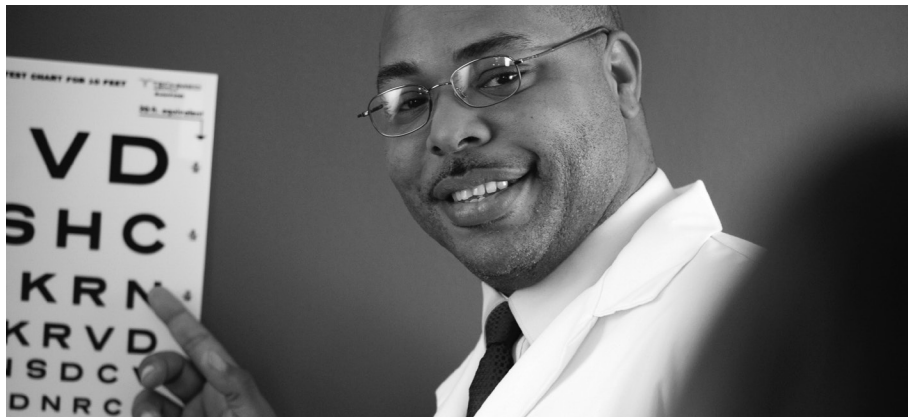


對糖尿病和心臟病的認識

Molina Healthy Living with Diabetes® 和 Heart Healthy Livingsm



糖尿病與眼部護理

糖尿病性眼部疾病是糖尿病引發的重大問題之一。如果沒有早發現、早治療，可以導致失明。

何謂糖尿病性眼部疾病？

當血糖居高不下並且未得到控制時便會出現糖尿病性眼部疾病。它破壞對光線敏感的眼部的毛細血管。這一部位叫做視網膜。您需要有健康的視網膜才能清晰視物。

怎樣保護眼睛？

- **控制血液葡萄糖（血糖）。**與服務提供者共同努力，儘量使血糖接近正常水準。
- **控制血壓。**讓您的服務提供者每年至少為您檢查四次血壓。
- **進行眼部檢查。**如果您患有糖尿病，則需要每年進行一次擴瞳檢查。此檢查方法可檢查出糖尿病性眼部疾病的早期病徵。讓您的服務提供者幫您找一位專為糖尿病患者提供護理的眼部護理提供者。

護理好您的糖尿病和您的眼睛。請每年接受一次眼部檢查。

本期內容

糖尿病與眼部護理	1
糖尿病與足部護理	2
攝取健康飲食	2
採取措施控制高血壓	3
預防流感	3

本通訊是健康管理計劃的一部分。如果您不希望收到本通訊或加入任何健康管理計劃，請致電 (866) 891-2320 告知我們。

本通訊中的所有材料僅供參考，並不能代替服務提供者的建議。

您可以登入我們的網站 www.MolinaHealthcare.com 查看本通訊及以後的健康教育通訊。

This health bulletin is also available in English. Please call Member Services to request an English copy.

如需以您的首選語言獲取資訊和/或可訪問版本，請撥打 1-888-665-4621 以聯絡會員服務部。

MolinaHealthcare.com

糖尿病與足部護理

如果您患有糖尿病，應密切關注您的足部。請務必定期在家檢查您的足部。

高血糖可以破壞足部神經。當神經被破壞後，您的足部和腿部會經常感到麻木，使您很難感到疼痛或溫度變化。您可能會感覺不到皮膚起了水泡或出現傷口。雞眼、疣或足癬可以給你帶來大麻煩。如果您患有糖尿病，上述任何一個問題均可以使您遭遇病菌感染，並且很難治癒。請在每次到服務提供者處看診時脫下鞋子和襪子。服務提供者可檢查您可能未注意到的水泡或疼痛。一定要控制糖尿病，以免神經受到破壞。請護理好您的足部！

