

监测



# 以不同方法检测自己的血糖水平

## 在家使用血糖仪

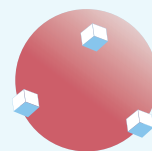


## 什么是血糖水平？

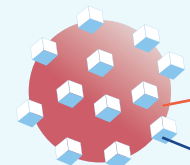
- “当下”的血糖（葡萄糖）水平

## 在诊所进行

HbA1c  
正常值



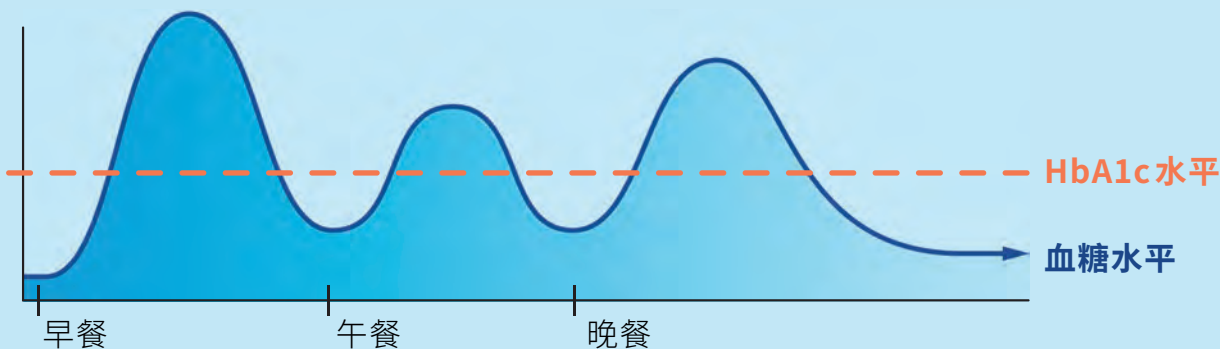
HbA1c 偏高  
红血球  
糖分



## 什么是 HbA1c ？

(糖化血红素)

- 附在红血球蛋白质的糖分（葡萄糖）
- 显示您过去**3个月**的**平均**血糖水平






# 以不同方法检测自己的血糖水平

**针对二型糖尿病患者, 如出现以下情况,  
请考虑自行监测(使用血糖仪)**

- 演变为低血糖症状的风险更高
- 在已有糖尿病的情况下怀孕,  
或患上妊娠糖尿病
- 出现急性病症
- 血糖指数难以达标
- 因宗教理由(例如斋戒月)必须禁食

# 餐前餐后检测自己的血糖水平

	血糖	餐前	餐后2小时
	<b>过高</b> 高血糖症风险	<b>&gt; 7.0</b> mmol/L	<b>&gt; 10.0</b> mmol/L
	<b>适中</b>	<b>4.0 to 7.0</b> mmol/L	<b>4.0 to 10.0</b> mmol/L
	<b>过低</b> 低血糖症风险	<b>&lt; 4.0</b> mmol/L	<b>&lt; 4.0</b> mmol/L

您的血糖指数目标或因状态改变而有所调整; 请向医生或医护团队咨询

# 何时测试您的血糖水平



餐前或餐后2小时



当您出现**低血糖**症状(例如晕眩, 饥饿)






运动前后



生病且食欲不振时

## 餐前餐后监测您的血糖水平

	血糖	餐前	餐后2小时
	<b>过高</b> 高血糖风险	<b>&gt; 7.0</b> mmol/L	<b>&gt; 10.0</b> mmol/L
	<b>适中</b>	<b>4.0 to 7.0</b> mmol/L	<b>4.0 to 10.0</b> mmol/L
	<b>过低</b> 低血糖风险	<b>&lt; 4.0</b> mmol/L	<b>&lt; 4.0</b> mmol/L

您的血糖指数目标或因状态改变而有所调整; 请向医生或医护团队咨询

# 监测您的血糖水平



日期	日子	早餐				午餐				晚餐				其他				备注
		餐前		餐后2小时		餐前		餐后2小时		餐前		餐后2小时		餐前		餐后2小时		
		时间	(mmol/L)	时间	(mmol/L)	时间	(mmol/L)	时间	(mmol/L)	时间	(mmol/L)	时间	(mmol/L)	时间	(mmol/L)	时间	(mmol/L)	

# 低血糖症 (< 4 mmol/L) 常见迹象和症状



**饥饿**



**手震**



**心跳异常急促**



**疲劳**



**情绪变化**

(例如焦虑, 暴躁,  
神经紧张)



**晕眩或头痛**



**行为改变**

(例如困惑, 虚弱,  
言语不清)



**嗜睡**

# 出现低血糖 (< 4 mmol/L) 症状时

1



饮用**半杯**含糖饮品

或



吃**3颗软糖** (含糖)  
或片装砂糖 (葡萄糖)



重复步骤**1和2**，  
一次过进行



经过两轮尝试，如果**症状还是持续**，请**即刻就医** (如果您的医生未能应诊，有鉴于情况紧急，请前往急诊室挂号)

2



**15分钟后**，  
检查血糖水平



如果**症状持续**，或血糖水平持续偏低 (< 4 mmol/L)



如果症状**消除**或血糖水平恢复到 ( $\geq$  4 mmol/L)

3

吃些轻食 (如面包、饼干)  
或者提前吃下一餐，  
**防止血糖水平再下跌**



- 把出现低血糖症状前所发生的事记录下来
- 如果经常出现低血糖情况，要求医生检查用药情况



# 我该怎么预防低血糖

## 怎么做



再忙也 **别不吃饭**



外出时随身**携带**  
几颗含糖糖果



**进行运动或剧烈活动**  
前摄取**额外碳水化合物**



进行空腹验血当天早上  
切勿**服用糖尿病药物或注射胰岛素**



**严格遵守用药指示**, 尤其  
留意应在餐前或餐后服药



如果**经常出现低血糖**,  
**请向医生查询**是否需要  
调整用药

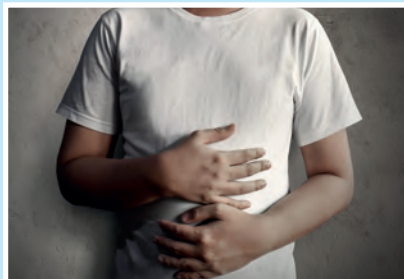
# 高血糖常见迹象和症状



异常口渴



尿频



异常饥饿



视力模糊



头痛



体重减少



伤口愈合变慢



血糖水平  
( $>15$  mmol/L)

# 出现**高血糖** ( $> 15 \text{ mmol/L}$ ) 时

1



更频密检测**血糖水平**

2



喝大量白开水

3



如果血糖水平持续 ( $> 15 \text{ mmol/L}$ ),  
(即血糖水平超过24小时居高不下),  
请**即刻就医**

# 定期检查, 及早发现并预防并发症

评估/检测	密度
<ul style="list-style-type: none"><li>• 体重与身高 (BMI)</li><li>• 血压</li><li>• HbA1c(血糖)</li><li>• 压力, 情绪健康</li></ul>	<b>至少每3到6个月一次</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 血脂(胆固醇)</li><li>• 肾脏</li><li>• 眼部</li><li>• 脚部</li></ul>	<b>至少每年一次</b>

## 可能出现的并发症



肾衰竭



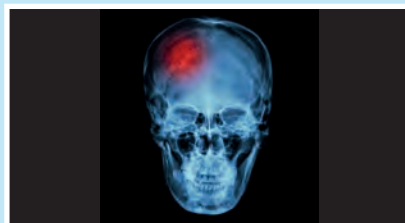
失明



截肢



心脏病发



中风

检测密度可按照自己的情况而定

# 治疗

# 药物以不同方式、针对身体的不同部位发挥疗效

## 肝脏、脂肪组织、肌肉

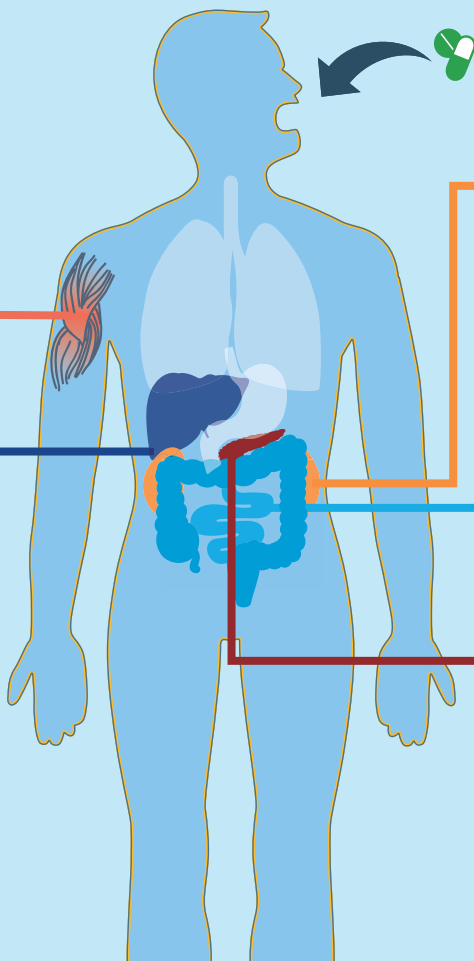
例如: 吡格列酮 (Pioglitazone),  
二甲双胍 (metformin)

