

# Molina's myhealthmylife

專為紐約會員設計的時事通訊

2024 年冬季

內容

什麼是糖尿病

2

了解您的數值

4

每個年齡段的口腔健康習慣

6

# 什麼是糖尿病？



糖尿病是一種慢性（長期）疾病，會使您的身體無法以正確方式處理食物。糖尿病主要有三種類型。

- **1 型糖尿病：**您的身體無法製造胰島素。
- **2 型糖尿病：**您的身體可能仍在製造胰島素，但其無法良好地運作。1 型和 2 型糖尿病會使糖份積聚在您的血液中。
- **妊娠糖尿病：**在懷孕期間患上的糖尿病。

## 糖尿病人可以做什麼來保持健康：

1. 按照醫生的囑咐的頻率查看您的血糖。
2. 按處方服藥。
3. 吃健康均衡的飲食。
4. 經常運動\*

\*在開始任何運動計劃之前，請務必諮詢您的醫生。

## 您並不孤單

起初，患有糖尿病可能很難接受和可怕。好消息是您並不孤單。請向您的醫生諮詢有關糖尿病患者的課程、支援小組和其他服務的資訊。

## 我為何應控制血糖？

控制血糖會帶來改變！高血糖會導致以下問題：

- 心臟病或損傷
- 神經損傷
- 中風
- 血液循環問題
- 眼疾
- 腎臟疾病或損害



## 預防問題的措施

頻率	行動
每天	<ul style="list-style-type: none"><li>• 遵循飲食計劃</li><li>• 運動</li><li>• 尋找應對壓力的積極方法</li><li>• 刷牙和使用牙線</li><li>• 按處方服藥</li><li>• 檢查您的血糖</li><li>• 檢查您的足部</li><li>• 記下您的血糖和膳食日誌</li></ul>
每 3 至 4 個月	<ul style="list-style-type: none"><li>• 進行 A1c 檢測</li></ul>
每 6 個月	<ul style="list-style-type: none"><li>• 看牙醫</li></ul>
每年	<ul style="list-style-type: none"><li>• 檢查您的膽固醇和甘油三脂 ( 血脂 )</li><li>• 進行腎臟檢測</li><li>• 進行足部檢查</li><li>• 注射流感疫苗</li><li>• 進行眼部瞳孔擴張檢查</li></ul>
每次診所就診	<ul style="list-style-type: none"><li>• 接受足部檢查</li><li>• 檢查血糖</li><li>• 檢查您的血壓、體重和身體質量指數 (BMI)</li><li>• 設定您的血糖目標</li><li>• 看醫生時帶上血糖儀和日誌</li></ul>
其他要做的事情	<ul style="list-style-type: none"><li>• 詢問醫生您是否需要任何其他疫苗，如肺炎、B 型肝炎、HPV、TDAP、帶狀皰疹或 COVID-19 疫苗。</li><li>• 如果您吸煙、吸電子煙或二合一電子煙，請詢問有什麼計劃可協助你戒煙。</li><li>• 詢問有關病假計劃。</li><li>• 如果您超重，減掉十磅可以對控制血糖產生重大影響。</li></ul>

資料來源：Diabetes.org · Heart.org · CDC ( 疾病控制與預防中心 )

# 了解您的數值!

心臟病是美國最嚴重的健康問題之一。它是美國男性和女性的頭號殺手。控制血壓和膽固醇可以降低患心臟病的機會或減緩心臟病。血壓值和膽固醇水準對心臟病很重要。請閱讀下表。它說明您的血壓狀況以及何時採取行動。如果您不知道自己的數值，請諮詢您的醫生。



## 血壓值

血壓類型	收縮壓毫米汞柱 (最高數字)	舒張壓毫米汞柱 (底部數字)	須知事項
正常	少於 120	少於 80	這些數值被認為是正常的。請與您的醫生討論使您的數值保持在正常範圍內的方法。
高	120 – 129	少於 80	隨著血壓升高，除非您採取措施控制它，否則您可能會患上高血壓。
高血壓第 1 期	130 - 139	80-89	在第 1 期，您的醫生可能會囑咐您改變生活方式，並可能為您考慮降壓藥。
高血壓第 2 期	140 或更高	90 或更高	在第 2 期，您的醫生可能會開出血壓藥物和囑咐您改變生活方式。
危機	高於 180	高於 120	立即致電您的醫生！

# 了解膽固醇

膽固醇通過稱為「脂蛋白」的蛋白質在血液中移動。脂蛋白有兩種：

- **HDL (高密度脂蛋白)** – 被稱為「好膽固醇」，因為它吸收膽固醇並將其帶回肝臟。然後，肝臟將其排出體外。高水準的高密度脂蛋白可以降低您罹患心臟病和中風的風險。
- **LDL (低密度脂蛋白)** – 被稱為「壞膽固醇」。高水準的低密度脂蛋白會增加您心臟病發作和中風的風險。

以下是您需要了解的有關低密度脂蛋白的資訊：

- 當您的身體含有過多的低密度脂蛋白時，它會積聚在血液壁上。這種堆積稱為斑塊。
- 如果斑塊積聚，則會縮小血管內部。這種狹窄對健康不好，因為它會阻塞進出心臟和其他器官的血液。
- 當流向心臟的血液受阻時，可能會導致心臟病發作或中風。

## 控制血壓和膽固醇的提示

- 看醫生進行例行檢查和血液檢查。
- 了解您的數值!
- 每天按處方服藥。
- 吃健康的食物，如水果、蔬菜、全穀物和瘦肉。
- 避免食用飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇和鹽含量高的食物。
- 避免油炸食品、速食食品、肥肉和全脂乳製品。
- 每週至少運動 150 分鐘，或按照您的主治醫生 (PCP) 的約定運動。
- 如有需要應減肥。
- 請勿吸煙或使用尼古丁產品，如吸電子煙或咀嚼煙草。