與您的服務提供者溝通：

- 當足部或腿部有刺痛感或腫脹感時
- 當您的疼痛長時間未消除時
- 當足部皮膚的顏色發生變化時
- 當您坐下或走路時腿部疼痛時
- 當您腳後跟周圍的皮膚開裂時
- 當您對於如何剪腳趾甲或者是否在您的足部使用粗糙物體有任何疑問時
- 有關糖尿病病患專用鞋及棉襪的資訊

攝取健康飲食

如果您患有心血管疾病 (CVD)，健康飲食是控制心血管疾病的好方法。

以下為您提供幾條健康飲食的小貼士：

- **限制固體油脂的攝入量。**減少食用固體油脂。固體油脂包括黃油、人造黃油或起酥油。許多肉汁、餅乾及其他烘焙食品的配料中均包括固體油脂。一般情況下，如果脂肪可以融化，便是不健康的，應限制其攝入量。
- **攝入一些蛋白質。**一份食物的感覺就像一副完整的紙牌。富含蛋白質的食物包括瘦肉、家禽肉和魚肉。低脂乳製品和蛋類也是良好的蛋白質來源。
- **食用水果和蔬菜。**儘量每天食用 2-5 份水果和蔬菜。
- **食用全麥麵包和義大利面。**在食品標籤上尋找「全麥」字樣。許多食品均是由「全麥」製成的，例如麥片粥、麵包和義大利面。
- **限制鹽的攝入量。**讓鹽瓶遠離餐桌。烹飪時不要加入過量的鹽。每天鹽的攝入量儘量不要超過 1200mg。
- **減少卡路里的攝入。**注意您食物的分量，儘量不要食用第二份食物。



MolinaHealthcare.com

採取措施控制高血壓

血壓將血液運送至全身。高血壓是血壓偏高的醫學術語。如果您患有高血壓，心臟的工作負擔會增加。心臟病會讓您處於危險。

您自己也可以幫助降低患心臟病的風險。您可以：

1. **健康飲食。**心臟健康飲食包括低膽固醇、低飽和與反式脂肪、低糖和低鈉（鹽）的食物。
2. **堅持運動。**開始每天散步 10 分鐘。嘗試每週延長散步時間。
3. **減少飲酒。**女性每天飲酒次數不要超過一次，男性每天不要超過兩次。
4. **戒煙。**改善健康狀況永遠為時不晚！您可以登入我們的網站 www.MolinaHealthcare.com 了解我們的戒煙計劃。

預防流感：良好的健康習慣有助於停止病菌傳播

預防季節性流感的唯一最佳方式是每年注射流感疫苗。季節性流感通常始於 10 月。遵循良好的健康習慣。在咳嗽時遮掩口鼻並經常清洗雙手。

1. **避免密切接觸患病者。**這樣也有助於保護您免於生病。
2. **患病時留在家中。**如果可能，請留在家中，不要去上班或上學。患病時儘量不要出差。這樣有助於防止其他人被您傳染。
3. **遮掩口鼻。**在咳嗽或打噴嚏時用紙巾遮掩口鼻。這樣可以防止您周圍的其他人生病。
4. **清洗雙手。**經常用肥皂和清水清洗雙手。這樣有助於保護您遠離病菌。如果沒有肥皂和清水，請使用含酒精的速乾手消毒劑（比如洗手液）。
5. **避免碰觸眼睛、鼻或嘴。**病菌通常在某人觸碰帶有病菌的某物後又觸碰眼睛、鼻或嘴的情況下傳播。
6. **養成其他良好的健康習慣。**清潔並消毒您家、辦公室或學校中經常接觸的表面，特別是在有人生病時。保證充足的睡眠並堅持鍛煉身體。控制壓力，大量喝水並攝取健康的食物。



MolinaHealthcare.com



QI Department

200 Oceangate, Suite 100
Long Beach, CA 90802



對於您的健康有任何疑問？

致電我們的護士諮詢專線！

英語：(888) 275-8750

西班牙語：(866) 648-3537

24 小時開通！

維護您的健康是我們的首要任務！

聽障人士請致電 TTY（英語和西班牙語）：711

MolinaHealthcare.com



Your Extended Family.

44987DM0914