資訊表

NEW YORK STATE | Department of Health | Office of Health Insurance Programs

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 的事宜！

監測血糖。

維持健康體重。

健康飲食。

每天運動。

保持常規的健康照護就診。

服用藥物。

管理壓力。

### 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。**

## 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畫 (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。