



糖尿病護理

您的糖尿病團隊

對糖尿病患者來說，想要保持身體健康似乎是一項艱鉅的任務。有一種可以幫助您自己的方法，就是讓自己像一個運動隊的教練。一個教練將整個團隊聯合起來以取得勝利。對糖尿病患者來說，您需要一個醫療保健團隊以取勝。有了合適的團隊，您將能夠做相應的改變以保持身體健康。



這些是可能需要在您團隊裡的人：

家人和朋友

在您身邊的人應該了解糖尿病。他們對您需要做的各種事情的支持，將幫助您管理您的糖尿病。

您的主要醫療保健服務提供者（主治醫生或常規醫生）

您團隊的核心成員是您的主治醫生。這是會幫助您得到您所需要的醫療護理的人。他或她將是轉介您到您團隊其他成員的人。您的主治醫生應該是您信任的人，並且您覺得可以與他或她討論您的疑慮。

眼科醫生/驗光師

這些是眼部的醫生。他們為患有糖尿病的人做特殊檢查。定期做眼科檢查非常重要。眼部檢查應包括散瞳驗光，至少每年一次。這是使用眼藥水讓您的瞳孔擴張，可使醫生看到您眼睛內部。

足科醫生

足科醫生是看護足部的醫生。糖尿病患者要特別照顧他們的腳。在足部出現大問題之前就去看足科醫生是一個好主意。



Health care you can count on.
Service you can trust.

營養師

營養師教您如何吃得營養以控制您的血糖。他們也被稱為RD（註冊營養師）。當您與營養師看診時，您將了解應當吃的食物種類，應當吃多少，以及甚麼時間吃最好。您還將學習如何管理您的藥物和您的膳食。營養師也可以告訴你如何將您最喜愛食物放入健康的飲食中。

藥劑師

藥劑師將說明：

- 如何使用藥物
- 如何服用藥物
- 可能有的副作用

當領取您的藥物時，不要害怕尋求幫助。

內分泌醫師

這是治療糖尿病的專家。他或她將審查您的藥品，實驗室測試，飲食和運動計劃。不是每個人都需要看這種類型的醫生。

追蹤您的糖尿病

對糖尿病患的一個有用的工具是糖尿病患者的健康記錄。本郵件附有一份。此卡可用於追蹤不同的測試和結果。您可能已經有自己的方式追蹤這些資訊，但是如果沒有，請試試此健康記錄。

您不必獨自面對這些！

如對糖尿病護理的課程和一對一的支持有興趣，請致電Alliance健康計劃，電話號碼：**510-747-4577**。

免費電話：**1-877-371-2222**;

加州中繼轉接電話服務(CRS)/TTY專線：**711或1-800-735-2929**;

服務時間為週一至週五早上8點至下午5點

Alliance CompleteCare (HMO SNP)

計劃成員請撥：

免費電話：**1-877-585-7526**;

加州電話轉接服務(CRS)/TTY專線：**711或1-800-735-2929**

每週7天服務，服務時間為早上8點至晚上8點。

www.alamedaalliance.org

www.alliancecompletecare.org

已授予權限可使用和複製這些資料於非營利教育性用途，前提是未經Alameda Alliance for Health許可，不得修改內容。

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.