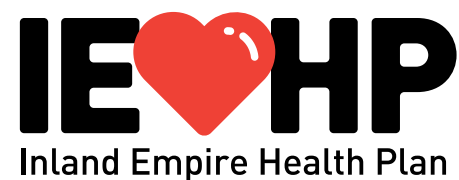
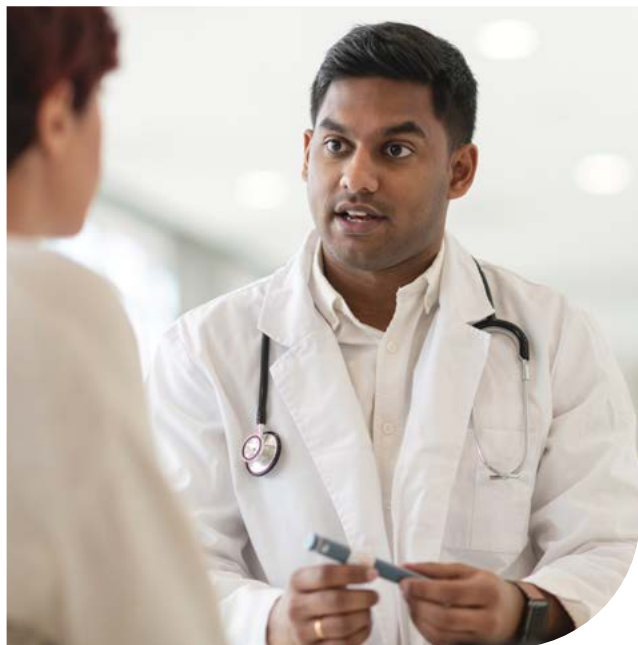


# Diabetes: What's Next?



## Diabetes: What You Need to Know



### Treatment Goals

The main goal for diabetes self-care is to keep blood sugar levels close to normal. The American Diabetes Association suggests these targets:

- 80-130 mg/dl (before a meal)
- Less than 180 mg/dl (one to two hours after starting a meal)
- Less than 7% (A1C every three months)

Your personal targets may be different. Ask your Doctor what your targets are. Your Doctor will ask to see you on a routine basis to see how well your diabetes is controlled. Please don't skip these visits, even if you are doing well.

### Eat Right, Get Active and Take Your Medicine

Food and drink choices affect blood sugar levels. Carbohydrates, like sugar or starch, will affect your blood sugar more than protein or fat.

Blood sugar and weight control are hard to manage without regular activity, like walking more, driving less or taking stairs more often.

Being active five to seven days a week at the same time each day makes your blood sugar levels more stable.

Healthy eating and exercise are enough for some people to meet their blood sugar goals.

Other people may need pills, insulin or both. Diabetes medicine works in different ways to lower blood sugar.



## You Can Do It!

Finding out you have diabetes is a big deal. It's normal to feel scared, angry, confused or sad. You are not alone. It takes time to learn the skills you need to help manage your diabetes.

Talk to your Doctor today and ask for your Hemoglobin A1C result.  
Know this number!

Sign up for a Diabetes Self-Management class on the IEHP Member Portal. Learn how to eat right and get the skills you need to manage your diabetes each day.



### IEHP Member Services:

1-800-440-4347

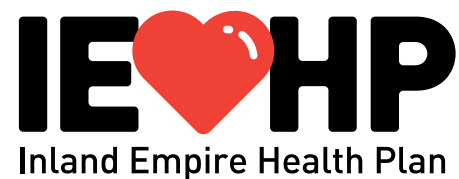
1-800-718-4347 for TTY users

Monday-Friday, 7 a.m.-7 p.m., and  
Saturday-Sunday, 8 a.m.-5 p.m.

