

# 糖尿病與心臟健康



CONTRA COSTA  
HEALTH

## 糖尿病和心臟病的聯繫比您想像的要密切得多。

糖尿病患者心臟病發作或中風的機率是非糖尿病患者的兩倍。這是因為高血糖會損害心臟周圍的血管和神經。以下是您應該瞭解的糖尿病和心臟病之間的其他一些聯繫。

### 糖尿病患者以下方面可能會較高：

- **低密度脂蛋白 (LDL)**. 這是會導致斑塊在動脈中積聚的「壞」膽固醇。
- **血壓**. 同時患有糖尿病和高血壓會大大增加患心臟病的風險。
- **甘油三酯**. 這是一種會在動脈中堆積並使動脈硬化的脂肪。

幸運的是，您可以透過多種方式預防糖尿病和心臟病。首先要控制好糖尿病 ABCS：

- A-** 定期檢測 A1C，以跟蹤您一段時間內的平均血糖
- B-** 注意血壓
- C-** 掌握膽固醇水準
- S-** 不要抽煙。如果您吸煙，請找到一個戒煙計劃並堅持下去

### 以下是一些降低心臟病和糖尿病風險的其他方法：

- **管理壓力**. 壓力不僅會使血壓升高，還可能讓您想做其他會增加風險的事情，如過度進食甜食。
- **正確飲食**. 為了保持整體健康（並幫助預防疾病），多吃農產品。選擇瘦肉蛋白和全穀物。儘量不吃加工食品。
- **運動**. 體育鍛煉有助於降低血糖。經常鍛鍊有助於預防或控制糖尿病。
- **減重**. 如果您超重，即使減掉幾磅也有助於降低甘油三酯和血糖。
- **考慮用藥**. 您可能會受益於可以降低血壓、降低膽固醇、控制血糖或幫助減重的藥物。與您的提供者討論適合您的方法。
- **接受檢查**. 您可以接受一些檢查來評估心臟當前的健康狀況和心臟病風險。醫療保健提供者可以告訴您要安排哪些檢查。

# 糖尿病資源

我們期待您的回饋。  
填寫我們的簡短問卷!



## 在康特拉科斯塔 (Contra Costa)

您可以使用以下服務來幫助您管理您的護理。如果您對糖尿病或心臟病有疑問，或者想諮詢篩查事宜，請致電 **1-877-661-6230** 與我們的提供者預約。

### 糖尿病自我管理教育和支援計劃 (DSMES)

該計劃為期 5 週，旨在教授可以幫助您控制糖尿病並延遲或預防併發症的自我管理工具。



請您的提供者為您轉診或造訪  
[inspiringcommunities.org](https://inspiringcommunities.org).

### Gojji - 糖尿病管理服務

Gojji 提供血糖儀和疾病管理服務。血糖儀可以讓 Gojji 查看您的血糖測試結果。他們有營養師和藥劑師可以幫助您控制血糖。

資格：

- CCHP Medi-Cal 會員。
- 糖尿病 A1c >7.0%。
- 有血糖儀處方。
- 必須同意與會員服務共享資訊。



撥打 **1-877-661-6230** 致電會員服務部，要求您的提供者安排轉診，或造訪 [gojji.com](https://gojji.com)。

### 健康教育



造訪 [healthed.cchealth.org](https://healthed.cchealth.org) 或掃描二維碼獲得更多與糖尿病和心臟健康相關的健康提示、健康食譜、運動建議等。

### 糖尿病預防計劃 (DPP)

DPP 是一項幫助您改變生活方式以預防 2 型糖尿病的計劃。該計劃是虛擬的，每次課程時長為 1 小時。您將學習如何與訓練有素的生活方式改變教練一起制定切實可行的目標，同時進行有趣的討論。

資格：

- 年滿 18 歲。
- 超重。
- 患有糖尿病前期或妊娠糖尿病。

請您的提供者為您轉診或造訪

[inspiringcommunities.org](https://inspiringcommunities.org)。

### 醫學客製化膳食/醫學支援食品

有些人可能有資格要求將餐食或雜貨送到家中。這些功能表是為滿足某些健康需求而設計的。該計劃可能還包括烹飪和/或營養教育。如果您有以下情況之一，請立即諮詢您的提供者：

- 妊娠糖尿病。
- 糖尿病控制不佳。
- 心力衰竭控制不佳。
- 末期腎臟病 (ESRD) 透析。
- 代謝症候群。

與您的個案經理、PCP 或其他醫療服務提供者聯絡，以獲得轉診。您也可以致電 **1-877-661-6230** 聯絡 CCHP 會員服務部。