



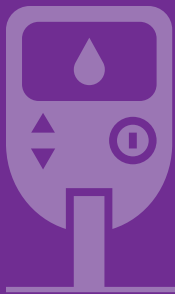
管理健康

从现在到未来，持续管理您的糖尿病，
保持身体健康

AetnaBetterHealth.com/California



Aetna Better Health[®] of California



了解糖尿病

1 型糖尿病

- 胰腺不分泌胰岛素或分泌的胰岛素极少
- 在任何年龄段均可能发病，但常见于儿童和青少年

2 型糖尿病

- 胰腺会分泌一些胰岛素，但分泌量不足，或是身体细胞无法正确有效地使用胰岛素
- 常见于中老年人

妊娠糖尿病

- 一种仅发生于妊娠期的糖尿病
- 可能会导致母亲和婴儿出现健康问题

管理糖尿病

糖尿病是一种影响血糖的疾病。控制血糖有利于您过上健康正常的生活。通过采取正确的步骤，您可以帮助预防或延缓一些健康问题，其中包括：

- 心脏病
- 眼部问题（视力改变或丧失）
- 肾脏问题
- 神经损伤（足部和其他部位）

了解有关糖尿病的所有信息

开始管理糖尿病的方法之一是尽可能多地了解这种疾病。您有多种途径可以学习。

参加课程或加入支持小组。

上网了解有关糖尿病的信息：

- www.cdc.gov/diabetestv/managing-diabetes.html
- diabetes.org

参加我们的糖尿病护理管理计划。我们设有个案经理和协调员，他们可为您的健康提供额外的护理和支持。如有疑问，请立即致电 **1-855-772-9076 (TTY: 711)**。

查看您的指标值

当您患有糖尿病时，您需要注意三项重要的检测指标。这三项指标也称作您的糖尿病“ABC”，即您的糖化血红蛋白 (A1c)、血压 (blood pressure) 和胆固醇 (cholesterol)。

您可查看下表了解各项指标的常用目标值。

筛查	为何重要	常用目标值
A1c	A1c 用于检测您过去 2 至 3 个月的平均血糖水平。	与您的医生讨论您的目标值应该是多少。
血压	高血压会加重您的心脏工作负荷。	低于 140/90
胆固醇		
低密度脂蛋白胆固醇 (LDL) 或有害胆固醇	有害胆固醇会造成动脉狭窄。	低于 100
高密度脂蛋白胆固醇 (HDL) 或有益胆固醇	有益胆固醇可以保持动脉畅通。	男性高于 40 女性高于 50

请记住，您的目标值可能与上述数值不同。请咨询医生最适合您的目标值。

我的糖尿病记录

您要去看医生吗？就诊时请随身携带此卡。您可以与医生讨论如何管理您的 A1c、血压和胆固醇。请务必记下每次测量的时间和测量结果。

讨论您的目标值和进展

您可以谈谈您的目标值和实现方法。您的目标值将取决于：

- 您患糖尿病的时长
- 其他健康问题
- 您所患糖尿病的控制难度

A1c — 每年 2 至 4 次				我的目标值为 _____
日期				
结果				
血压 — 每次就诊时测量				我的目标值为 _____
日期				
结果				
胆固醇 — 每年一次				我的目标值为 _____
日期				
结果				

请使用此卡的背面记录其他重要的糖尿病护理。

我的糖尿病记录

请在卡片的这一面写下每次检查或疫苗接种的日期和结果。与您的医生讨论列出的其他疫苗，看看您是否需要接种。

每次就诊	日期	结果 / 备注
药物审查		
自我护理计划审查		
身高与体重		
足部检查		
每年一次	日期	结果 / 备注
散瞳检查		
肾脏检查		
流感疫苗		
全面的足部检查		
牙科检查		
其他疫苗	日期	结果 / 备注
肺炎疫苗		
破伤风 (Tdap) 疫苗		
带状疱疹疫苗		