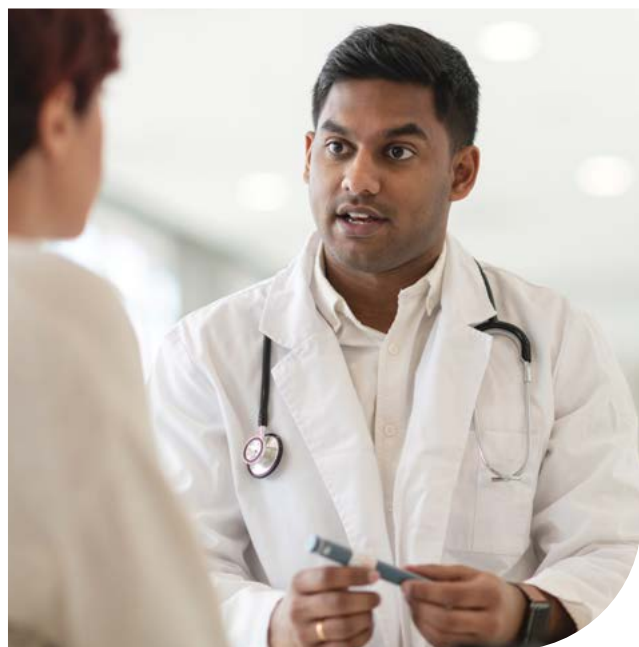
Stay connected. Follow us!



# Diabetes: ¿Qué Sigue?



## Diabetes: Lo que Debe Saber



### Metas del Tratamiento

La principal meta del autocuidado de la diabetes es mantener los niveles de azúcar en la sangre cerca de lo normal. La *American Diabetes Association* sugiere estas metas:

- De 80 a 130mg/dl (antes de una comida)
- Menos de 180mg/dl (una o dos horas después de empezar a comer)
- Menos del 7% (A1C cada tres meses)

Sus metas personales pueden ser diferentes. Pregúntele a su Doctor cuáles son sus metas. Su Doctor le pedirá que lo visite de forma periódica para ver si la diabetes está bajo control. No se salte estas visitas, aun cuando se sienta bien.

### Coma Bien, Haga Ejercicio y Tome Sus Medicamentos

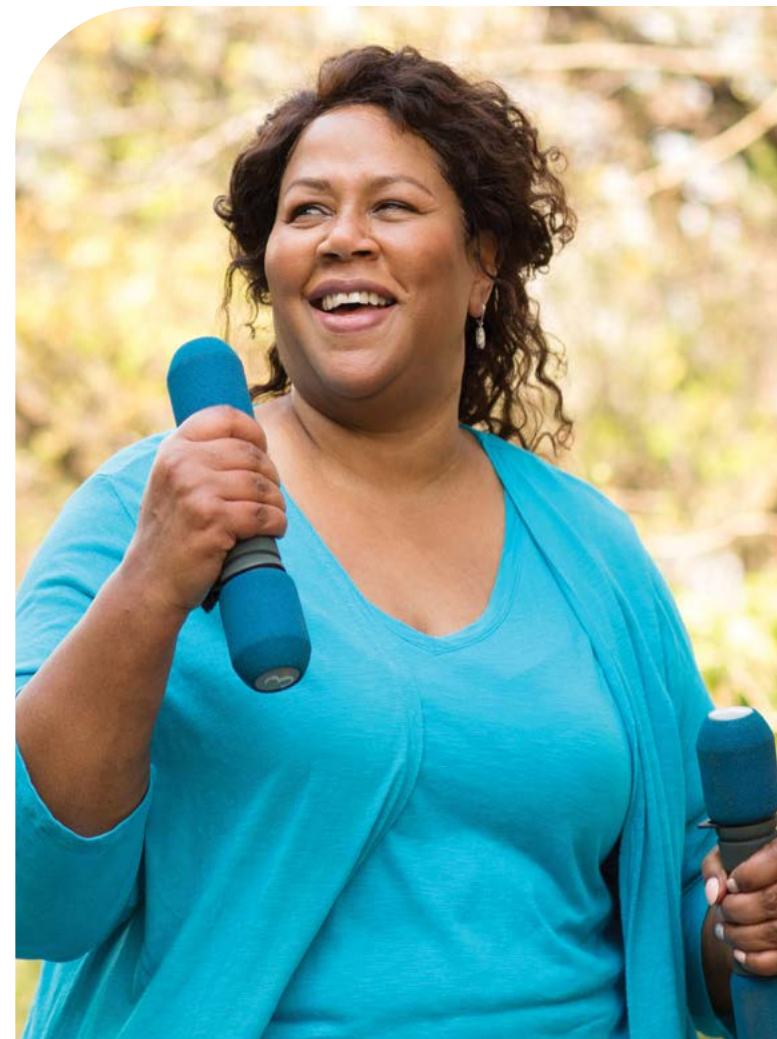
La elección de alimentos y bebidas afecta los niveles de azúcar en la sangre. Los carbohidratos, como el azúcar o el almidón, afectan más al azúcar en la sangre que las proteínas o las grasas.

