

# 了解糖尿病前期



## 您知道吗？

如果您被诊断患有糖尿病前期，那么您并不孤单。大约每 3 个美国人中就有 1 个（共计 9,600 万人）患有糖尿病前期。糖尿病前期是一种可能没有症状的健康状况，可能引发 2 型糖尿病和其他并发症。

## 糖尿病前期：内幕故事

患有糖尿病前期，血糖水平高于正常水平，但还没有高到被诊断为 2 型糖尿病。

我们吃的食物中的碳水化合物会转化为葡萄糖或糖。葡萄糖是我们细胞的主要燃料。胰腺（位于胃附近的器官）产生胰岛素，胰岛素是一种将葡萄糖带入细胞的激素。在糖尿病前期，胰腺仍然会产生胰岛素，但细胞开始停止对胰岛素作出反应。这可能会使胰腺分泌额外的胰岛素，以满足增加的血糖需求。

然而，随着时间的推移，这一策略逐渐失效。胰腺无法满足需求，血糖也会升高到高于正常水平。空腹血糖水平在 100 至 125 mg/dL 之间可能是糖尿病前期的征兆。您的主治医生应该提出该建议。糖尿病前期可能会引发 2 型糖尿病、心脏病和中风。

## 改变可能充满挑战

与您的主治医生合作制定糖尿病前期管理计划。该计划可以帮助您坚持这些健康的生活方式的改变。如果您的病情恶化，请联系您的主治医生。

## 战胜糖尿病前期

好消息？患有糖尿病前期是一个通过改变生活方式来改善健康的机会。以下三个重要步骤可能有助于预防或延缓糖尿病前期发展为第 2 型糖尿病：

- 1. 调整饮食。** 健康饮食可以帮助控制血糖。现在是时候多吃新鲜水果、蔬菜和富含纤维的全谷物（如燕麦片和糙米），并限制甜食和含糖食物和饮料了。
- 2. 防止体重增加。** 如果超重，则只需减掉体重的 5% 到 7% 即可。如果起始体重是 200 磅，那么只需减掉 10 到 14 磅。减轻体重可以对血糖控制产生很大的影响。
- 3. 采取行动。** 体力活动有助于降低血糖。每周尝试至少锻炼 150 分钟。也就是说，每周五次，每天只需 30 分钟。您可以通过快走或类似的运动来提高心率。

# 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](https://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](https://gojji.com)。

### 健康教育



访问 [healthed.cchealth.org](https://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](https://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**。