資料來源：CDC (疾病控制與預防中心)

## 獲得準確血壓讀數的簡單提示

這些常見錯誤可能會導致您的血壓讀數不正確。這些數字顯示了每個錯誤對您的讀數有多大影響。請點擊此處查看美國醫學會的「[獲得準確血壓讀數的 7 個簡單提示](#)」資訊圖。

**使用正確的袖帶尺寸。**  
如果袖帶太小，請添加 2-10 毫米汞柱。

**將袖帶戴在裸露的手臂上。**  
袖帶覆蓋在衣服上會增加 5-50 毫米汞柱。

**不要交談。**  
說話或積極傾聽會增加 10 毫米汞柱。

**支撐背部/腳部。**  
沒有支撐的背部和腳會增加 6 毫米汞柱。

**在心臟高度支撐手臂。**  
不支撐的臂會增加 10 毫米汞柱。

**首先排空膀胱。**  
膀胱充盈會增加 10 毫米汞柱。

**保持雙腿不交叉。**  
交叉腿會增加 2-8 毫米汞柱。

資料來源：[美國醫學會](#)

# 每個年齡段的健康口腔習慣



健康的口腔習慣可以改善每個年齡段的整體健康狀況。請看看！

## 年齡：從新生兒到 2 歲

### 健康的口腔習慣

- 每天兩次用乾淨的毛巾按摩新生兒的牙齦
- 一旦他們的牙齒長出來，每天至少用軟牙刷刷牙和牙齦線兩次
- 不要使用牙膏
- 如果可能的話，母乳餵養您的寶寶
- 遵循醫生的建議，斷奶後健康飲食
- 安排並定期參加醫生的診室就診，以幫助及早發現任何發育和醫療需求

### 益處

- 有助於緩解出牙不適
- 讓寶寶養成良好的口腔習慣





## 年齡：2 至 6 歲

### 健康的口腔習慣

- 2 歲開始在牙刷上塗抹氟牙膏
- 不要讓孩子吞嚥牙膏
- 一旦您的孩子學會不吞嚥牙膏，就開始使用更多的牙膏
- 在 6 歲之前切勿使用超過豌豆大小的牙膏量
- 每天兩次用軟牙刷刷牙並沿著牙齦線刷牙
- 父母應該替年幼的孩子刷牙，然後讓他們「刷我錯過的地方」
- 為您的孩子刷牙，直到您知道您的孩子可以自行刷牙（通常在 9 至 10 歲左右）
- 當孩子的牙齒在 2 至 3 歲左右開始互相接觸時，開始每天使用牙線
- 每餐吃多姿多彩的各種食物
- 將甜食和飲料限制在特殊場合才吃
- 定期看牙醫進行牙齒清潔
- 向牙醫諮詢有關牙齒表面密封
- 安排並定期參加醫生的診室就診，以幫助及早發現任何發育和醫療需求

### 益處

- 鼓勵良好的口腔衛生習慣
- 降低蛀牙的機會
- 降低牙齒疼痛的機會（疼痛的孩子更難集中注意力和學習）



## 年齡：6 至 20 歲

### 健康的口腔習慣

- 僅使用豌豆大小的含氟牙膏量
- 每天早上和晚上沿著牙齦線和舌頭刷牙
- 每天用消毒漱口水漱口
- 切勿吞嚥牙膏或漱口水
- 每日使用牙線
- 每 3 個月或在刷毛變舊時使用一根新牙刷
- 將甜食和飲料限制在特殊場合才吃
- 每餐吃多姿多彩的各種食物
- 安排並定期參加醫生的診室就診，以幫助及早發現任何發育和醫療需求
- 不要吸煙或使用任何煙草製品
- 定期看牙醫進行牙齒清潔
- 當您為學年做準備時，向牙醫詢問有關牙齒表面密封劑的資訊

### 益處

- 降低蛀牙的機會
- 降低牙齒疼痛和口臭的機會  
( 會影響結交朋友、社交和自尊 )
- 降低牙齒脫落和面部外觀變化的機會





年齡：21 歲及以上

### 健康的口腔習慣

- 使用豌豆大小的含氟牙膏量
- 每天早上和晚上沿著牙齦線和舌頭刷牙
- 每天用消毒漱口水漱口
- 切勿吞嚥牙膏或漱口水
- 每日使用牙線
- 每 3 個月或在刷毛變舊時使用一根新牙刷
- 將甜食和飲料限制在特殊場合才吃
- 每餐吃多姿多彩的各種食物
- 不要吸煙或使用任何煙草製品
- 每年去看牙醫進行一次牙齒清潔
- 每年去看您的醫生以幫助管理您的任何醫療狀況
- 如果您有假牙，請每天用牙醫給您的清潔劑清潔牙齒，每天早晚刷牙齦和舌頭

### 益處

- 降低牙齒脫落和面部外觀變化的機會（這在面向公眾的工作中很重要）
- 降低牙齒疼痛和口臭的機會（會影響結交朋友、社交和自尊）
- 降低某些病症帶來問題的機率
- 例如：牙周病可導致早產、肺炎以及腔室或心臟瓣膜感染



資料來源：美國牙科協會，Mayo Clinic

**Affinity by Molina Healthcare** 遵守聯邦民權法。**Affinity by Molina Healthcare** 不因種族、膚色、原國籍、年齡、殘疾或性別而排斥或區別對待他人。ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **(800) 223-7242 / TTY: 711**. 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **(800) 223-7242 / TTY: 711**.