



# 主動控制

從現在到未來，持續控制您的糖尿病，  
保持身體健康

[AetnaBetterHealth.com/California](https://AetnaBetterHealth.com/California)



Aetna Better Health<sup>®</sup> of California



# 瞭解糖尿病

---

## 第一型糖尿病

- 胰腺不分泌胰島素或是分泌的胰島素極少
- 在任何年齡段均可發病，但通常見於兒童和年輕人

## 第二型糖尿病

- 胰腺會分泌一些胰島素，但分泌量不足，或是身體細胞無法正確有效地使用胰島素
- 常見於中老年人

## 妊娠糖尿病

- 這是一種僅發生於妊娠期的糖尿病
- 可能會導致母親和嬰兒出現健康問題

# 管理糖尿病

**糖尿病是一種影響血糖的疾病。**控制血糖可以幫助您过上健康正常的生活。透過採取正確的步驟，您可以幫助預防或延緩一些健康問題，其中包括：

- 心臟病
- 眼睛問題（視力改變或喪失）
- 腎臟問題
- 神經損傷（足部和其他部位）

## 瞭解有關糖尿病的所有資訊

開始管理糖尿病的方法之一是盡可能多地瞭解這種疾病。您有多種途徑可以學習。

參加課程或加入支援小組。

在網上瞭解有關糖尿病的資訊：

- [www.cdc.gov/diabetestv/managing-diabetes.html](http://www.cdc.gov/diabetestv/managing-diabetes.html)
- [diabetes.org](http://diabetes.org)

參加我們的糖尿病護理管理計劃。我們配備有個案經理和協調員，他們可以為您的健康提供額外護理和支援。如有疑問，請立即致電 1-855-772-9076 (TTY: 711)。

# 查看您的指標值

當您患有糖尿病時，有三項重要的檢測指標您需要注意。它們也被稱為糖尿病 **ABC**，即糖化血紅蛋白 (**A1c**)、血壓 (**blood pressure**) 和膽固醇 (**cholesterol**)。

您可查看下表來瞭解各項指標的常用目標值。

篩檢	為何重要	常用目標值
<b>A1c</b>	A1c 用於檢測您過去 2 至 3 個月的平均血糖水平。	與您的醫師討論您的目標值應該是多少。
<b>血壓</b>	高血壓會加重您心臟的工作負擔。	低於 140/90
<b>膽固醇</b> 低密度脂蛋白 (LDL)，或稱為有害膽固醇  高密度脂蛋白 (HDL)，或稱為有益膽固醇	有害膽固醇會使動脈變窄。  有益膽固醇可以保持動脈暢通。	低於 100  男性高於 40 女性高於 50

請記住，您的目標值可能與上述數值不同。請向醫師詢問您的最佳目標值是多少。

# 我的糖尿病記錄

要去看醫師？就診時請隨身攜帶這張卡。您可以與醫師討論如何控制您的 A1c、血壓和膽固醇。請務必記下每次測量的時間和結果。

## 討論您的目標值和進展

您可以討論您的目標值及目前情況。您的目標值將取決於：

- 您患糖尿病的時間有多長
- 其他健康問題
- 您所患糖尿病的控制難度

A1c — 每年 2 至 4 次				我的目標值是 _____
日期				
結果				
血壓 — 每次就診時				我的目標值是 _____
日期				
結果				
膽固醇 — 每年一次				我的目標值是 _____
日期				
結果				

請在此卡的背面記錄其他重要的糖尿病護理。

# 我的糖尿病記錄

請使用卡片的這一面寫下每次檢查或疫苗接種的日期和結果。與您的醫師討論列出的其他疫苗，看看您是否需要接種。

每次就診	日期	結果 / 備註
藥物審查		
自我護理計劃審查		
身高和體重		
足部檢查		
每年一次	日期	結果 / 備註
散瞳檢查		
腎臟檢查		
流感疫苗		
全面的足科檢查		
牙科檢查		
其他疫苗	日期	結果 / 備註
肺炎疫苗		
破傷風 (Tdap) 疫苗		
帶狀皰疹疫苗		



