

了解糖尿病前期



CONTRA COSTA
HEALTH

你可知道？

如果您被診斷出患有糖尿病前期，您並不孤單。大約每 3 位美國人中就有 1 位（9,600 萬人）患有糖尿病前期。糖尿病前期這種病症可能是悄然無聲的，並且有可能為第 2 型糖尿病和其他併發症鋪路。

糖尿病前期：內幕故事

糖尿病前期患者的血糖值會高於正常值，但還沒有高到足以診斷為第 2 型糖尿病

我們吃下的食物中含有碳水化合物，會轉變成葡萄糖或糖。葡萄糖是細胞的主要燃料。胰臟（一個在胃附近的器官）會產生胰島素。胰島素是一種能將葡萄糖帶入細胞內的荷爾蒙。在糖尿病前期患者的體內，胰臟仍然會產生胰島素，但細胞開始不再對胰島素有所反應。這可能會導致胰臟送出更多胰島素，來滿足上升的血糖需求。

然而，隨著時間的推移，這種應對方式將逐漸失效。胰臟會跟不上。血糖值也會上升到高於正常值。空腹血糖值落在 100 至 125 mg/dL 之間，可能是糖尿病前期的徵兆。您的主治醫師應該會做出這樣的判斷。糖尿病前期可能為第 2 型糖尿病、心臟病和中風埋下伏筆。

改變是一種挑戰

與您的主治醫師合作，一同制定糖尿病前期管理計劃。管理計劃能夠幫助您貫徹這些健康的生活方式改變。如果病情惡化，請聯絡您的主治醫師。

對抗糖尿病前期

好消息是？罹患糖尿病前期，也正是一個改變生活方式來調整自己的好機會。以下三個重要步驟有助於預防或延緩糖尿病前期發展為第 2 型糖尿病：

- 1. 調整飲食。** 健康飲食可以幫助您控制血糖。現在正是時候多吃新鮮水果和蔬菜，以及富含纖維的全穀類食物（例如，燕麥片和糙米），並限制甜食、含糖食品和飲料的攝取量。
- 2. 避免體重增加。** 如果您目前是過重的，請減去體重的 5% 到 7%。假設您的起始體重為 200 磅，大約也只是需要減去 10 到 14 磅而已。減重能對血糖控制產生極大影響。
- 3. 動起來。** 身體活動有助於降低血糖。請嘗試每週至少運動 150 分鐘。也就是說，每天只需運動 30 分鐘，每週運動 5 次。您可以透過快走或類似的方式提高心率。

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.

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。

健康教育



造訪 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。

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。