- 减少肝脏生产的糖分,  
增加脂肪、肝脏和肌肉  
细胞对胰岛素的敏感度

## 肝脏和胰腺

例如: 利拉利汀 (Linagliptin),  
西格列汀 (sitagliptin)

- 有助胰腺产生更多胰岛素,  
减少肝脏制造的糖分



## 肾脏

例如: 福适佳膜衣錠 (Dapagliflozin),  
恩格列净 (empagliflozin)

- 预防肾脏再度吸收糖分

## 肠道

例如: 抵克糖錠 (Acarbose)

- 减缓肠道分解淀粉质  
和吸收糖分

## 胰腺

例如: 格列吡嗪 (Glipizide),  
甲苯磺丁脲 (tolbutamide),  
格列齐特 (gliclazide)

- 有助胰腺产生更多  
胰岛素

# 根据处方服药



## 定期按时服药



如果错过了一次服药，请在记起时立刻补上；如果到了下一次服药时间才记起，那就索性略过上一次



定时吃饭，预防低血糖



服药时切勿喝酒

如出现以下情况，请知会医疗专家：



• 接受任何扫描（例如X光）或疗程前曾服用二甲双胍



• 开始服药前已经怀孕或打算怀孕



• 持续出现低血糖症状



# 药物

## 根据处方服药



### 定期按时服药

如果错过了一次服药，请在记起时立刻补上；如果到了下一次服药时间才记起，那就索性略过上一次



### 定时吃饭，预防低血糖



### 服药时切勿喝酒



### 如出现以下情况，请知会医疗专家：



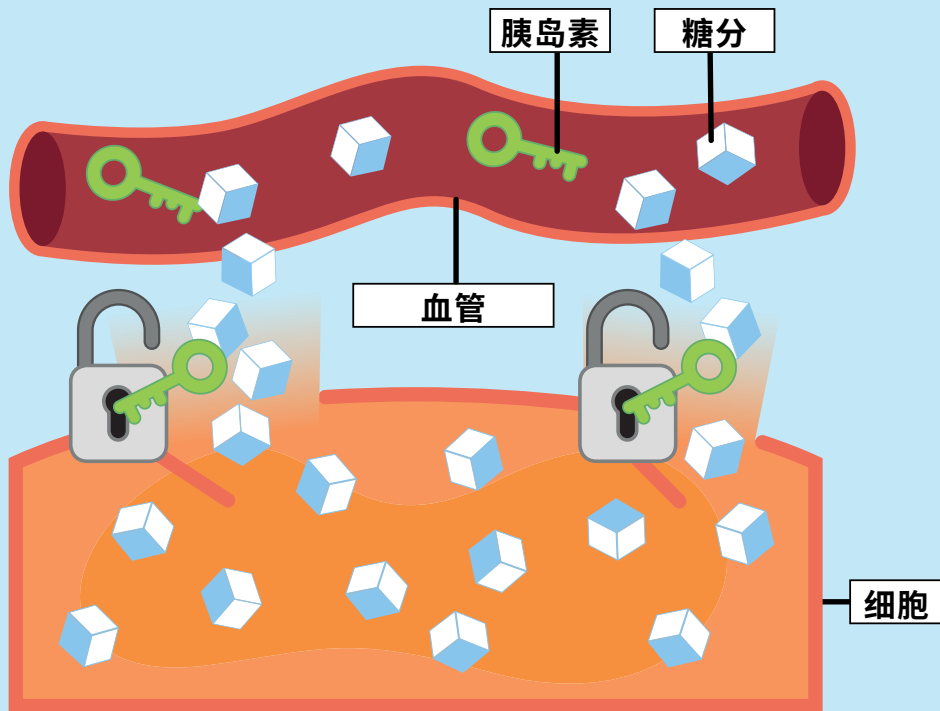
- 接受任何扫描(例如X光)或疗程前曾服用二甲双胍
- 开始服药前已经怀孕或打算怀孕
- 持续出现低血糖症状

药片类型	行动	备注
<b>磺胺尿素剂 (Sulphonylureas)</b> 例如 - 氯磺丙脲 (Anti-D药片®) - 固利康锭 (Glyboral®) - 格列齐特 (Diamicron®) - 甲苯磺丁脲 (Tolmide®) - 玛尔胰锭 (Amaryl®) - 格列吡嗪 (Minidiab®)	帮助胰脏释放胰岛素。	<ul style="list-style-type: none"><li>• 临进餐前服用药片。切勿略过或延迟进餐，否则血糖水平或会过低。</li><li>• 如有葡萄糖-6-磷酸脱氢酶 (G6PD) 缺乏症，请知会医生。</li><li>• 可能导致体重上升。</li></ul>
<b>双胍类 (Biguanides)</b> 例如 - 二甲双胍 (Glucophage, Glucophage XR®)	有助身体更有效利用胰岛素，并且减少肝脏制造的糖分。	<ul style="list-style-type: none"><li>• 在进餐时或餐后服用药片。</li><li>• 可能造成胃不适, 恶心, 呕吐, 腹泻, 食欲不振和口腔出现金属味道; 不过, 一旦身体适应了药物, 情况就会好转。</li><li>• 在进餐期时或餐后服用二甲双胍以减少胃部副作用。</li><li>• 如果您需要接受检验, 过程中涉及造影剂注射; 或您需要接受大型手术, 请务必咨询医生。您可能需要在接受检验或手术前后停止服用这些药物一段时间。</li></ul>



Types of tablets	Action	Comment
<p><b>葡萄糖甘酶抑制剂 (Alpha-glucosidase inhibitors)</b> 例如 - 抵克糖錠 (Glucobay®)</p>	<p>有助于延缓肠道分解碳水化合物并吸收糖分的过程, 进而有效制止餐后血糖急速飙升。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 每日三餐之际, 吃进第一口饭菜时也同时服食药片, 或者在每一餐临开放之前服药。</li> <li>• 可能导致胃不适、腹胀或放屁, 或者腹泻。这些症状或会发生, 不过, 一旦身体适应了药物之后, 情况就会好转。</li> </ul>
<p><b>格列奈 (Meglitinides)</b> 例如 - 瑞格列奈 (Novonorm®) - 那格列奈 (Starlix®)</p>	<p>帮助胰脏释放更多胰岛素。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 临进餐前服用药片。切勿略过或延迟进餐, 否则血糖水平或会过低。也可能导致体重上升。</li> </ul>
<p><b>噻唑烷二酮 (TZD)</b> 例如 - 吡格列酮 (Actos®)</p>	<p>加强体内组织对胰岛素的敏感度, 从而降低血糖水平。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 饱腹或空腹服用药片。</li> <li>• 如果您有心脏问题, 或者在过去一年曾经跌倒超过一次, 请向医疗专业人士查询。</li> </ul>
<p><b>双基胜肽酶 (DPP-4) 抑制剂</b> 例如 - 西格列汀 (Januvia®) - 利拉利汀 (Trajenta®) - 维格列汀 (Galvus®) - 膜衣錠 (Onglyza®)</p>	<p>有助于使胃肠的一组激素升高, 进而增加胰岛素分泌, 降低血糖水平。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 饱腹或空腹均可服药。</li> <li>• 如出现持续的严重胃痛, 痛感甚至会蔓延至背部, 并可能出现恶心和呕吐症状, 这些都是胰脏发炎的迹象, 请立即知会医生。</li> </ul>
<p><b>钠葡萄糖共同运输蛋白 (SGLT-2) 抑制剂</b> 例如 - 福适佳膜衣錠 (Forxiga®) - 恩格列净 (Jardiance®) - 卡格列净 (Invokana®)</p>	<p>通过排尿清除体内多余糖分, 进而降低血糖水平。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 饱腹或空腹均可服药。</li> <li>• 可能导致体重减少。</li> <li>• 可能导致性器官和尿道感染, 以及低血压。</li> <li>• 如果出现发烧、持续呕吐、缺水、甜果味呼吸和/或尿酮, 请停止服药, 立刻就医。</li> </ul>
<p><b>类升糖素肽-1 (GLP-1) 受体促效剂</b> 例如 - 胰妥善注射液 (Victoza®) - 稳尔糖长效悬液注射剂 (Bydureon®) - 易周糖注射剂 (Trulicity®)</p>	<p>减缓糖分消化速度, 进而降低血糖水平。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 此为非胰岛素注射, 饱腹或空腹均可注射。</li> <li>• 部分病人或会出现恶心, 呕吐和腹泻。</li> <li>• 如出现持续的严重胃痛, 痛感甚至会蔓延至背部, 并可能出现恶心和呕吐症状, 这些都是胰脏发炎的迹象, 请立即知会医生。</li> </ul>

