

什么是糖尿病？



CONTRA COSTA
HEALTH

关于糖尿病，首先要知道的是，它不仅仅是一种疾病。

糖尿病是一组血液中糖分过高的疾病。如果胰腺不能产生足够的胰岛素（一种帮助将食物转化为能量的激素），就会引发糖尿病。如果身体没有正确使用胰岛素，也会引发糖尿病。

不管是哪种情况，都意味着血液中糖分过高。而过高的血糖会损害器官并导致严重的问题。

糖尿病通常分为以下三种：

第1型糖尿病

第1型糖尿病通常始于儿童或青年时期。

当胰腺无法产生足够的胰岛素（根本无法产生胰岛素）时，就会引发此疾病。这就是为什么第1型糖尿病患者需要注射胰岛素，通常每天注射。

只有约5%的成年糖尿病患者是这种类型的糖尿病。

第2型糖尿病

第2型糖尿病是最常见的糖尿病。大约90%至95%的成年糖尿病患者是第2型糖尿病。

通常在成年人身上发生，但现在越来越多的孩子也患上此病。

当胰腺无法产生足够的胰岛素或无法正确使用胰岛素时，就会引发第2型糖尿病。此病可能是由遗传、饮食和运动习惯引起的。治疗包括药物治疗，有时还包括胰岛素。

妊娠期糖尿病

一些以前从未患过糖尿病的妇女在怀孕时可能会患上糖尿病。这被称为妊娠糖尿病。这种糖尿病通常在婴儿出生后就会消失，但会增加母亲日后得到第2型糖尿病的几率。如果母亲不接受治疗，也会增加婴儿的风险。

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**。