



مسئولیت قبول کنید

برای داشتن سلامتی بهتر، دیابت را امروز و نیز در آینده کنترل کنید.

[AetnaBetterHealth.com/California](https://www.aetna.com/betterhealth/california)



Aetna Better Health® of California

12025500-05 CAF



دیابت خود را بفهمید

دیابت نوع I

- پانکراس شما انسولین تولید نمی کند یا میزان تولید آن بسیار ناچیز است.
- عموماً در کودکان و نوجوانان اتفاق می افتد، اما در هر سنی امکان وقوع آن وجود دارد.

دیابت نوع II

- پانکراس شما مقداری انسولین تولید می کند، اما میزان آن یا کافی نیست و یا از آن به درستی استفاده نمی کنند.
- عموماً در افراد میانسال و مسن رخ می دهد.

دیابت بارداری

- نوعی دیابت که تنها در دوران بارداری رخ می دهد.
- می تواند برای مادر و جنین مشکل ساز باشد.

مدیریت دیابت

دیابت شرایطی است که قند خون (گلوکز خون) را تخت تاثیر الشعاع قرار می دهد. کنترل قند خون می تواند به شما کمک کند تا زندگی عادی و سالمی داشته باشید. با گام های درست، می توانید از مشکلات جسمی جلوگیری کنید و یا آن ها را به تعویق بیاورید. این مشکلات شامل:

- بیماری قلبی
- مشکلات بینایی (تغییر و یا از دست دادن بینایی)
- مشکلات کلیوی
- آسیب عصبی (در پا و نقاط دیگر)

همه چیز را در این باره بیاموزید

یکی از روش های مدیریت دیابت این است که تا جای ممکن درباره ی آن بیاموزید. و راه های زیادی برای این کار پیش روی شماست.

کلاس بردارید یا در گروه همدلی مشارکت کنید.

به صورت آنلاین درباره دیابت بیشتر بدانید:

www.cdc.gov/diabetestv/managing-diabetes.html •

diabetes.org •

در برنامه مدیریت مراقبت دیابت ما ثبت نام کنید ما برای هر یک از شما مدیران و هماهنگ کننده هایی داریم که می توانند مراقبت های بیشتر برایتان فراهم کرده و حامی سلامتی شما باشند. برای پاسخگویی با این شماره ها **1-855-772-9076 (TTY: 711)** تماس حاصل کنید.

شماره های خود را کنترل کنید

زمانی که دیابت دارید، 3 واحد مهم وجود دارند که باید مراقبشان باشید. این واحدها الفبای دیابت شما مشهورند که شامل **A1c, b** فشار خون و **c** کلسترول شما هستند. می توانید نگاهی به این جدول بیاندازید تا برخی از اهداف عمومی را برای هر یک از این واحدها بیاموزید.

غربالگری	چرا غربالگری حائز اهمیت است؟	اهداف عمومی
A1c	A1c میزان متوسط سطح قندخون شما را در 2-3 ماه اخیر می سنجد.	از پزشک خود درباره ی اهداف خود سوال کنید.
فشار خون	فشار خون بالا باعث می شود قلب شما سخت تر کار کند.	زیر 90/140
کلسترول LDL ، یا کلسترول بد	کلسترول بد می تواند منجر به تنگ شدن عروق شما گردد.	زیر 100
HDL ، یا کلسترول خوب	کلسترول خوب عروق شما را شفاف نگه می دارد.	بالای 40 در مردان بالای 50 در زنان

به خاطر داشته باشید که امکان دارد اهداف شما با شماره های بالا تفاوت داشته باشد. از پزشک خود بپرسید چه عددی برای شما مناسب است.

پرونده دیابت من

به دیدار پزشک می روید؟ این کارت را همراه خود داشته باشید. میتوانید درباره چگونگی مدیریت A1c، فشار خون و کلسترول خود، صحبت کنید. مطمئن شوید که زمان و نتیجه هر آزمایش را یادداشت می کنید.

درباره ی اهداف و پیشرفت هایتان گفت و گو کنید

می توانید درباره اهداف و شرایط خود صحبت کنید. اهداف شما بسته به موارد زیر هستند:

- چه مدت است که دیابت دارید؟
- سایر مشکلات سلامتی
- میزان سختی مدیریت دیابتتان

هدف من _____	A1c - 2 تا 4 بار در سال			
				تاریخ
				نتیجه
هدف من _____	فشار خون - در هر ویزیت			
				تاریخ
				نتیجه
هدف من _____	کلسترول - سالی یک بار			
				تاریخ
				نتیجه

از پشت این کارت برای ثبت دیگر مراقبت های مهم دیابت استفاده کنید.

پرونده دیابت من

از این سمت کارت برای نوشتن تاریخ و نتایج هر آزمایش و یا واکسن استفاده کنید. با پزشک خود درباره ی سایر واکسن های لیست شده صحبت کنید و بپرسید آیا احتیاجی به آنها دارید؟

هر ویزیت	تاریخ	نتیجه/یادداشت
مرور پزشکی		
مرور طرح خود-مراقبتی		
قد و وزن		
بررسی پا		
سالی یک بار	تاریخ	نتیجه/یادداشت
تست واکنش مردمک چشم		
بررسی کلیه		
واکسن آنفولانزا		
تکمیل بررسی پا		
آزمایش دندانپزشکی		
سایر واکسن ها	تاریخ	نتیجه/یادداشت
واکسن نومونیا		
واکسن زد کزاز		
واکسن زونا		



پیگیر باشید

یادگیری با دیابت زندگی کنید

زندگی با دیابت همیشه آسان نیست. اما می توانید با گروه مراقبت سلامتی خود کار کنید تا طرح مراقبتی ای که برای شما مناسب است، مهیا کنید. در اینجا تعدادی راهکار برای تحت کنترل داشتن شرایط را مشاهده می کنید.

