

# 糖尿病是什麼？



關於糖尿病，首先需要瞭解，它不僅是單一疾病而已。

糖尿病是當血液中糖分過多時會出現的一組疾病。

如果胰臟無法產生足夠的胰島素（一種有助於將食物轉化為能量的荷爾蒙），就會導致這樣的情況。或者若身體沒有以正確的方式使用胰島素，也會發生這種情形。無論成因是哪一種，都代表著血液中所含的糖分過高。血糖過高會損害器官並導致嚴重問題。糖尿病的發病形式通常為以下三種之一。

## 第 1 型糖尿病

第 1 型糖尿病通常始於兒童或青少年時期。

當胰臟無法產生足夠的胰島素，其實是根本不產生胰島素時，就會導致這樣的狀況。這也是為什麼第 1 型糖尿病患者需要使用胰島素（通常是每天施打）的原因。

只有大約 5% 的成年人患有這種類型的糖尿病。

## 第 2 型糖尿病

第 2 型糖尿病是最為常見的糖尿病類型。大約 90% 至 95% 的成人糖尿病患者屬於第 2 型糖尿病。

通常發生在成年人身上，但現在也有越來越多孩童出現這種情況。

當胰臟無法產生足夠的胰島素，或沒有以正確的方式使用胰島素時，就會導致第 2 型糖尿病。它可能源於遺傳、飲食和運動習慣。治療方式為藥物，有時也包括胰島素。

## 妊娠糖尿病

有些從未有過糖尿病病史的女性，在懷孕時可能會罹患糖尿病。這稱為妊娠糖尿病。通常在嬰兒出生後就會痊癒，但會增加母親以後罹患第 2 型糖尿病的風險。如果母親沒有接受妊娠糖尿病的治療，也會增加嬰兒的風險。

# 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](http://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](http://gojji.com)。

### 健康教育



造訪 [healthd.cchealth.org](http://healthd.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](http://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。