# 胰岛素疗程



胰岛素让糖分(葡萄糖)进入体内细胞



胰岛素注射有助于

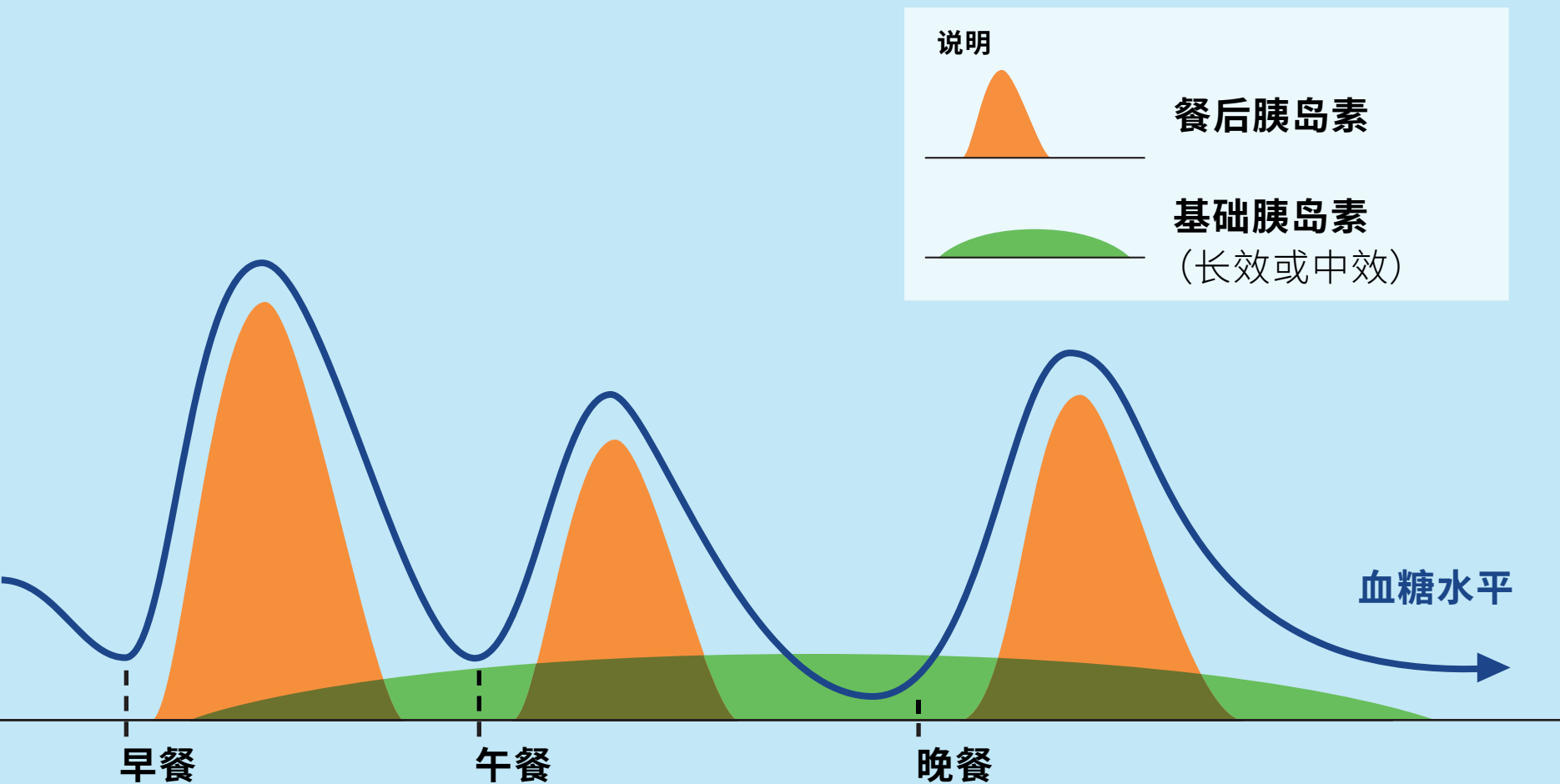
- 加强血糖控制
- 预防或延迟并发症



胰岛素注射或会导致

- 低血糖
- 体重增加

# 不同类型胰岛素如何影响您一天内的血糖水平



# 1: 如何从小瓶抽取胰岛素

## 集齐器具



1. 小瓶



2. 注射器和柱塞



3. 酒精棉片

## 准备工作

按照这些步骤,准备好您的单剂量或混合剂量胰岛素



1. 集齐器具 (注射器, 胰岛素, 酒精拭子)



