

糖尿病管理

美国有 3730 万人患有糖尿病。
即大约
每 10 个人
中有 1 个。

糖尿病有不同的阶段和类型、危险因素和并发症

早期糖尿病

每 3 个成年人中就有 1 个患有前期糖尿病。

如果不采取行动，不少糖尿病前期患者可能会在五年内患上 2 型糖尿病。

糖尿病危险因素

- ✓ 家族史
- ✓ 缺乏锻炼
- ✓ 不健康饮食
- ✓ 超重

糖尿病并发症

- 视力丧失
- 肾衰竭
- 心脏病
- 中风
- 脚趾、脚和腿血流中断
- 可能截掉双脚或腿

您的提供者诊断出您患有糖尿病。Meridian 希望帮助您保持健康并管理您的健康。下方说明了您可以采取哪些措施来管理您的健康。

您可以做什么

您可以预防和控制糖尿病：

- 定期与您的医疗保健专业人员会面
- 健康饮食，必要时减肥
- 更加活跃
- 戒烟
- 每天检查您的脚是否有变化，如有变化，及时就诊
- 测血糖并记录
- 定期服药

通过这些测试控制您的糖尿病

HbA1c 测试：此血糖测试显示您的糖尿病控制情况如何。

糖尿病眼科检查：这种眼科检查查看您的眼睛健康状况，而定期眼科检查检查您的视力。

肾病测试：糖尿病会损害您的肾脏。该测试有助于发现肾脏问题，因此您可以尽早得到治疗。

此外：

将血压保持在 140/90 以下

检查您的胆固醇

每年看一次牙医



如果您有任何疑问，请致电 Meridian 会员服务中心，电话：**866-606-3700** (TTY: **711**)，周一至周五，上午 8 点至下午 5 点。如果您需要乘车赴约，请致电 **866-796-1165**，TTY: **711** 获得免费交通服务。



Meridian 遵守适用的联邦民权法，不存在基于种族、肤色、国籍、年龄、残障或性别的歧视。

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

Polski (Polish): UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).