



管理糖尿病： 保障和資源

糖尿病患者日常應採取的 10 個措施



適當飲食：找到健康飲食的技巧、策略和思路。



制定應對疾病的方法：採取措施保護您的健康。



積極運動：保持運動，控制血糖值。



做好糖尿病護理計畫：將日常護理及醫生門診列入行事曆。



保持健康的體重：學會如何達到健康的體重（並保持不反彈）。



做好準備：提前計畫，將自然災害、疾病爆發和其他緊急情況考慮在內，管理好糖尿病。



控制血糖值：瞭解自己的血糖值，掌握保持目標值的方法。



瞭解糖尿病與精神健康的關係：瞭解二者的相互作用。



預防併發症：學習如何預防或延緩相關的健康問題。



參加知識講座，獲得支持：學習糖尿病自我管理培訓知識。

健康計畫保障

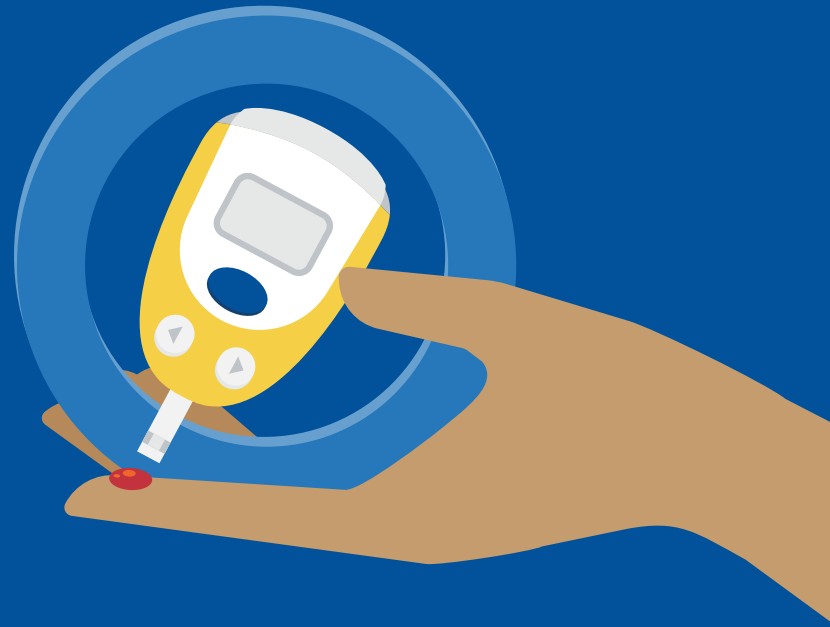
Marketplace 的所有計畫及許多其他計畫必須承保預防性服務，但是不收取共付額或共同保險額。這是事實，即使您沒有達到年度免賠額要求。承保服務包括但不限於：

- 血壓篩檢
- 膽固醇篩檢
- 糖尿病（2 型）篩檢

除了承保預防性服務，Marketplace 中的所有計畫還包括：

- 日常門診服務
- 急診服務
- 處方藥

瞭解更多詳情，請造訪 <https://www.healthcare.gov/coverage/what-marketplace-plans-cover/>。



需要更多說明？如果您的藥物生產廠家提供患者援助計畫，您可能會獲得幫助。

您需要健康保險嗎？請造訪 [HealthCare.gov](https://www.healthcare.gov) 查看您是否參與該計畫。

MEDICARE 保險



檢測和醫療用品：確定您的糖尿病檢測、專案或服務 Medicare 是否承保。在 [Apple Store](#) 或 [Google Play Store](#) 下載承保範圍 Medicare 應用程式。



Medication：參加 Medicare D 部分，以獲得承保糖尿病用品的處方藥保險。



胰島素費用保險：使用 Medicare 計畫查找器上的 CMS 胰島素費用節省篩檢程式查看計畫將提供的胰島素自付費用上限費。



自我管理培訓：在您所在地區查找一些課程以幫助您了解疾病預防與控制中心為糖尿病患者制定的 10 項措施。



Medicare Savings Programs (Medicare 費用節省計畫)：您可以從您所在州得到幫助，支付您的 Medicare 保費。



額外幫助：如果您的收入有限，該計畫可以幫助您支付 Medicare 處方藥專案的費用。

造訪 [Medicare.gov](https://www.medicare.gov) 查找並比較您所在區域的醫療保健提供者。

如需其他幫助，請造訪 [Medicare.gov](https://www.medicare.gov) 或者致電

1-800-MEDICARE (聽障專線 TTY1-877-486-2048)。