2. 用肥皂和自来水洗净双手, 然后彻底拭干



3. 用双手掌心夹住胰岛素小瓶 (如果胰岛素呈混浊状) 来回滚动, 使瓶内药液充分混匀, 并暖化至体温水平



4. 用酒精棉片为小瓶上橡胶塞消毒

## 2: 如何抽取剂量 (单剂量)

### 如果您抽取的是单剂量

完成第一部分的准备工作后, 按照以下步骤以注射器抽取**单剂量**胰岛素



1. **用注射器抽取**与所需胰岛素等量的**空气**



2. **将胰岛素小瓶直立**, 透过按压柱塞将等量空气注入小瓶



3. **将小瓶和注射器倒转**, 确保瓶中药液覆盖注射器针头



4. **拉回柱塞**以抽取所需的胰岛素剂量



5. **从侧面轻弹注射器**以排除残留气泡

## 2: 如何抽取剂量 (混合剂量)

### 如果您抽取的是混合 (清澈+混浊胰岛素) 剂量

完成第一部分的准备工作后, 按照以下步骤以注射器抽取**混合**剂量胰岛素



1. 用注射器抽取与所需**混浊**胰岛素等量的**空气**



2. 将注射器插入**混浊**小瓶, 按压柱塞将等量空气注入小瓶, 之后不抽取胰岛素, 先直接将注射器从小瓶中拔出



3. 再用注射器抽取与所需**清澈**胰岛素等量的**空气**



4. 将等量空气注入直立的**清澈**胰岛素小瓶



5. 将小瓶和注射器倒转, 确保瓶中药液覆盖注射器针头



6. 缓缓拉回柱塞以抽取所需的**清澈**胰岛素剂量



7. 将**半满**注射器从**清澈**小瓶中**拔出**, 再插入**混浊**胰岛素小瓶



8. 将小瓶与注射器倒转, 缓缓抽取所需**混合**胰岛素 (**清澈+混浊**) 剂量

# 3: 如何注射胰岛素

## 如何注射胰岛素步骤指南



1. 用清水和纸巾**洁净您所选定的注射部位**



2. 用**拇指、食指和中指**将注射部位的皮肤**轻轻提起**。用另一只手握着注射器(就像拿着铅笔一样,手指远离柱塞),以90度角将注射器靠近注射部位



3. 将注射器针头往提起的皮肤皱褶快速刺下,同时**将柱塞一压到底**,把胰岛素药液注入皮下脂肪组织



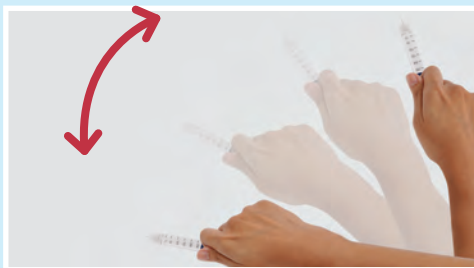
4. **将针头从皮肤抽出**,抽出时角度与插进皮肤时相同,然后松开皮肤

# 胰岛素笔针

## 如何准备胰岛素笔针以进行注射



1. 注射混浊胰岛素之前，用双手掌心夹住笔针打横滚动**10次**



2. 然后将笔针如图示般**轻轻上下晃动10次**，好让**玻璃弹珠从笔芯的一头滚向另一头**。重复滚动和晃动笔针，直至**胰岛素药液呈均匀的混浊白色状态**



3. 先用酒精棉片为**胶膜消毒**，风干后再将胰岛素针头套入笔针



4. **旋转剂量刻度两格**



5. **拿着胰岛素笔针，针头朝上**，用手指轻弹笔芯数次，使气泡升至笔芯顶端



6. 胰岛素笔针仍然朝上，**按压按钮排气**（剂量刻度理应回到“0”，针头会开始溢出一小滴胰岛素）



7. **设定所需的胰岛素剂量**



# 如何使用胰岛素笔针注射胰岛素

1. 用肥皂和清水**洗净双手**
2. 用纸巾或毛巾**拭干双手**
3. 在腹部**选择注射部位**
4. 以清水和纸巾**洁净**选定部位
5. **待**注射部位干透
6. 用拇指和食指**提起一小撮皮肤**
7. **注射胰岛素时**, 针尖与注射部位呈 **90 度角**
8. 按压按钮到底至刻度显示“0”, **将胰岛素剂量推注体内**
9. **持续压着按钮至少 6 秒** (以确保所需剂量完全注入), 从皮肤抽出针头时也要持续压着按钮
10. **将针套放在桌上**。毋须用手拿着针套, 将针头直接装进针套 (以防刺伤手指)。接着再将用过的针头连枕套一并扭出弃置
11. 完成注射后, **将胰岛素笔针储存在室温环境**, 避免受阳光直射或过度受热



# 注射胰岛素部位

## 适合注射胰岛素的部位

以图解方式标示出适合注射胰岛素的身体部位

### 腹部

肚脐周边距离  
至少2.5公分  
(两根手指阔度)  
部位

### 大腿

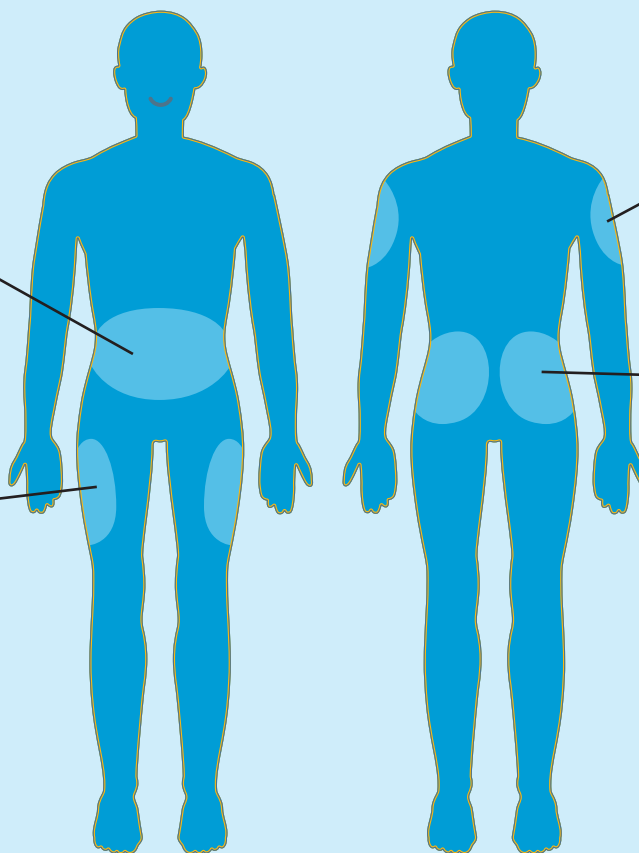
大腿前侧  
和外侧部  
位置

### 双臂

上臂外侧部位

### 臀部

臀部上端外侧  
四分之一部位



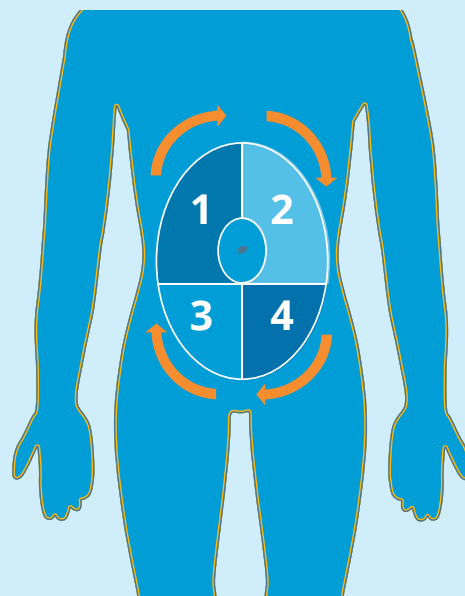
## 请注意

- 不同部位吸收胰岛素的速度也不一样。腹部吸收胰岛素最快，大腿吸收得最慢
- 轮换注射部位 (例如大腿左右交替注射) 以避免反复注射同一个部位引起肿胀, 进而影响胰岛素吸收

## 部位轮换

### 与上一次胰岛素注射部位保持两根手指距离

- 轮换注射部位, 从上一次胰岛素注射部位量度两根手指的距离, 直至涵盖整个部位空间
- 每隔一两周更换新的注射部位



# 储存和弃置胰岛素

## 储存胰岛素

储存和处理胰岛素的简易小秘诀



1. 在小瓶上写上开瓶日期



2. 将已经打开的小瓶或针笔储存在**室温环境**，避免阳光直接照射



3. 将未开封的小瓶或针笔储存在**冰箱内**，而非冷冻格内



4. 避免过度摇晃胰岛素小瓶，以免形成气泡



5. 弃置过期（开封后30天），受污染或含有不能溶解粒子的**胰岛素**

## 如何安全弃置注射器和胰岛素笔针

妥当弃置注射器或笔针，能够避免清洁人员不慎受伤，也确保您用过的注射器和胰岛素笔针不会落入不良分子手中



1. 将用过的注射器和胰岛素笔针装入**不容易刺破的硬材料容器内**，并有**稳妥上盖保护**



2. 在容器上贴上**标识：“用过的注射器和胰岛素笔针”**



3. 容器装满后将之**封口**



4. 将容器弃置在**垃圾槽或垃圾桶**

**请注意：**所有用过的注射器和胰岛素笔针必须弃置，切勿再次使用。适合安全弃置的容器必须是硬胶、金属或专装置利器的特制容器，例如空的清洁剂瓶或金属罐

A close-up photograph of a woman with dark, curly hair, smiling broadly while brushing her teeth. She is holding a white toothbrush with blue accents. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting like a bathroom. The overall tone is bright and positive.

# 足部与牙齿护理

# 糖尿病病情控制不良, 会引发足部并发症



**神经损伤**会使足部麻痹甚至变形, 增加**结茧**和**溃疡**的风险



**血液循环极度不良的情况** (血管病变) 会导致伤口无法愈合; 您可能必须**截肢**才能保住性命

# 良好的足部护理习惯



每天**检查**双足



维持**良好的足部护理**  
和**卫生**



定期**滋润**



穿上**合脚的覆盖式**鞋履



为小伤口进行**简单的急救**  
**处理**



万一伤口**无法好好愈合**，  
甚至**恶化**，请**即刻就医**

# 良好的足部护理习惯



## 每天检查双足

### 留意是否出现:

- 水泡、伤口、鸡眼或老茧，或者趾甲是否有任何异常状况
- 发红、肿胀、淤青或足部体温上升



## 维持良好的足部护理和卫生

### • 每天用温和的肥皂和清水洗净双足

- 彻底拭干脚趾间缝隙
- 使用脚锉或磨脚石，轻柔地磨掉硬皮
- 笔直横向剪趾甲，避免剪得过短，并以趾甲锉稍微磨平趾甲边角



## 定期滋润

- **避免**使用会使皮肤干燥的**烈性肥皂**
- **每天涂上滋润剂**；避免涂在趾间缝隙
- **避免抓刮**皮肤，以免引发伤口或出血



## 穿上合脚的覆盖式鞋履

- 穿上**袜子与合脚的覆盖式鞋履**
- 建议在家穿着**家居拖鞋**
- 穿鞋之前先检查鞋内是否藏有砂石或尖硬物体，**彻底清除**后才将鞋履穿上



## 为小伤口进行简单的急救处理

- **用生理盐水或无菌盐水洗净小伤口**，然后涂上消毒药水，再贴上药用胶片（创可贴）
- 如果情况**两天后**还未改善，或者**有感染迹象**，**请即刻就医**



