

糖尿病

糖尿病患者的高血糖症會嚴重損傷部分器官，病人通常都有一個叫“三高症”的現象：
(1) 體重超重 (2) 高血壓和 (3) 高膽固醇。



如何有效控制您的糖尿病：

- ◎ 減少飲食量，尤其是甜食和澱粉類食物；
- ◎ 每天堅持鍛煉；
- ◎ 記錄您每天的血糖，並給您的醫生看；
- ◎ 不吸菸；
- ◎ 每天堅持服藥。

諮詢您的醫生

- ◎ 如何保持良好的飲食習慣、運動和減輕體重；
- ◎ 關於A1c試驗，您的血壓、膽固醇水平，以及眼睛檢查和足部護理。

如果您在服用糖尿病藥物階段，感到發抖、出虛汗或迷糊等低血糖症狀時，可以吃一些糖果，檢查您的血糖，並立即致電醫生。

諮詢您的醫生或護士幫助您完成下列填空：

- ◎ 我應該在什麼時候檢測血糖：_____
- ◎ 我應該在什麼時候吃藥或注射胰島素：_____
- ◎ 我的目標體重是：_____
- ◎ 我的空腹及飯後平均血糖應該維持在什麼水平：_____
- ◎ 我的三月血糖平均指數(HgbA1c)應該保持在什麼水平：

- ◎ 我的膽固醇水平保持在：_____
- ◎ 我的下一次眼睛檢查是什麼時候：_____
- ◎ 我的下一次足部檢查是什麼時候：_____
- ◎ 下一次我什麼時候看醫生：_____

更多資訊請登陸：

<http://foundation.acponline.org/hl/diabguide.htm>

高血壓

高血壓如果不治療，它會導致心臟病、中風和腎衰竭。

- ◎ 學習如何自己測量血壓；
- ◎ 用一本筆記本，記錄你每天的血壓並和你的醫生討論；
- ◎ 和醫生一起設立一個血壓的目標；
- ◎ 計劃一個能夠達到的血壓目標；
- ◎ 有規律地服用你的降血壓藥；
- ◎ 平時多吃水果和蔬菜；
- ◎ 每天找一段時間使自己身心放鬆；
- ◎ 設立固定時間預約醫生，按時看醫生。

我的血壓：_____

諮詢您的醫生

- ◎ 關於您的飲食包括鹽分、脂肪和酒精；
- ◎ 關於您的鍛煉計劃；
- ◎ 關於您的合理體重。

在開始服用你的降血壓藥物之前，請諮詢你的醫生和藥劑師：

- ◎ 每天幾次服藥？
- ◎ 每天哪個時間服藥？
- ◎ 我需要服藥多長時間？
- ◎ 在我服藥期間，那些食物和飲料需要忌口？
- ◎ 我能否將降血壓藥物和其他藥物一起服用？
- ◎ 如果我忘了服藥，該怎麼辦？
- ◎ 藥瓶外貼的警示標籤，它們是什麼意思？
- ◎ 我服用藥物的副作用？



更多資訊：

www.MedlinePlus.gov

流行性感冒

流行性感冒會引起發燒、咳嗽、身體疼痛、疲倦、咽喉疼痛和流鼻涕等症狀，有些流感病人會感到非常虛弱。這裡有些措施能夠幫助您防止感染和加快恢復。

- ◎ 注射疫苗是最好的流感預防措施
- ◎ 如果您有下面這些情況，請每年注射疫苗預防
 - 年齡超過50歲；
 - 有糖尿病、心臟病、肺病或其他健康問題者；
 - 和兩個小孩生活在一起，並需要照顧他們的生活，或者和老年人、健康有問題的人生活在一起；
- ◎ 在流感流行的季節到來之前，每年的十月和十一月是疫苗最佳的注射時間，當然在二月中之前，您都能注射疫苗。
- ◎ 遠離流感患者，流感病菌是在空氣中傳播的，一旦您患上流感，應該請病假，不要去上班上學。
- ◎ 經常用肥皂和清水清洗您的雙手，不要觸摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。

諮詢您的醫生

- ◎ 流感的嚴重性？
- ◎ 預防流感為什麼重要？
- ◎ 有沒有比注射疫苗更好的辦法來預防流感？
- ◎ 有些人是否在流感疫苗注射之後會得病？
- ◎ 在我的家庭裏，哪些成員應該去注射流感疫苗？
- ◎ 什麼地方可以注射流感疫苗？
- ◎ 如何區分普通感冒和流感？
- ◎ 如果我得了流感：
 - 有發燒、咳嗽和身體疼痛時，我該怎麼辦？
 - 我能服用哪些藥物？
 - 我如何避免傳染給其他人？
- ◎ 儘管注射了疫苗，但如果您患了流感，可要求醫生給您服藥；
- ◎ 如果您無法確定，自己究竟是得了流感還是普通感冒，或者感到病情加重，應該立即致電醫生；
- ◎ 如果您得了流感並且有下列情況出現，應該立即致電您的醫生：發燒超過三天；呼吸困難；飲食困難

流感注射日期：_____

更多資訊：www.MedlinePlus.gov 並搜索 “influenza”



Medicare的D部分

從2006年1月1日開始，Medicare醫療保險的D部分可以幫助您支付配藥的費用。

了解這些對我來說為什麼很重要？

改變了的Medicare醫療保險程序需要您制訂一個配藥計劃來支付全年的藥費。

我需要做些什麼？

您有三個選擇：

- ◎ 保留您現在的配藥支付計劃；
- ◎ 購買一個新的Medicare配藥支付計劃；
- ◎ 不需要配藥支付計劃。

什麼是新的Medicare配藥支付計劃？

Medicare已經通過一個由私人醫藥公司幫助配藥支付計劃，有兩個最基本的計劃：

- ◎ 用您的常規Medicare保險計劃，但僅僅為您支付配藥的費用；
- ◎ 另一個計劃可以覆蓋配藥費用、看醫生和上醫院的費用。

我需要支付多少保險費用？

每個月您都需要支付保險費用，但具體支付多少月費則視乎您選擇哪個計劃。

如果我無法負擔費用，怎麼辦？

- ◎ 您可以獲得幫助來支付新計劃的費用，請致電社會安全局：1-800-772-1213
- ◎ 這個新的Medicare計劃可以幫助您節省金錢，如果現在您有配藥支付的保險，您可以從您目前的保險計劃中分擔Medicare的配藥支付計劃；
- ◎ 來決定新計劃可否幫您省錢，檢查您需要支付的月費，您的醫藥保險的價值以及它們可以覆蓋的醫藥保險範圍。

我如何了解更多關於Medicare的配藥支付計劃？

- ◎ 如果您選擇加入Medicare的配藥支付計劃，或要了解更多關於Medicare的配藥計劃，可致電1-800-MEDICARE或登陸 www.medicare.gov 以獲得更多關於如何選擇配藥計劃的信息。

