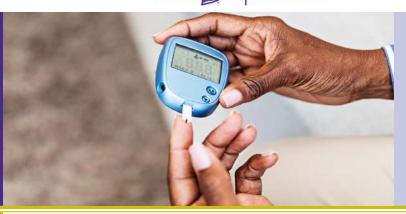


須知:

# 糖尿病、 預防 與您



### 成為自己的健康倡導者!

這些計畫有助於您管理前驅糖尿病或 第2型糖尿病。

#### 了解有關國家糖尿病預防計畫 (National Diabetes Prevention Program, NDPP) 的更多資訊:

- NDPP 是一項免費計畫。
- 現在就詢問您的健康照護提供者相關事宜!

#### 了解有關糖尿病自我管理教育服務 (Diabetes **Self-Management Education Services, DSME)** 的更多資訊:

- 整個紐約州均提供此服務。
- 在美國糖尿病協會 (American Diabetes Association, ADA) 網站上尋找您附近的 DSME: https://professional.diabetes.org/erp list zip
- 現在就詢問您的健康照護提供者關於 DSME 的







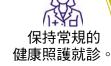
健康飲食。

監測血糖。

每天運動。

#### DSME 可以幫助您!

無論您是剛剛發現自己患有 第2型糖尿病,還是已長期患病, Medicaid 都會支付 DSME 服務的費用, 以幫助您充實的生活。







## 服用藥物

#### 前驅糖尿病

#### 您是否知道.....?

- 前驅糖尿病意味著您的血糖濃度過高。
- 前驅糖尿病會增加您罹患第2型糖尿病的風險。
- 三分之一的成年人患有前驅糖尿病,其中80%的人 卻並不知道自己患病。
- 前驅糖尿病是可以逆轉的!
- 第2型糖尿病是可以預防的!

#### 該如何應對?

- 做出健康改變有助於預防第2型糖尿病。
- 作為 Medicaid 會員,您可以加入國家糖尿病預防計 書 (NDPP)。
- NDPP 是美國疾病控制與預防中心 (Center for Disease Control and Prevention, CDC) 認可的計畫,旨在幫助人 們改善飲食並增加運動以預防第2型糖尿病。
- 如需詳細資訊,請造訪 CDC 的網站: https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/index.html

### 第2型糖尿病

#### 您是否知道.....?

- 第2型糖尿病意味著您體內的胰島素無法正常維持 血糖濃度。
  - 在紐約州,約有160萬人(佔成年人的10.5%) 患有糖尿病。
    - 糖尿病會增加長期健康問題的風險, 例如心臟疾病、腎臟疾病和截肢。

#### 該如何應對?

- 作為 Medicaid 會員, 您可以獲得糖尿病 自我管理教育 (DSME) 服務,以幫助您 管理糖尿病。
- 您可以親自或透過遠距醫療,以一對一 或一對多的方式,從經過訓練的持照專業 人員處獲得 DSME 服務。