## 万一伤口无法好好愈合，甚至恶化，请即刻就医

- 如果出现**感染迹象**，如发红、肿胀、疼痛加剧、含脓、发烧，或者伤口开始发出异味，请**尽速寻求**医疗协助

**!** 如果足部发冷、泛白、变色、麻痹、疼痛或无法移动，请**即刻就医**

## 何处求助

- 请征询医生意见，必要时可要求转介足科医生接受进一步治疗
- 如果足部感觉麻痹（如无法完全感受自己穿着的鞋履），请**尽早**要求足科医生检查

# 好好选择鞋履很重要

一双有足够支撑的鞋履应该具备的特点

## 脚踝扣带可随意调节 (鞋带或尼龙扣带)

- 固定双足, 减少鞋子内部因过度宽松而产生的摩擦

## 布料柔软透气

- 防止鞋内湿气过重

## 鞋头够深够宽

- 有足够空间让脚趾自由活动
- 确保脚趾尖与鞋尖之间保留一只拇指宽度的空间
- 确保鞋内空间足以容纳任何足形异常状况

## 鞋底前段有弹性

- 步行时脚趾可以自然挪动

## 软式缓震鞋垫

- 穿起来更舒适

## 结实的鞋跟嵌片

## 低鞋跟

## 鞋底中后段结实稳固

- 以支撑双足足弓与脚踝



## 谨记

- 袜尖不宜过紧
- 穿鞋时需先穿上绵质短袜或丝袜
- 选择合脚的覆盖式鞋履
- 穿鞋之前先检查鞋内是否藏有砂石或尖硬物体, 彻底清除后才将鞋履穿上
- 为不同活动选择适当鞋履 (如运动时穿运动鞋, 平日上街购物穿凉鞋或运动鞋, 在家则穿上软垫缓震的寝室拖鞋)



# 保持口腔健康



每天使用氟化物牙膏**刷牙和刷舌**至少两次(早上和睡前),每次两分钟



**使用软毛牙刷**;每三个月更换牙刷,或在刷毛叉开时更换



如果佩戴**假牙**,请在**每餐**后洗净假牙;请在睡前将假牙移除洗净,并以清水浸泡



每天至少一次使用牙线或牙缝刷清洁**齿间缝隙**



**刷牙时以斜角拿着牙刷**,对准牙龈边缘,用牙刷在牙齿前方,后方和嚼面打小圈地刷,切勿忘了刷后方的臼齿



每隔半年到一年, **前往牙医**诊所检查牙齿;让牙医知道您的血糖控制程度和正在服用的药物

# 如出现以下情况, 请见牙医



牙龈**持续出血**



口腔内出现**白斑**



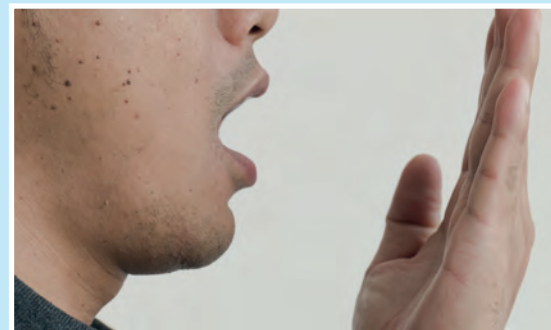
牙龈线往下退



恒齿**松脱**和/  
或恒齿**间隙加大**



口腔内感到**疼痛**



**口臭**或口腔**感觉干焦**



# 自我护理

# 我该如何处理压力？

身体和精神压力也会影响血糖水平



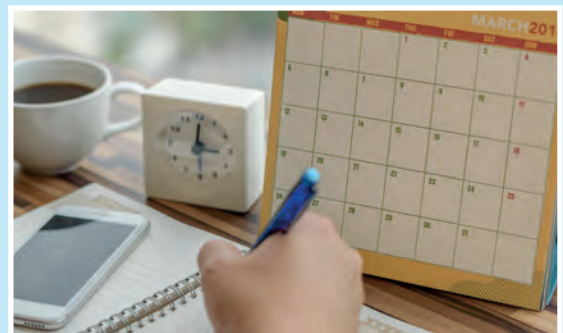
**吃得健康**



**保持活跃**



**充分休息**



**做好规划，将活动  
分轻重缓急处理**



**每天为自己预留一点时间**



**找个能支持与理解  
您的人倾诉**

# 我该如何**处理压力**？

## **糖尿病病情会使压力增加**

- 接受诊断结果
- 适应治疗和生活上的改变
- 处理人际关系

身体和精神上的**压力**，  
**会影响血糖水平**

## **社交支援不足的例子**

- 您的病情被淡化
- 您因为糖尿病病情而受身边的人埋怨或苛责
- 您在生活上面对诸多限制

## **社交支援不足时, 应该怎么做**

- 说出内心感受, 包括旁人的哪些行为或情绪对您来说是毫无帮助的
- 如果依然无法拥有足够支持, 请寻求专业协助

# 几项放松身心小技巧,帮助您舒缓压力



**深呼吸**



**渐进式肌肉放松法**



**听音乐**



**培养创意嗜好**



**散步或进行其他运动**



**瑜伽、太极、气功、静坐**

# 放松身心小技巧 - 渐进式肌肉放松法

找个舒适的位置，可以坐下或躺下。透过鼻子深深吸气，再用嘴巴缓缓吐气。感受自己的身体在放松。反复进行这个程序。

请顺序进行以下的一系列动作

- 在顺序系列动作中的每一个步骤，维持 5 秒后缓缓放松
- 每个步骤重复 2 次
- 过程中如果哪一步让您感觉目标肌肉群组出现任何疼痛，请跳过这一步，继续下一步。



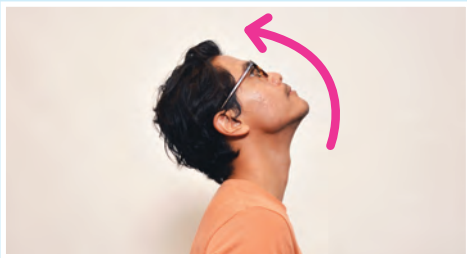
1. 尽量翘起**眼眉**



2. 紧闭双眼紧压**眼皮**



3. 尽量张大**嘴巴**，好像要打呵欠一样



4. 将**头**轻柔地向后仰，目光朝上望着天花板



5. 将**双肩**往耳朵耸起，收紧肩膊肌肉



6. 双手紧握**拳头**



7. 抬高**双肘**，收缩臂肌



8. 收起**腹部**



9. 绷紧**大腿**



10. 收缩并**夹紧双臀**



11. **脚趾**朝向自己拉起，感受小腿肚的张力



12. **脚趾朝下**屈曲

继续深呼吸，直至您感到完全放松

# 如何安全地(为宗教理由)禁食?

## 禁食前



咨询医生意见，  
确认自己适合禁食

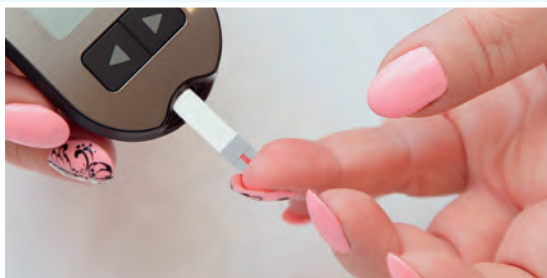


与医疗护理专家讨论  
如何**调整饮食习惯**



与医生讨论如何  
**调整药物或胰岛素剂量**

## 禁食期间



**自我定期监测**血糖水平，  
时时留意是否出现低血糖症状



如果血糖水平过低 low ( $< 4$  mmol/L)，  
请**停止禁食**并喝下含糖饮品



如果低血糖或高血糖情况持续，  
请停止禁食并**寻求医疗协助**



# 我在什么情况下**不适合禁食**？

若您属于以下任何情况, 您就不适合禁食



**经常出现低血糖症状  
或糖尿病病情控制不良**



**患有严重病况**如神经失调、  
心脏问题, 或高血压不受控



**怀孕或哺乳**



**生病**



**经常不按照指示**服药、  
规划饮食或定期运动

# 我生病\*时该怎么做？

\*身体不适、例如发烧、咳嗽、流鼻水、呕吐、腹泻



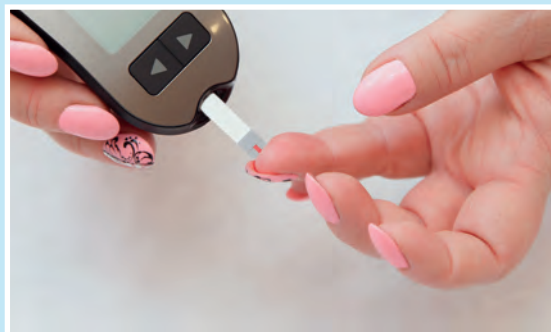
看医生



充分休息



按照处方继续服药  
或注射胰岛素



更频密检测血糖水平



喝大量白开水



少量多餐,或多吃流质食物  
(例如汤类、稀释果汁或含糖饮品)