持之以恆

学会与糖尿病共存

糖尿病患者的生活并不总是一帆风顺，但您可以与您的医疗保健团队合作，制定出适合您的护理计划。以下是一些可帮助您控制病情的方法：

检查眼睛

如果您的视力发生变化，请告诉您的医生。每年进行一次散瞳检查。

保持锻炼

每天散步 3 次，每次 10 分钟，或者尝试轻量级训练和瑜伽以增强肌肉力量。

检查血糖

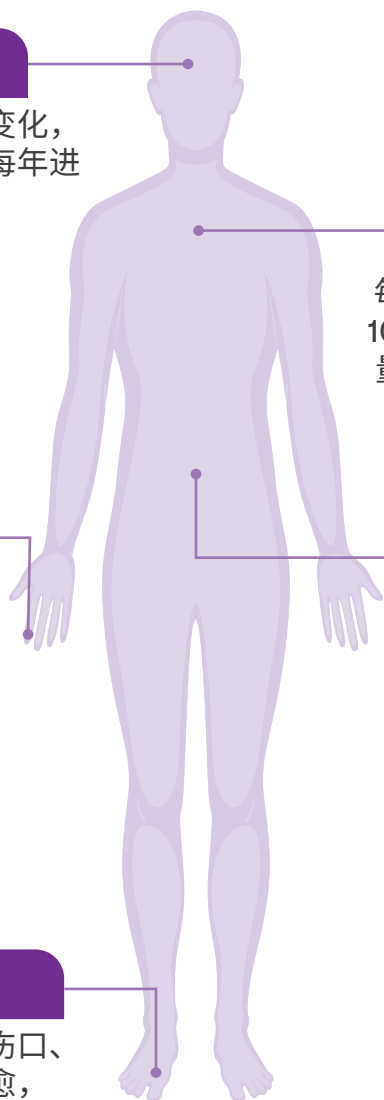
了解检查的方式与时间。了解低血糖的征兆与预防方法。

健康饮食

选择低糖低盐的食品和饮品。与您的医生讨论最适合您的饮食计划。

检查足部

如果您发现有任何伤口、溃疡或瘀伤无法痊愈，请致电您的医生。



去看医生

定期让医生检查您的病情是管理糖尿病的重要内容。因此每年至少要去 2 次医生。在每次就诊之前，列出您想与医生讨论的任何内容，例如相关检查或疫苗。



以下是建议的检查和疫苗清单：

A1c
每年 2 至 4 次

胆固醇
每年至少一次

肾脏筛查
每年至少一次

散瞳检查
建议每年检查一次

全面的足部检查
每年至少一次

血压
每次看医生时测量

身体质量指数 (BMI)
每次看医生时测量身
高与体重

流感疫苗
每年一次

肺炎球菌疫苗
1 至 2 剂

带状疱疹疫苗
50 岁后接种 2 剂

破伤风 (Tdap) 疫苗
满 19 岁后接种 1 次，
然后每 10 年接种 1 次

目标和建议基于美国糖尿病协会 (ADA) 的《糖尿病医学诊疗标准》。

管理您的药物

有一些糖尿病患者需要用药物来控制血糖，还有一些患者需要用药物来降低有害胆固醇水平或血压。但许多患者在正确服药方面存在困难。如果您遇到困难，以下内容可提供帮助。

在药物方面需要帮助？

您可以通过以下方法开始：

列出您全部药物的清单，包括维生素，补充剂和非处方药。将这份清单交给您的主治医师以及您可能要看的任何专科医生。

即使您感觉良好，也要遵医嘱服药。

如有任何妨碍您服药的原因，请告诉您的医疗保健团队。这些原因可能是：

- 忘记服药时间
- 有吞咽困难
- 出现令人不适的副作用
- 难以阅读药物标签

咨询您的药剂师

经常要找药剂师？他们同样可以帮到您。此外，您在晚上和周末也能联系到他们。如果您对服用的药物有疑问，尽请提问。



可向药剂师询问以下问题：

- 您服用的品牌药和普通药（非品牌）的名称是什么？
- 每种药物的用途是什么？
- 您应该于何时服用多少剂量的药物？
- 漏服一次药该怎么办？
- 有哪些副作用？
- 是否有其他药物、食物、酒水需要忌口或有哪些活动需要避免？
- 使用血糖仪和其他用品的最佳方法是什么？

照顾好自己

如您对您的糖尿病护理有任何疑问，请致电会员服务部，电话：
1-855-772-9076 (TTY: 711)。

Aetna 遵守适用联邦民权法，不会因性别、种族、肤色、宗教、血统、原国籍、族群认同、年龄、精神残疾、身体残疾、医疗状况、基因信息、婚姻状况、社会性别、性别认同或性取向而歧视任何人。

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)

