



我自己，我的健康和糖尿病護理團隊

Me, My Health and My Diabetes Team

認識您的團隊。保持聯繫。為糖尿病護理作好預備。安康生活。

Traditional Chinese

如何為糖尿病覆診做好準備：

- 應診前前往化驗所作檢查。
- 攜帶所有服藥物清單，包括成藥及補充劑。請告訴護理團隊哪些藥需要補充。
- 攜帶血糖記錄。您可以把記錄抄下，或從血糖測試儀打印記錄。
- 您前往見醫護人員時如果接獲新的建議或資訊，便應知會所有相關的醫護人員。例如，如果您補充藥物時，藥劑師建議您應更定期約見糖尿病教育者，您在下次見醫生時，便應告訴他／她有關建議，要求為您轉介至適合的糖尿病教育中心或課程。使用「團隊筆記」（Stay Connected）記錄所有資料，確定您和護理小組步伐一致。

會見糖尿病護理團隊成員時，他們可以協助：

- 您每年作四次糖尿病護理檢查。
- 與您討論體能活動和運動、營養、食物選擇、抽煙、情緒、壓力和性功能等問題。
- 與您討論控制血糖的情況和其他事項，如檢查血糖（自我血糖監控）、駕駛、低血糖，以及血糖測量儀與化驗所報告的血糖水平作比較。
- 查看您所服用的一切藥物及補充劑。
- 為您量血壓，並評估您出現心臟病和中風的風險。
- 為女性作孕前計劃。
- 檢查您的雙足。
- 查看近其的化驗所測試報告，例如A1C、膽固醇、腎功能等。
- 為您轉介眼科醫生（通常一年見一次）。