



# ADCES7 Self-Care Behaviors™ 降低风险

降低风险意味着要采取减少或预防前驱糖尿病和糖尿病并发症和不良后果的行为。

这些行为包括积极的生活方式改变、参加 2 型糖尿病预防或糖尿病自我管理教育和支持计划，获得充足的睡眠以及获得推荐的疫苗和健康筛查。降低风险意味着您需要承认，现在采取的预防措施从现在开始将使您受益多年，而且您将获得改变健康状况的力量。

## 了解您的风险

向您的糖尿病护理和教育专家以及医疗保健提供者咨询有关健康风险（例如肾脏损害、神经损害和视力丧失）的问题。他们可以解释为什么会发生并发症以及如何避免并发症。通过与糖尿病护理和教育专家会面，您可以发展支持和维持健康生活方式所需的自我管理技能。

### 看糖尿病护理和教育专家的四个关键时刻

初诊糖尿病时	一年至少一次
当您遇到影响自我管理的变化时，例如财务或情绪困扰	当您的提供者、保险或生活状况发生变化时。



**问题：**哪种健康检查最有可能帮助您保持心脏健康并避免短期和长期并发症？

**回答：**研究表明，控制血糖（糖）、血压和胆固醇水平，定期进行口腔健康检查、眼睛检查、肾脏检查以及足部护理，可降低发生并发症的机率或现有并发症恶化的机率。

#### 核对清单

- 葡萄糖
- 胆固醇
- 眼睛
- 肾脏
- 血压
- 口腔健康
- 脚

## 降低并发症的风险

安排定期的医学检查。



接受睡眠呼吸暂停筛查。

接受听觉损失筛查。



遵循您的健康饮食计划。

坚持多动少坐。



遵医嘱服药。

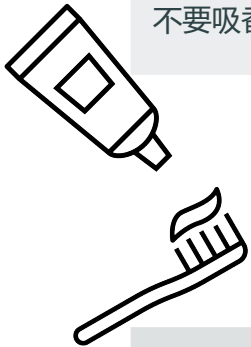
使用 CGM 或血糖仪监测您的血糖。



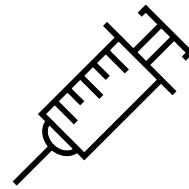
不要吸香烟或电子烟。



每天刷牙和用牙线洁牙。



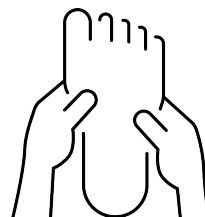
接种流感疫苗。



接种肺炎和乙肝疫苗。

与您的服务提供者讨论任何悲伤或困扰。

每天检查双足是否发红、溃疡、伤口开放。



## 在需要时获得帮助

您是否发现前驱糖尿病或糖尿病太难处理？您是否经常感到不知所措或难过？

您的糖尿病护理和教育专家或心理健康专家可以提供帮助。告诉他们您的感受，特别是当您有以下情况时：

- 努力管理您的糖尿病。
- 有消极的想法。
- 避免与您的医疗保健提供者见面。
- 对您的活动兴趣不大或找不到活动的乐趣。
- 全天大多数时间都在睡觉或无法入睡。
- 食欲不振或暴饮暴食。
- 感觉家人不关心。

## 字墙

### 短期并发症

这是当您遇到高或低血糖（糖）水平而使您有晕倒或住院的危险时出现的病症。

### 长期并发症

这可能在多年后发生，包括心脏病发作、中风、视力下降或失明、肾脏功能下降、手或脚麻木或刺痛、胃排空减慢、足部畸形、性问题和皮肤问题。

健康检查的类型	频率
A1C (一种用于检查您过去 3 个月的平均血糖水平的血液测试)	每 3 至 6 个月
血压	每次就诊
脂质 (血脂) HDL (有益胆固醇) LDL (有害胆固醇) 甘油三酸酯 (来自食物的血脂, 由人体制造)	至少每年一次
眼部检查	每年一次
肾功能检查	每年一次
牙科检查	至少每年一次
足部检查 (了解神经功能和血液流动情况)	至少每年一次

### 将任务分解成多个小任务

您的糖尿病护理和教育专家可以帮助您计划和安排建议的健康检查。当您把任务分解成多个可行的小任务时，可以减轻压力。列出任务和决策，然后逐个处理它们，直到完成列表中的项目。以下是获得年度眼科检查的任务列表示例：

- 找出眼科检查的承保范围和费用。
- 确定您网络中的眼科服务提供者，然后选择一个。
- 致电并安排约诊。
- 安排时间参加约诊。
- 积极参加约诊。

确保获得建议的健康检查并遵守治疗计划是可以降低并发症风险的积极措施。采取积极的措施，保持您的心脏、肾脏和眼睛尽可能健康，这样可帮助您实现理想的生活质量。尽早采取行动，以便长期保持健康！糖尿病护理和教育专家可以成为帮助您了解如何降低风险的理想资源。要求您的服务提供者为您转介。这是您应得的！

要了解糖尿病护理和教育专家如何为您提供帮助，请访问 [DiabetesEdu.org/Living-WithDiabetes](https://DiabetesEdu.org/Living-WithDiabetes)。

如需了解有关这方面以及其他行为的更多信息，以便更好地管理糖尿病，请访问 [DiabetesEdu.org/ADCES7](https://DiabetesEdu.org/ADCES7)。

