постачальника медичного обслуговування та лікування діабету

Номер медичної картки

**Усім людям, що хворіють на діабет, потрібно навчитися дбати про себе та надавати собі допомогу самостійно.**

## Тримайте свій діабет під контролем!

Усім людям, які хворіють на діабет, потрібно приймати активну участь у контролюванні та профілактиці свого захворювання. Чи знаєте ви які саме аналізи вам треба здавати для того, щоб правильно піклуватися про стан власного здоров'я, а також допомогати собі у контролюванні та профілактиці діабету? Медико-санітарна картка хворого на діабет допоможе вам пам'ятати про основні аналізи, що вам необхідно здавати, а також про те, як часто вам це слід робити. Ця картка також допоможе вам реєструвати та стежити за результатами ваших аналізів.

Медико-санітарна картка хворого на діабет розроблена на підставах Основних вказівок щодо піклування та допомоги хворим на діабет, які укладено Об'єднанням штату Каліфорнія з питань діабету у співробітництві з Проектом штату Каліфорнія з питань діабету, Американською асоціацією з питань діабету, а також Міжнародним фондом з питань дослідження юнацького діабету



Juvenile Diabetes Research Foundation International

Основні вказівки щодо піклування та допомоги хворим на діабет, Медико-санітарну картку хворого на діабет (різними мовами), а також публікацію Тримайте свій діабет під контролем! можна закачати в електронному вигляді за адресою:

[www.caldiabetes.org](http://www.caldiabetes.org)

(916) 552-9888

### ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРСЬКІ ПРАВА

Авторські права на всі матеріали, представлені у цьому виданні, належать Об'єднанню штату Каліфорнія з питань діабету. Однак, відтворення інформації дозволяється за умов посилання "Розроблено Об'єднанням штату Каліфорнія з питань діабету, разом із Проектом штату Каліфорнія з питань діабету та Американською асоціацією з питань діабету"