چشم هایتان را معاینه کنید

در صورت تغییر شماره چشم، به پزشک هود اطلاع دهید. هر سال آزمایش واکنش مردمک چشم انجام دهید.

فعال بمانید

سه بار در روز پیاده روی های 10 دقیقه ای انجام دهید. و یا وزنه های سبک بلند کنید و یوگا انجام دهید تا قدرت ماهیچه هایتان افزایش یابد.

قند خون خود را کنترل کنید

بدانید چه زمان و چطور باید آزمایش کنید. درباره ی نشانه های قند خون پایین و چگونگی جلوگیری از آن بیاموزید.

خوب غذا بخورید

خوراکی ها و نوشیدنی هایی انتخاب کنید که شکر و نمک کمتری دارند. درباره ی بهترین برنامه غذایی برای شما از دکتر خود پرس و جو کنید.

پاهایتان را معاینه کنید

در صورتی که متوجه بریدگی، جراحت و یا کوفنگی ای که ترمیم نمی شود، شدید با پزشک خود تماس بگیرید.

به دیدار پزشک خود بروید

چک کردن با پزشک بصورت مرتبط یکی از مهمترین بخش های مدیریت دیابت است. پس حتما حداقل سالی دو بار به دیدار پزشک خود بروید. و قبل از هر ملاقات، لیستی از هر چیزی که می خواهید درباره ی آن صحبت کنید، مثل آزمایش ها و واکسن ها، آماده داشته باشید.

در اینجا لیستی از آزمایش ها و واکسن های پیشنهادی آورده شده است.



واکسن نومونیایی یک تا 2 دوز	تکمیل بررسی پا حداقل یک بار در سال	A1c 2 تا 4 بار در سال
واکسن زونا 2 دوز بعد از 50 سالگی	فشار خون در هر بار دیدار با پزشک	کلسترول حداقل یک بار در سال
واکسن زد کزاز یک بار بعد از 19 سالگی و بعد هر 10 سال	شاخص توده بدنی (BMI) قد و وزن در هر بار دیدار با پزشک	غربالگری کلیه حداقل یک بار در سال
	واکسن آنفولانزا سالی یک بار	تست واکنش مردمک چشم آزمایش سالیانه پیشنهادی

اهداف و پیشنهاداتی بر اساس انجمن دیابت آمریکا (ADA) استانداردهای مراقبت های دارویی در دیابت.

داروهای خود را مدیریت کنید

برخی از افراد دیابتی برای کنترل قند خون خود به دارو نیاز دارند. و برخی برای کاهش کلسترول بد خود نیز به آن احتیاج دارند. ولی بسیاری از افراد در مصرف درست داروهای خود مشکل دارند. در صورت نیاز،

درباره ی داروهای خود به کمک احتیاج دارید؟

در اینجا آمده است که چگونه می توانید شروع کنید:

لیستی از تمام داروهای خود آماده کنید که شامل ویتامین ها، مکمل ها و آن هایی نیازی به نسخه ندارند، هستند. یک نسخه از آن را به ارائه دهنده مراقبت های اولیه تان و هر متخصصی که ممکن است ملاقات کنید، بدهید.

داروهای خود را طبق دستور، مرتب استفاده کنید حتی زمانی که حالتان خوب است.

چنانچه چیزی مانع مصرف داروهایتان می شود به تیم مراقبت های سلاعلام کنید. ممکن است هر چیزی باشد. مانند:

- زمان مصرف را فراموش کنید
- در بلع مشکل داشته باشید
- عوارض جانبی آزاردهنده
- آیا در خواندن بچسب ها مشکل دارید

از داروخانه بپرسید

آیا اغلب به داروخانه می روید؟ آن ها نیز می توانند به شما کمک کنند. به علاوه، می توانید غروب و آخر هفته ها با آن ها تماس بگیرید. چنانچه سوالی درباره ی داروهای خود دارید، بپرسید.



سوالاتی که می توانید از داروخانه بپرسید:

- نام برند و نام های اصلی داروهایتان چیست؟
- هر دارو برای چیست؟
- چه مقدار از دارو و چه زمانی باید مصرف کنید؟
- آگه دوزی را جا بیاندازید چه کاری باید انجام دهید؟
- عوارض جانبی دارو چیست؟
- آیا دارو، غذا، نوشیدنی و یا فعالیتی هست که از آن اجتناب کنید؟
- بهترین طریقه ی استفاده از دستگاه تست قند خون و دیگر لوازم چیست؟

مراقب باشید

اگر سؤالی دارید، لطفاً با خدمات اعضا به شماره 1-855-772-9076 (TTY: 711) تماس بگیرید.

Aetna از قوانین قابل اجرا حقوق مدنی فدرال پیروی می کند و بر اساس جنسیت، نژاد، رنگ، مذهب، اصل و نسب، منشاء ملی، هویت گروه قومی، سن، ناتوانی ذهنی، معلولیت جسمی، وضعیت پزشکی، اطلاعات ژنتیکی، وضعیت تاهل، جنسیت، هویت جنسی، یا گرایش جنسی تبعیض قائل نمی شود.

English: Attention: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Spanish: Atención: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Chinese: 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104 (TTY: 711)**。

[AetnaBetterHealth.com/California](https://www.AetnaBetterHealth.com/California)



Aetna Better Health® of California

© 2022 Aetna Inc. 10