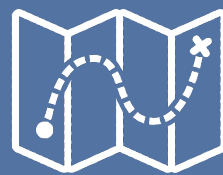


# 糖尿病行动计划



姓名




请您与社区医生和同伴组长一同讨论和制定合适的糖尿病行动计划。可以从记录临床指标、药物使用情况以及制定1-2个可以实现的行为目标开始。这将有助于了解疾病和自我管理情况、协助与医生沟通和达成您的健康目标。也请记住定期与您的社区医生和同伴组长回顾您的行动计划！



### 血糖控制目标

\_\_\_\_\_ 到 \_\_\_\_\_



### 上一次去医院看病的日期

日期: \_\_\_\_\_

### 医生建议的下次就诊日期

日期: \_\_\_\_\_



### 血压目标

数值: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### 最近一次血压数值

数值: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
日期: \_\_\_\_\_




### 糖化血红蛋白控制目标

数值: \_\_\_\_\_

### 最近一次糖化血红蛋白数值

数值: \_\_\_\_\_  
日期: \_\_\_\_\_



### 低密度脂蛋白目标

数值: \_\_\_\_\_

### 最近一次低密度脂蛋白数值

数值: \_\_\_\_\_  
日期: \_\_\_\_\_



### 体重控制目标

数值: \_\_\_\_\_ 公斤

### 最近一次体重数值

数值: \_\_\_\_\_ 公斤  
日期: \_\_\_\_\_

 <h3>药物使用情况</h3> <p>包括口服药、胰岛素、中药以及非处方药</p>	药物名称	服用剂量	服用时间
	二甲双胍		
	达美康		
	诺和龙		
	诺和灵 30R		
	优泌林 30R		
	诺和锐		
	来得时		
	拜糖平		
	吡格列酮		

目标一

实现目标的具体方法:

目标二

实现目标的具体方法:

### 糖尿病自我管理个人目标范例

范例仅供参考, 请与医生和同伴组长讨论, 共同制定适合您1-2个的目标



血糖监测

- 一天至少测血糖 5 次 (胰岛素治疗患者、血糖未达标)
- 一天测血糖至少 2 次 (胰岛素治疗患者、血糖达标)
- 每周3天, 一天测至少 5 次血糖 (非胰岛素治疗患者、血糖未达标)
- 每周3天, 一天测 2 次血糖 (非胰岛素治疗患者、血糖达标)



用药计划

- 询问医生所服药物的作用、重要性和使用方法
- 与同伴组长聊聊我对服用药物 (或胰岛素) 的一些顾虑
- 每天定时服药
- 到社区卫生服务中心复诊拿处方购买药品



健康饮食

- 每天摄入 5 份蔬果
- 记录每天所摄入的饮食
- 在家吃饭时以糙米替代大米
- 向同伴组长 (或医生) 请教食物的分类



积极运动

- 每周至少五天早晨运动 (如健走、打太极等) 五天, 每次 30 分钟
- 每天至少在家做一件需要活动的事
- 请医生协助制定适合您身体状况的运动方案
- 与同伴组长讨论运动的注意事项



减少危险因素

- 戒烟
- 每天最多两杯酒 (男性) / 每天最多一杯酒 (女性)
- 每天睡前检查足部
- 每天刷牙两次

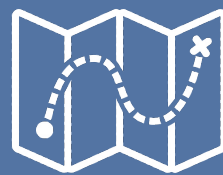


心理调适

- 每天至少保证 7 小时的睡眠时间
- 花多些时间在培养兴趣爱好
- 练习太极或瑜伽来放松和管理压力
- 找到生活中造成压力的一个原因并找到一个方法来改变这个情况

# 糖尿病行动计划

姓名




请您与社区医生和同伴组长一同讨论和制定合适的糖尿病行动计划。可以从记录临床指标、药物使用情况以及制定1-2个可以实现的行为目标开始。这将有助于了解疾病和自我管理情况、协助与医生沟通和达成您的健康目标。也请记住定期与您的社区医生和同伴组长回顾您的行动计划！



### 血糖控制目标

\_\_\_\_\_ 到 \_\_\_\_\_



### 上一次去医院看病的日期

日期: \_\_\_\_\_

### 医生建议的下次就诊日期

日期: \_\_\_\_\_



### 血压目标

数值: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### 最近一次血压数值

数值: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
日期: \_\_\_\_\_



### 糖化血红蛋白控制目标

数值: \_\_\_\_\_

### 最近一次糖化血红蛋白数值

数值: \_\_\_\_\_  
日期: \_\_\_\_\_



### 低密度脂蛋白目标

数值: \_\_\_\_\_

### 最近一次低密度脂蛋白数值

数值: \_\_\_\_\_  
日期: \_\_\_\_\_



### 体重控制目标

数值: \_\_\_\_\_ 公斤

### 最近一次体重数值

数值: \_\_\_\_\_ 公斤  
日期: \_\_\_\_\_

 <h3>药物使用情况</h3> <p>包括口服药、胰岛素、中药以及非处方药</p>	药物名称	服用剂量	服用时间
	双胍类:		
	磺脲类:		
	格列奈类:		
	α-糖苷酶抑制剂:		
	噻唑烷二酮类:		
	DPP-4抑制剂:		
	胰岛素:		

目标一

实现目标的具体方法:

目标二

实现目标的具体方法:

### 糖尿病自我管理个人目标范例

范例仅供参考, 请与医生和同伴组长讨论, 共同制定适合您1-2个的目标



血糖监测

- 一天至少测血糖 5 次 (胰岛素治疗患者、血糖未达标)
- 一天测血糖至少 2 次 (胰岛素治疗患者、血糖达标)
- 每周3天, 一天测至少 5 次血糖 (非胰岛素治疗患者、血糖未达标)
- 每周3天, 一天测 2 次血糖 (非胰岛素治疗患者、血糖达标)



用药计划

- 询问医生所服药物的作用、重要性和使用方法
- 与同伴组长聊聊我对服用药物 (或胰岛素) 的一些顾虑
- 每天定时服药
- 到社区卫生服务中心复诊拿处方购买药品



健康饮食

- 每天摄入 5 份蔬果
- 记录每天所摄入的饮食
- 在家吃饭时以糙米替代大米
- 向同伴组长 (或医生) 请教食物的分类



积极运动

- 每周至少五天早晨运动 (如健走、打太极等) 五天, 每次 30 分钟
- 每天至少在家做一件需要活动的事
- 请医生协助制定适合您身体状况的运动方案
- 与同伴组长讨论运动的注意事项



减少危险因素

- 戒烟
- 每天最多两杯酒 (男性) / 每天最多一杯酒 (女性)
- 每天睡前检查足部
- 每天刷牙两次



心理调适

- 每天至少保证 7 小时的睡眠时间
- 花多些时间在培养兴趣爱好
- 练习太极或瑜伽来放松和管理压力
- 找到生活中造成压力的一个原因并找到一个方法来改变这个情况