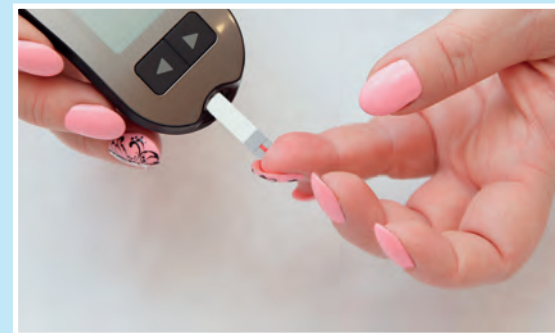
# 我什么时候**必须**看医生？



**胸痛**、气促、发出水果味  
口臭、唇燥舌干



**严重呕吐或腹泻超过6小时**



**血糖水平持续24小时偏低**  
( $< 4 \text{ mmol/L}$ )或**飙高**  
( $> 15 \text{ mmol/L}$ )



**食欲不振**



**皮肤溃疡**

# 出国远行, 怎么做准备 ?



可能的话找医生进行  
**疫苗注射**



向护理团队咨询**药物**  
**和胰岛素剂量**



将关于病情诊断结果和  
用药状况的**医生报告**或  
**糖尿病卡**随身携带



购买**保险**



将必要的**药物或胰岛素**  
随身携带

# 身在外地如何控制糖尿病病情？



喝大量**白开水**



留意**饮食和卡路里**  
**摄取量**



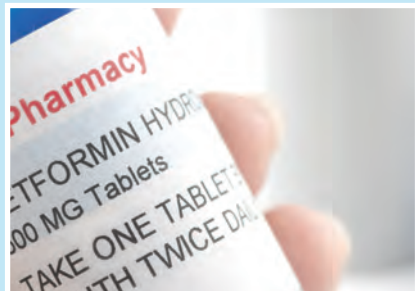
随身携带**含糖糖果**



经常穿着  
**保护性鞋履**



随身携带**药物或**  
**胰岛素物品**



按照处方**服药**



定期自我监测  
**血糖水平**



知道何处**寻求协助**

# 出国远行怎样做准备？

找医生做**体检并接受疫苗注射**

购买**保险**

向医生要求一份病情诊断和用药情况的**医生说明函**或**糖尿病卡**

## 备齐

药物或胰岛素物品(例如胰岛素笔针, 小瓶, 笔针, 针筒, 拭子)

血糖仪连同试纸, 刺指尖器具和柳叶刀

常见疾病药物

防止低血糖的糖果

## 小贴士

- 至少备齐比所需多出50% 的药物和双倍的血糖仪试纸
- 预先订购药物
- 出行时将药物或胰岛素装进密封袋中随身携带
- 如携带胰岛素外出, 须将之装进阴凉处, 远离高温和日光直射
- 预先计划出国远行时如何储存胰岛素

## 我是否需要调节自己的用药时间和胰岛素剂量？

乘搭长途班机, 或者时差超过2小时, 请与医生或护理团队讨论如何调节用药时间和胰岛素剂量

请注意: 如果乘搭短程班机或时差不到 2 小时, 请维持原有的服药时间和胰岛素剂量

# 酒精会影响药物疗效与肝脏功能, 导致低血糖



**切勿喝酒!**

如果不得不喝酒:



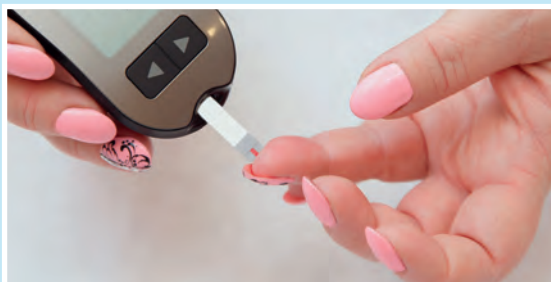
切勿空腹



限制在每天1份标准分量  
饮料, 选择淡啤酒或汽酒



选择低卡路里淡啤酒,  
或以水稀释混合饮料



确保**血糖**水平受控



确保自己**血糖**不会过低  
( $< 4 \text{ mmol/L}$ ) 或出现  
低血糖症状

# 酒精会影响药物疗效和肝脏功能，导致低血糖

**切勿喝酒！**  
如果不得不喝酒



切勿空腹



限制在每天1份标准分量酒  
饮，选择淡啤酒或汽酒



选择低卡路里淡啤酒，或以水  
稀释混合饮料



确保**血糖**水平受控



确保自己的**血糖不会过低**  
( $< 4 \text{ mmol/L}$ ) 或出现低血糖  
症状

## 何谓1份标准分量酒饮？



330毫升淡啤酒



100毫升葡萄酒



30毫升烈酒(如白兰地、伏特  
加、威士忌)

## 到哪里可寻求更多协助

国立成瘾治疗服务 (National Addictions Management Service)  
6732 6837  
<https://www.nams.sg/>

保健促进局戒烟热线 (HPB QuitLine)  
1800 438 2000  
<http://www.healthhub.sg/programmes/88/IQuit>



# 吸烟增加糖尿病及并发症风险， 也会增加胰岛素抵抗风险

**戒掉烟瘾！**

**如何应付常见脱瘾症状**



**预先提醒家人和朋友**  
自己有可能易怒



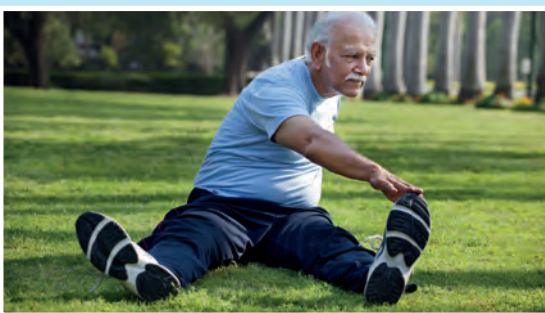
**做其他事情分散注意力**



**进行快步走等轻度运动**  
以改善心情



**定期少量多餐**



**做些伸展运动**



**加入“28天戒烟倒数计划”**  
(I Quit 28-Day Countdown)

# 吸烟增加糖尿病及并发症风险，也会增加胰岛素抵抗风险

**戒除吸烟！**

如何应付常见脱瘾症状



预先提醒家人和朋友自己有可能易怒



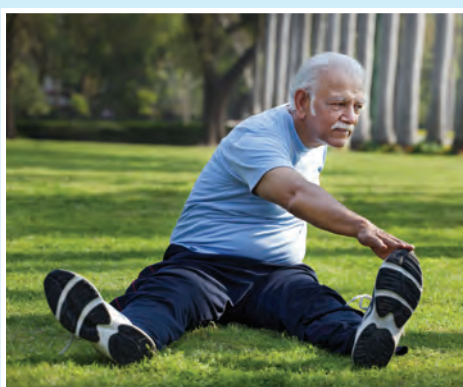
做其他事情分散自己注意力



进行快步等轻度运动以改善心情



定时少量多餐



做些伸展运动



加入“28天戒烟倒数计划”  
(I Quit 28-Day Countdown)

**到哪里寻求更多协助**

保健促进局戒瘾热线 (HPB QuitLine)

1800 438 2000

<http://www.healthhub.sg/programmes/88/IQuit>



目标

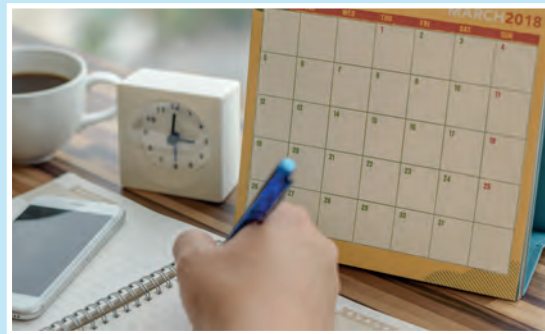
# 认真思考您人生中的各个不同重点， 哪一些对您来说更为重要



人际关系



身心健康



工作与事业



个人发展与灵性修养



休闲与康乐



# 认真思考您人生中的各个不同重点， 哪一些对您来说更为重要

## 找出人生中您所重视的价值

- 有哪些生活方式的改变，是您想做或已经做到的？
- 这些转变会对您人生中所重视的价值起着什么样的影响？

# 设定目标

健康饮食目标举例

**步骤 1:**  
**您想达到什么目标？**

**我目前的状态:**

“最好天天吃炸鸡!”