Es difícil controlar el azúcar en la sangre y el peso sin una actividad regular, como caminar más, conducir menos o subir las escaleras con más frecuencia.

Estar activo de cinco a siete días a la semana a la misma hora cada día hace que los niveles de azúcar en la sangre sean más estables.

La alimentación sana y el ejercicio son suficientes para que algunas personas alcancen sus metas de azúcar en la sangre.

Otras personas pueden necesitar pastillas, insulina o ambas cosas. Los medicamentos para la diabetes actúan de diferentes maneras para reducir el nivel de azúcar en la sangre.



## ¡Usted Puede Hacerlo!

Enterarse de que tiene diabetes no es sencillo. Es normal sentir miedo, enojo, confusión o tristeza. Usted no está solo. Aprender las habilidades que necesita para controlar su diabetes lleva tiempo.

Hable con su Doctor hoy mismo y pídale el resultado de su Hemoglobina A1C. ¡Conozca este valor!

Inscríbase en una clase sobre el Autocontrol de la Diabetes en el Portal para Miembros de IEHP. Aprenda a comer bien y adquiera las habilidades que necesita para controlar la diabetes cada día.



### Servicios para Miembros de IEHP:

1-800-440-4347

1-800-718-4347 para usuarios de TTY

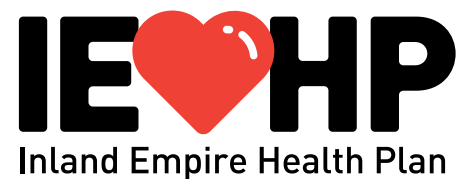
De lunes a viernes, de 7am-7pm.

El sábado y domingo, de 8am-5pm

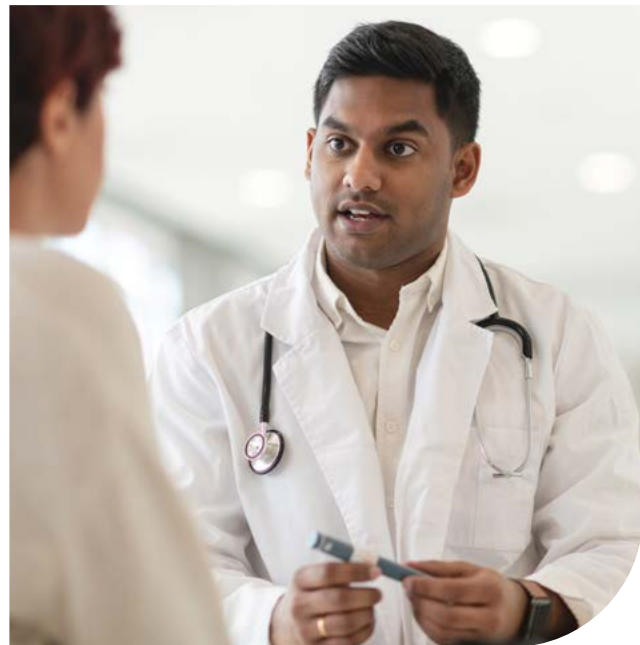
Manténgase conectado. ¡Síganos!



# 糖尿病： 接下來該 怎麼辦？



## 糖尿病：須知事項



### 什麼是糖尿病？

糖尿病是一種嚴重的病況，此病況會導致人體無法利用食物來產生能量。當一個人罹患糖尿病時，這表示其胰臟無法產生足夠的胰島素，或是其身體無法正常利用胰島素。這會導致血糖上升。

若未獲得控制，高血糖將會使器官受損並導致諸如心臟病、神經損傷和腎衰竭等健康問題。

### 治療目標

糖尿病自我照護的主要目標是要讓血糖濃度保持在接近正常值的範圍內。美國糖尿病協會建議下列目標：

- 80-130 mg/dl (餐前)
- 低於 180 mg/dl (開始用餐後一至兩小時)
- 低於 7% (每三個月檢測一次的糖化血紅蛋白 [A1C])

您的個人目標值可能會有所不同。請諮詢醫生以瞭解您的目標值是多少。醫生將會要求您定期接受看診，以確認您的糖尿病是否獲得妥善控制。即使您感到身體狀況良好，也請勿省略這些看診。

