

2015 年秋季糖尿病和心臟病認知

Molina 與糖尿病健康共處[®] 和心臟健康生活[®]



管理您的糖尿病

什麼是糖尿病？

您的身體將您吃的食物轉化成血葡萄糖（血糖）。胰島素會叫您的細胞要吸收這些葡萄糖來提供能量。對於有糖尿病的患者，細胞無法反應胰島素，因此葡萄糖會留在血液裡。

如何管理您的糖尿病？

- 嚴格按照您的醫療提供方的指示服用您的藥物。
- 定期在家中監控您的血糖水準。追蹤您的結果。
- 定期體檢非常重要。
 - 血液檢查
 - 眼部、足部和牙科檢查
 - 年度流感疫苗接種

詢問您的醫療提供方有關糖尿病和如何保持健康的更多資訊。

在本期內容中

管理您的糖尿病.....	1
控制您的血壓.....	2
食用健康食物.....	3
預防流感.....	3

本時事通訊是健康管理計劃的一部分。如果您不想加入此計劃，請告知我們。請撥打免費電話 (866) 891-2320 聯絡我們。

本時事通訊中的所有資料僅限於資訊目的。它無法代替您的醫療提供方的建議。

本時事通訊位於我們的網站 www.MolinaHealthcare.com 上。

如要索取您偏好的語言和/或可存取版本的資訊，請致電會員服務部。號碼位於會員 ID 卡的背面。

MolinaHealthcare.com

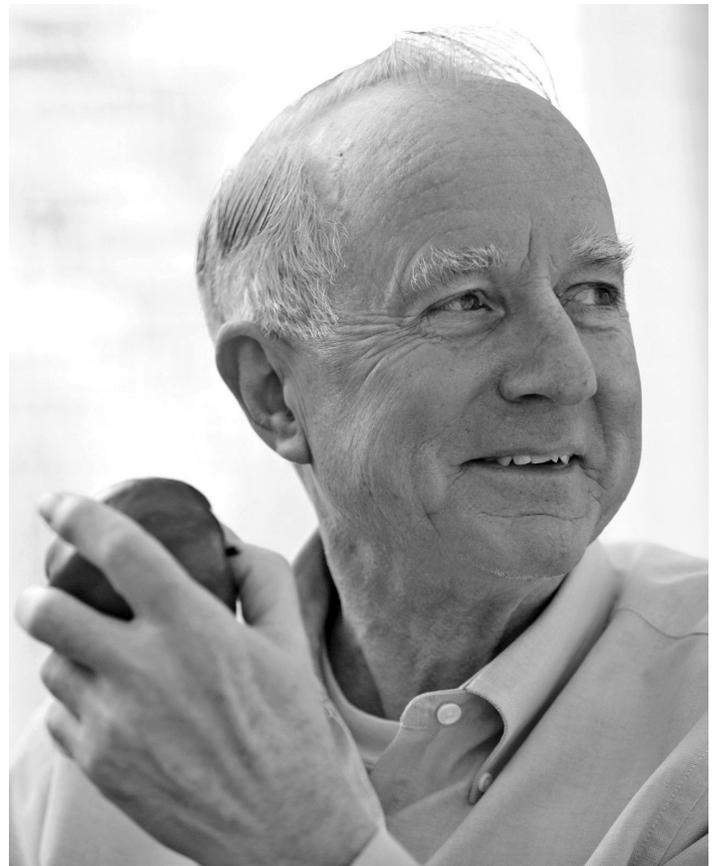
控制您的血壓

什麼是血壓？

動脈將心臟輸出的血液送往您身體的其他部位。血壓是血液壓迫動脈壁的力量。長期高血壓會導致心臟疾病、腎臟疾病或血管損傷。

如何控制高血壓？

1. **健康飲食**。強健心臟的飲食包括膽固醇、飽和脂肪酸和反式脂肪酸、糖和鈉（鹽）含量低的食物。閱讀營養標籤，以幫助您選擇健康的食物。
2. **保持運動**。開始每天步行 10 分鐘。嘗試每週增加一些時間。
3. **減少飲酒**。每日飲酒量，女性不要超過 1 杯，男性不要超過 2 杯。
4. **戒煙**。改善您的健康永遠都不遲！請聯絡會員服務部，以瞭解有關我們的「戒煙計劃」的更多資訊。



[MolinaHealthcare.com](https://www.MolinaHealthcare.com)

食用健康食物

食用健康食物可以幫助您管理您的心血管疾病 (CVD)。

以下是健康飲食的一些訣竅：

- **限制固體脂肪。**減少您食用的固體脂肪。固體脂肪包括奶油、人造奶油或起酥油。許多肉汁、餅乾或其他烘焙食物的食譜中都包括固體脂肪。一般來說，如果脂肪可以融化，那它便不是健康食物，應限制食用量。
- **包括一部分蛋白質。**一份食物大約是一付撲克牌的大小。良好的蛋白質來源包括瘦肉、家禽和魚類。低脂乳製品和蛋類也是良好的蛋白質來源。
- **吃水果和蔬菜。**儘量每天吃 2 到 5 份。
- **吃全麥麵包和義大利麵。**在食品標籤上尋找「全麥」。全麥食品包括麥片、全麥麵包和義大利麵。
- **限制您的鹽攝取。**不要在您的食物中添加額外的鹽。儘量讓每天攝取的鹽低於 1500 毫克。
- **減少卡路里攝取。**關注您的每餐食量，限制第二份食物。

預防流感

預防季節性流感的最好的方式是每年接種流感疫苗。作為 Molina Healthcare 會員，您可以免費接種季節性流感疫苗。許多藥房都為成年會員提供流感疫苗。您也可以詢問您的醫療提供方。

流感季節通常從十月開始。遵守良好的衛生習慣。幫助阻止病菌傳播，預防流感等疾病。

1. 避免與其他患病的人近距離接觸。
2. 在您生病時待在家中。
3. 在您咳嗽或打噴嚏時掩住口鼻。
4. 經常用肥皂和清水洗手。
5. 避免碰觸您的眼睛、鼻子和嘴。
6. 培養其他良好的衛生習慣。保持充足睡眠，吃健康食物，管理您的壓力。



[MolinaHealthcare.com](https://www.MolinaHealthcare.com)



QI 部
200 Oceangate, Suite 100
Long Beach, CA 90802



有關您健康的問題？

請撥打我們的 24 小時
護士諮詢專線！

英語：(888) 275-8750
西班牙語：(866) 648-3537

24 小時為您服務！

您的健康是我們的頭等大事！

聽力障礙人士，請撥 TTY 專線
(英語和西班牙語)：711

MolinaHealthcare.com