**我想达到的状态:**

更好地控制体重  
多吃蔬菜, 少吃油炸食物

**这个目标对我为什么重要:**

我想变得更健康, 外表更好看

# 设定目标

## 步骤2： 设定目标

### 我会...

#### 行动

坚守“我的健康餐盘”原则

#### 日子 / 时段

每逢星期一、四, 午餐时间

#### 地点

工作地点

#### 坚持多久

接下来3个月

#### 何时开始

1月14日起



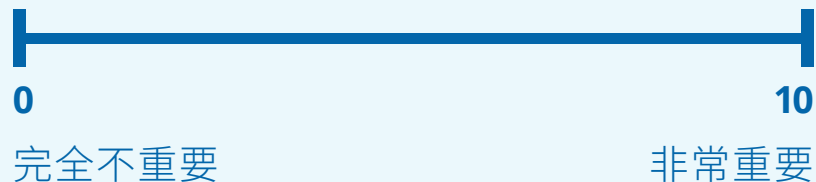
## 步骤3： 找出并尝试克服潜在障碍

可能出现的障碍	我能做些什么	帮得上忙的人
1.同事建议午餐一起吃快餐	向同事建议一起去试试其他供应较健康料理的餐馆	我的同事国强喜欢吃蔬菜
2.我一有压力,就特别想吃咖喱角	压力大的时候,试着以其他方式让自己放松,例如散散步或听听音乐	傍晚与邻居相约散步聊天
3.回家途中有个专卖美味油炸小吃的摊档	回家时绕道而行,避开油炸小吃摊	无人能帮忙,得靠自己坚持

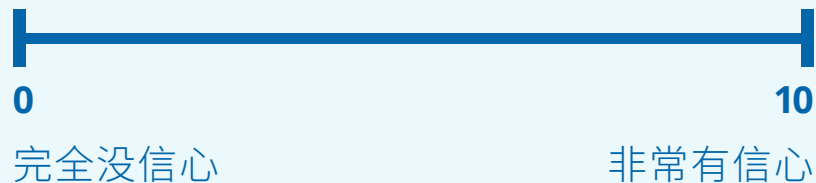
# 设定目标

- 完成“设定目标”讲义, 为自己制定一个新的目标
- 在两把衡量尺上从 0 到 10 打个分, 看看目标是否可行
  - 如果两个项目的分数都少于7, 就要调整目标了

达到目标对您来说有多重要？



您认为自己能不能达成目标？





# 设定目标

步骤1:  
您想达到什么目标？

我目前的状态:



我想达到的状态:

这个目标对我为什么重要, 因为...

# 设定目标

## 步骤2: 设定目标

我会...		
行动	日子/时段	地点
	坚持多久	何时开始

## 步骤3: 找出并尝试克服潜在障碍

可能出现的障碍	我能做些什么	帮得上忙的人

# 坚持目标

## 积极运动目标举例

### 步骤1： 写下最初目标

我会...
<b>行动</b> 快步走30分钟
<b>日子/时段</b> 每逢星期一、三、五， 晚上8时，晚餐后
<b>地点</b> 公园连道 (Park Connector)
<b>时间长度</b> 接下来四周
<b>开始日期</b> 6月18日起

### 步骤2： 解决问题

	遇到哪些障碍？	我可以怎样克服？
1	我无法准时下班	改趁午餐时间做运动，或者选择在没有会议的那天在傍晚5时做运动
2	天气恶劣	改在室内做运动
3	缺乏动力	我可以在前一晚早点睡，或者选择周末的一天早点起来运动

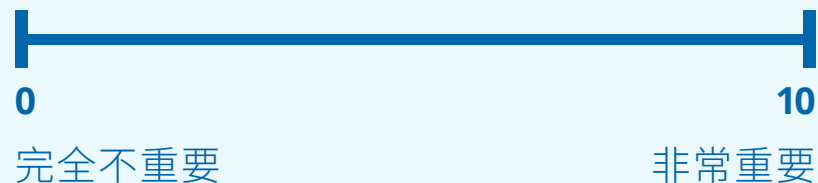
### 步骤3： 修订目标

我会...
<b>行动</b> 趁午餐时间做些运动和快步走
<b>日子/时段</b> <ul style="list-style-type: none"><li>每逢星期一午餐时间做运动</li><li>每逢星期三、六快步走</li></ul>
<b>地点</b> 公司里的健身室,公园连道
<b>坚持多久</b> 再接下来的四周
<b>何时开始</b> 7月18日起

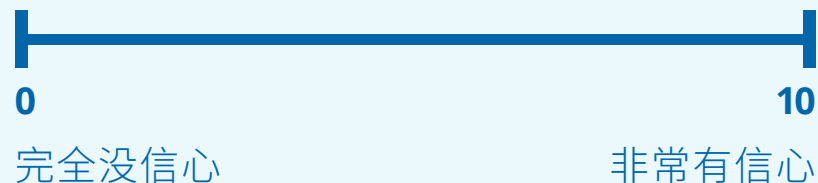
# 坚持目标

- 如过程中出现哪些无从避免的障碍，  
改而试着完成“坚持目标”讲义
- 在两把衡量尺上从 0 到 10 打个分，  
看看目标是否可行
  - 如果两个项目的分数都少于7，  
就要再调整目标

达到目标对您来说有多重要？



您认为自己能不能达成目标？



# 坚持目标

## 步骤 1: 写下最初目标

我会...
行动
日子/时段
地点
坚持多久
何时开始

## 步骤 2: 解决问题

遇到哪些障碍？	我可以怎么克服？

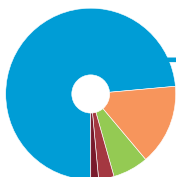
## 步骤 3: 修订目标

我会...
行动
日子/时段
地点
坚持多久
何时开始



# 医疗费用

# 如何负担您的门诊费用



政府津贴

## 先以政府津贴抵销费用

例如：到政府医院专科门诊诊所或综合诊疗所看病可享有政府津贴、CHAS 社保，援助计划，建国一代配套和立国一代配套也提供门诊津贴



然后，如果您是在职人士或曾购买保险，可利用**员工医疗福利**，或者**私人医疗保险**进一步分担医疗费





这之后，可再通过“**慢性疾病管理计划**” (Chronic Disease Management Programme, 简称 CDMP) 动用**您的保健储蓄存款**支付部分门诊费，进一步降低自付费用





扣除以上来源后，您可能还有**余下的门诊费**需要**自行承担**

# 受津贴的专科门诊诊所与综合诊疗所提供的政府津贴

## 有收入家庭

家庭人均月入	到受津贴的专科诊所^ 看病享有的津贴		到综合诊疗所看病享有的津贴	  <b>建国 / 立国一代享有的额外津贴</b>
	服务津贴	药物津贴	成人患者*药物津贴	
不超过 \$1,200	70%	75%	75%	建国一代: 余下医疗费享有额外50%折扣  立国一代: 余下医疗费享有额外25%折扣
\$1,201 至 \$2,000	60%			
\$2,000以上/ 未经评估	50%	50%	50%	

## 无收入家庭

住屋年值# (AV)	到受津贴的专科诊所^看病享有的津贴		到综合诊疗所看病享有的津贴	  <b>建国 / 立国一代所享有额外津贴</b>
	服务津贴	药物津贴	成人患者*药物津贴	
不超过 \$13,000	70%	75%	75%	建国一代: 余下医疗费享有额外50%折扣  立国一代: 余下医疗费享有额外25%折扣
\$13,001至\$21,000	60%			
\$21,000以上/ 未经评估	50%	50%	50%	



# 受津贴的专科门诊诊所与综合诊疗所提供的政府津贴

^到政府医院专科门诊诊所看病时, 如果希望享有津贴, 您得先到CHAS 诊所或综合诊疗所咨询全科医生。如果您符合条件, 可享有政府津贴, 再由 CHAS 诊所或综合诊疗所的医生转介到政府医院专科门诊诊所求诊

