

糖尿病与心脏健康



CONTRA COSTA
HEALTH

糖尿病和心脏病之间的联系比您想象的要密切。

糖尿病患者患心脏病或中风的可能性是非糖尿病患者的两倍。这是因为高血糖会损害心脏周围的血管和神经。以下是您应该了解的糖尿病和心脏病之间的一些其他联系。

糖尿病患者的以下指标更有可能较高：

- **低密度脂蛋白 (LDL)**。这是导致动脉中形成斑块的“坏”胆固醇。
- **血压**。同时患有糖尿病和高血压会大大增加患心脏病的风险。
- **甘油三酯**。这是一种在动脉中堆积并导致动脉硬化脂肪。

幸运的是，您可以做很多事情来帮助预防糖尿病和心脏病。从管理糖尿病 **ABCS** 开始：

- A-** 定期检测您的 A1C，以跟踪您一段时间内的平均血糖。
- B-** 注意血压。
- C-** 控制您的胆固醇水平。
- S-** 不要吸烟。如果您吸烟，请找到戒烟计划并遵守计划。

以下是一些可以降低患心脏病和糖尿病风险的方法：

- **管理压力**。压力不仅会使血压升高，还可能使您想做其他增加风险的事情，比如吃太多甜食。
- **正确饮食**。为了维持良好的整体健康（并有助于预防疾病），多吃农产品。选择瘦肉蛋白和全谷物。尽量不要吃加工食品。
- **锻炼**。体力活动有助于降低血糖。定期锻炼可以帮助预防或控制糖尿病。
- **减重**。如果您超重，即使减掉几磅也能帮助降低甘油三酯和血糖。
- **考虑药物**。降低血压、降低胆固醇、控制血糖或帮助您减重的药物可能对您有益。与您的医疗提供者讨论哪些药物适合您。
- **接受检查**。您可以接受一些检查来评估您心脏的当前健康状况和心脏病风险。您的医疗保健提供者可以告诉您需要安排哪些检查。

糖尿病资源

我们期待您的回馈。
填写我们的简短问卷!



在康特拉科斯塔

您可以获取以下服务来帮助您管理您的护理。如果您对糖尿病或心脏病有疑问，或想讨论筛查，请致电 **1-877-661-6230** 与我们的其中一位服务提供者预约。

糖尿病自我管理教育和支持计划 (DSMES):

为期 5 周的计划，运用自我管理工具，帮助您控制糖尿病并延缓或预防并发症。



向您的医师寻求转诊或访问
inspiringcommunities.org。

Gojji - 糖尿病管理服务

Gojji 提供血糖仪和疾病管理服务。血糖仪可以让 Gojji 查看您的血糖测试结果。他们有营养师和药剂师，可以帮助您控制血糖。

参加资格:

- CCHP Medi-Cal 会员。
- 糖尿病，A1c >7.0%。
- 有血糖仪的处方。
- 必须同意与 Gojji 共享信息。



致电会员服务部 **1-877-661-6230**，
向您的医师寻求转诊，或访问
gojji.com。

健康教育



访问 healthed.cchealth.org 或扫描二维码，获取更多与糖尿病和心脏健康相关的健康提示、健康食谱、运动建议等。

糖尿病预防计划 (DPP)

DPP 是一个帮助您改变生活方式以预防第 2 型糖尿病的计划。该计划是远距离的，每次时长为 1 小时。您将在有趣的讨论中与训练有素的生活方式改变教练一起制定切合实际的目标。

参加资格:

- 18 岁或以上。
- 超重。
- 患有糖尿病前期或妊娠期糖尿病。

向您的医师寻求转诊或访问

inspiringcommunities.org。

医学定制餐/医学支持食品

有些人可能有资格将餐食或杂货送到家里。这些菜单是为了满足某些健康需求而制作的。该计划还可能包含烹饪和/或营养教育。若有以下情况，请立即咨询您的医疗服务提供者:

- 妊娠糖尿病。
- 糖尿病控制不佳。
- 心力衰竭控制不佳。
- 终末期肾病（透析中）。
- 代谢综合征。

与您的案件经理、家庭医生(PCP)或其他医疗提供者讨论如何获得转诊。您也可以拨打 CCHP 会员服务电话 **1-877-661-6230**。