### 保持飲食均衡、養成運動習慣 並按時服藥

飲食選擇會影響血糖濃度。與蛋白質或脂肪相比，碳水化合物 (如糖類或澱粉) 對您血糖的影響較大。

若沒有規律運動 (如多走路少開車或多爬樓梯)，將很難控制血糖和體重。

在一週當中運動五至七天且每天在固定時間運動將會使您的血糖值更加穩定。

有些人單靠保持飲食健康和運動就足以達到其血糖目標值。

有些人則需要服藥、使用胰島素或兩者皆需。糖尿病藥物透過不同作用方式來降低血糖。



## 您可以做到！

發現自己罹患糖尿病是一件大事。感到害怕、憤怒、困惑或難過是正常現象。但您不是孤軍奮戰。您需要花時間瞭解您所需的技能，以協助控制糖尿病。

今天立即諮詢醫生並詢問您的糖化血紅蛋白 (A1C) 檢測結果。瞭解此檢測值！

在 IEHP 會員入口網站上報名參加糖尿病自我管理課程。瞭解如何透過正確飲食習慣以及如何取得您所需的技能以在日常生活中控制糖尿病。



### IEHP 會員服務部：

1-800-440-4347，

TTY 使用者請致電 1-800-718-4347

服務時間為週一至週五上午 7 時至晚上 7 時，及週六至週日上午 8 時至下午 5 時。

保持聯繫。請追蹤我們！



# Bệnh Tiểu đường: Tiếp theo Là gì?



## Bệnh Tiểu đường: Những điều Quý vị cần biết



### Mục tiêu Điều trị

Mục tiêu chính của việc tự chăm sóc bệnh tiểu đường là giữ cho lượng đường huyết gần với mức bình thường. Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ đề xuất những mục tiêu sau:

- 80-130 mg/dl (trước bữa ăn)
- Dưới 180 mg/dl (một đến hai giờ sau khi bắt đầu bữa ăn)
- Dưới 7% (A1C ba tháng một lần)

Mục tiêu cá nhân của quý vị có thể khác nhau. Hỏi Bác sĩ của quý vị xem mục tiêu của quý vị là gì.

Bác sĩ của quý vị sẽ yêu cầu thăm khám cho quý vị định kỳ để xem mức độ kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị. Vui lòng không bỏ lỡ những chuyến thăm này, ngay cả khi quý vị đang làm tốt.

### Ăn uống Đúng cách, Tích cực Vận động và Dùng Thuốc

Lựa chọn thực phẩm và đồ uống ảnh hưởng đến lượng đường huyết. Carbohydrate, như đường hoặc tinh bột, sẽ ảnh hưởng đến lượng đường huyết của quý vị nhiều hơn protein hoặc chất béo.

Khó kiểm soát lượng đường huyết và cân nặng nếu không có hoạt động thường xuyên, chẳng hạn như đi bộ nhiều hơn, lái xe ít hơn hoặc đi cầu thang thường xuyên hơn.

Hoạt động từ 5 đến 7 ngày trong tuần vào cùng một thời điểm mỗi ngày sẽ giúp lượng đường huyết của quý vị ổn định hơn.

Ăn uống lành mạnh và tập thể dục là đủ để một số người đạt được mục tiêu về lượng đường huyết của mình.

Những người khác có thể cần thuốc viên, insulin hoặc cả hai. Thuốc điều trị bệnh tiểu đường hoạt động theo nhiều cách khác nhau để giảm lượng đường huyết.



## Quý vị Có thể Làm được

Việc phát hiện ra mình mắc bệnh tiểu đường là một vấn đề lớn. Cảm giác sợ hãi, tức giận, bối rối hoặc buồn bã là điều bình thường. Quý vị không đơn độc. Cần có thời gian để học các kỹ năng cần thiết để giúp kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị.

Nói chuyện với Bác sĩ của quý vị ngay hôm nay và yêu cầu kết quả Hemoglobin A1C của quý vị. Hiểu chỉ số này!

Đăng ký lớp học Tự Kiểm soát Bệnh Tiểu đường trên Cổng thông tin Hội viên IEHP. Học cách ăn uống đúng cách và có các kỹ năng cần thiết để kiểm soát bệnh tiểu đường mỗi ngày.



**Ban Dịch vụ Hội viên của IEHP:**

**1-800-440-4347**

**1-800-718-4347** cho người dùng TTY

Thứ Hai-Thứ Sáu, 7 giờ sáng-7 giờ tối và Thứ Bảy-Chủ Nhật, 8 giờ sáng-5 giờ chiều

Hãy giữ kết nối. Theo dõi chúng tôi!

