

守護糖尿病

從頭到腳

糖尿病人定期檢查

遵從醫囑
按照用藥

血壓 $<130/80\text{mmHg}$
建議平時居家自我監測
或門診返診時測量

定期眼底檢查
建議每年一次
有病變時加強次數

低密度脂蛋白膽固醇
(LDL-C) $<100\text{mg/dl}$
建議每年監測一次
異常時3-6個月一次

定期腎病變檢查
(尿液微量白蛋白，肌酸酐)
建議每年監測一次
異常時3-6個月一次

體重管理
每天量體重
肥胖易增加糖尿病合併症風險

糖化血色素
(HbA1C) $<7\%$
建議3-6個月監測

成人健康體位(BMI)
介於18.5至24之間
BMI大於24：過重
BMI大於27：肥胖

做好足部照護
定期足部檢查
建議每年一次