持之以恆

# 學會與糖尿病共存

與糖尿病共存並不會總是那麼輕鬆自在。但是您可以和您的醫療護理團隊合作，制定一個適合您的護理計劃。以下是一些可以幫助您控制病情的方法。

## 檢查眼睛

如果您的視力發生變化，請告訴您的醫師。每年進行一次散瞳檢查。

## 堅持鍛煉

每天散步 3 次，每次 10 分鐘。或者試試輕量級訓練或瑜伽以增強肌肉力量。

## 檢查血糖

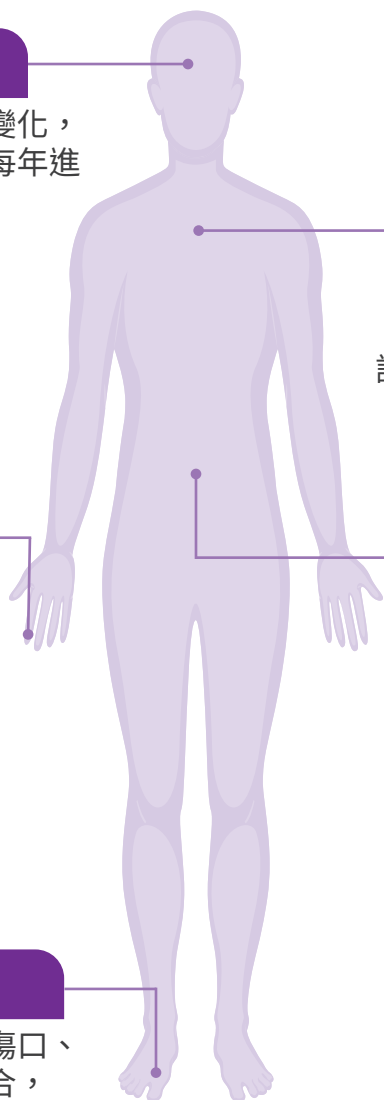
瞭解檢查方式及時間。瞭解低血糖的徵兆以及如何進行預防。

## 健康飲食

選擇低糖低鹽的食物和飲料。與您的醫師討論最適合您的飲食計劃。

## 檢查足部

如果您發現有任何傷口、潰瘍或瘀傷無法癒合，請致電您的醫師。





# 到醫師處就診

定期讓醫師檢查您的情況是控制糖尿病的重要內容。所以每年至少要去兩次醫師。在每次就診前，列出您想討論的任何內容，例如相關檢查或疫苗。



以下是一份建議的檢查和疫苗清單：

**A1c**  
每年兩至四次

**膽固醇**  
每年至少一次

**腎臟篩檢**  
每年至少一次

**散瞳檢查**  
建議每年檢查

**全面的足科檢查**  
每年至少一次

**血壓**  
每次到醫師處就診時

**身體質量指數 (BMI)**  
身高和體重 每次到醫師處就診時

**流感疫苗**  
每年一次

**肺炎鏈球菌疫苗**  
一至兩劑

**帶狀皰疹疫苗**  
50 歲之後接種兩劑

**破傷風 (Tdap) 疫苗**  
滿 19 歲後接種一劑，  
然後每 10 年接種  
一劑

目標和建議基於美國糖尿病協會 (ADA) 的糖尿病醫學照護標準。

# 管理您的藥物

**有些糖尿病患者需要用藥物來控制血糖。**有些患者還需要用藥物來降低壞膽固醇水平或血壓。但許多患者在正確服藥方面存在困難。如果您遇到困難，可以尋找一些幫助。

## 需要服藥方面的幫助？

您可以從以下方面著手：

**列出您所有藥物的清單**，包括維生素、補充劑和非處方藥。將一份副本交給您的主治醫師和您可能要去就診的任何專科醫師處。

即使您感覺良好，**也要遵照醫囑服藥。**

**如果有任何阻止您服藥的原因**，請告訴您的醫療護理團隊。可能是諸如此類的原因：

- 忘記服藥時間
- 吞嚥困難
- 出現令人不適的副作用
- 閱讀藥品標籤有困難

# 諮詢您的藥劑師

經常找您的藥劑師嗎？他們同樣可以幫助您。此外，您在晚上和週末也能聯絡到他們。如果您對自己的藥物有疑問，請隨時向他們諮詢。



## 您可向藥劑師諮詢以下問題：

- 您服用的藥物有什麼品牌藥和普通藥（非品牌藥）？
- 每種藥物的用途是什麼？
- 您應該服用多少藥，什麼時候服用？
- 漏服一次藥物怎麼辦？
- 有什麼副作用？
- 是否有其他藥物、食物、飲料需要忌口或是否有什麼活動需要避免？
- 使用血糖儀和其他用品的最佳方法是什麼？

# 保重身體

如果您有關於糖尿病護理方面的任何疑問，請致電會員服務部，電話：1-855-772-9076 (TTY: 711)。

Aetna 遵循適用的聯邦民權法，不會因性別、種族、膚色、宗教、血統、原國籍、族群認同、年齡、精神殘障、身體殘障、醫療狀況、基因資訊、婚姻狀況、社會性別、性別認同或性取向而歧視他人。

**English:** Attention: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or 1-800-385-4104 (TTY: 711).

**Spanish:** Atención: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al 1-800-385-4104 (TTY: 711).

**Chinese:** 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 1-800-385-4104 (TTY: 711)。

[AetnaBetterHealth.com/California](https://www.aetna.com/betterhealth/california)