\*儿童(18岁或以下)和年长者(65岁或以上)到综合诊疗所看病, 购买受津贴药物时已可享有 75% 津贴

#住屋年值以住屋出租每年所得的租金总额估算

# CHAS 社保援助计划全科诊所提供的政府津贴

自2019年11月1日

					
<b>家庭人均月入</b> (适用于有收入的家庭)	\$2,000 以上	介于 \$1,201 至 \$2,000	\$1,200 及以上	无论收入或住屋年值， 立国一代年长者都 可享有 CHAS 津贴	无论收入或住屋年值， 建国一代年长者都可 享有 CHAS 津贴
<b>住屋年值</b> (适用于无收入的家庭)	\$21,000 以上	介于 \$13,001 至 \$21,000	\$13,000 及以上		
<b>急性(常见疾病)</b>	不适用	每次门诊津贴可达 \$10	每回津贴顶限为 \$18.50	每回津贴顶限为 \$23.50	每回津贴顶限为 \$28.50
<b>简单慢性疾病</b>	每回津贴顶限为 \$28， 每年津贴顶限为 \$112	每回津贴顶限为 \$50， 每年津贴顶限为 \$200	每回津贴顶限为 \$80， 每年津贴顶限为 \$320	每回津贴顶限为 \$85， 每年津贴顶限为 \$340	每回津贴顶限为 \$90， 每年津贴顶限为 \$360
<b>复杂慢性疾病</b>	每回津贴顶限为 \$40， 每年津贴顶限为 \$160	每回津贴顶限为 \$80， 每年津贴顶限为 \$320	每回津贴顶限为 \$125， 每年津贴顶限为 \$500	每回津贴顶限为 \$130， 每年津贴顶限为 \$520	每回津贴顶限为 \$135， 每年津贴顶限为 \$540
<b>牙科</b>	不适用	每项服务津贴介于 \$50 至 \$170.50 (只限做假牙、 恒冠及根管治疗)	每项服务津贴介于 \$11 至 \$256.50 (津贴顶限因服务而定)	每项服务津贴介于 \$16 至 \$261.50 (津贴顶限因服务而定)	每项服务津贴介于 \$21 至 \$266.50 (津贴顶限因服务而定)
<b>“定期体检, 益您一生” 计划所推荐的体检项目</b> 	出示“定期体检, 益您 一生”计划的邀请信, 只须支付 \$5 定额费用	出示“定期体检, 益您一生” 计划的邀请信, 只须支付 \$2 定额费用		出示“定期体检, 益您 一生”计划的邀请信, 只须支付 \$2 定额费用	出示“定期体检, 益您 一生”计划的邀请信, 可免费接受检查

# CHAS 社保援助计划全科诊所提供的政府津贴

## 符合“建国一代”(Pioneer Generation) 条件

- 1949年 12 月 31日或更早出生
- 1986年 12 月 31日或更早取得公民身分

## 符合“立国一代”(Merdeka Generation) 条件

- 1950年1月1日至1959年12月31日之间出生;并且
- 于1996年12月31日或更早取得公民身分或
- 1949年12月31日或之前出生;并且
- 于1996年12月31日或更早取得公民身分; 而且
- 未曾受惠于“建国一代配套”

## 求诊性质

### 急性(常见疾病)

- 自 2020 年起, 到全国所有CHAS 诊所求诊, 每名病人每个日历年可享有津贴的求诊次数以 24 次为限

### 简单

- “简单”意指因单项慢性病情求诊

### 复杂

- “复杂”意指因多项慢性病情求诊, 或因单项慢性病所引发的并发症而求诊


请参阅“保健储蓄”相关页面, 查看“慢性疾病管理计划”之 CHAS 慢性疾病涵盖范围下的各类慢性病情列表


### 定期体检, 益您一生 (Screen For Life)

- 这项身体检查计划涵盖糖尿病、高血压, 高血胆固醇、大肠直肠癌和子宫颈癌筛查项目

# 政府津贴

到政府医院专科门诊诊所和综合诊疗所看病, 可享有政府津贴

有收入家庭				
家庭人均月入	到受津贴的专科诊所 <sup>^</sup> 看病享有的津贴		到综合诊疗所看病 享有的津贴	 建国一代 / 立国一代 享有的额外津贴
	服务津贴	药物津贴	成人患者* 药物津贴	
不超过 \$1,200	70%	75%	75%	建国一代: 余下医疗费享有额外50%折扣  立国一代: 余下医疗费享有额外25%折扣
\$1,201 至\$2,000	60%			
\$2,000以上/ 未经评估	50%	50%	50%	

无收入家庭				
住屋年值#	到受津贴的专科诊所 <sup>^</sup> 看病享有的津贴		到综合诊疗所看病 享有的津贴	 建国一代 / 立国一代 享有的额外津贴
	津贴服务	津贴药物	成人患者* 药物津贴	
不超过 \$13,000	70%	75%	75%	建国一代: 余下医疗费享有额外50%折扣  立国一代: 余下医疗费享有额外25%折扣
\$13,001至 \$21,000	60%			
\$21,000 以上/ 未经评估	50%	50%	50%	

<sup>^</sup> 到政府医院专科门诊诊所看病时, 如果希望享有津贴, 您得先到CHAS 诊所或综合诊疗所咨询全科医生, 如果您符合条件, 可享有津贴, 再由CHAS 诊所或综合诊疗所的医生转介到政府医院专科门诊诊所求诊

\* 儿童 (18岁或以下) 和年长者 (65岁或以上) 到综合诊疗所看病, 购买受津贴药物时已可享有75% 津贴

# 住屋年值以住屋出租每年所得的租金总额估算, 由新加坡国内税务局评估。

# CHAS 社保援助计划全科诊所提供的政府津贴

自2019年  
11月1日

					
<b>家庭人均月入</b> (适用于有收入的家庭)	\$2,000 以上	介于 \$1,201 至 \$2,000	\$1,200 及以上	无论收入或住屋年值, 立国一代年长者都可享有 CHAS 津贴	无论收入或住屋年值, 建国一代年长者都可享有 CHAS 津贴
<b>住屋年值</b> (适用于无收入的家庭)	\$21,000 以上	介于 \$13,001 至 \$21,000	\$13,000 及以上		
<b>急性</b> (常见疾病)	不适用	每次门诊津贴可达\$10	每回津贴顶限为\$18.50	每回津贴顶限为\$23.50	每回津贴顶限为\$28.50
<b>简单慢性疾病</b>	每回津贴顶限为 \$28, 每年津贴顶限为\$112	每回津贴顶限为 \$50, 每年津贴顶限为 \$200	每回津贴顶限为 \$80, 每年津贴顶限为 \$320	每回津贴顶限为 \$85, 每年津贴顶限为 \$34	每回津贴顶限为 \$90, 每年津贴顶限为 \$360
<b>复杂慢性疾病</b>	每回津贴顶限为 \$40, 每年津贴顶限为 \$160	每回津贴顶限为 \$80, 每年津贴顶限为 \$320	每回津贴顶限为 \$125, 每年津贴顶限为 \$500	每回津贴顶限为 \$130, 每年津贴顶限为 \$520	每回津贴顶限为 \$135, 每年津贴顶限为 \$540
<b>牙科</b>	不适用	每项服务津贴介于 \$50至\$170.50 (只限做假牙、恒冠及根管治疗)	每项服务津贴介于 \$11至\$256.50 (津贴顶限因服务而定)	每项服务津贴介于 \$16至\$261.50 (津贴顶限因服务而定)	每项服务津贴介于 \$21至\$266.50 (津贴顶限因服务而定)
<b>“定期体检, 益您一生” 计划所推荐的体检项目</b> 	出示“定期体检, 益您一生”计划的邀请信, 只须支付\$5 定额费用	出示“定期体检, 益您一生”计划的邀请信, 只须支付 \$2 定额费用		出示“定期体检, 益您一生”计划的邀请信, 只须支付 \$2 定额费用	出示“定期体检, 益您一生”计划的邀请信, 可免费接受检查

## 符合“建国一代”(Pioneer Generation) 条件

- 1949年12月31日或更早出生
- 1986年12月31日或更早取得公民身分

## 符合“立国一代”(Merdeka Generation) 条件

- 1950年1月1日至1959年12月31日之间出生;并且
- 于1996年12月31日或更早取得公民身分或
- 1949年12月31日或更早出生; 并且
- 于1996年12月31日或更早取得公民身分; 而且
- 未曾受惠于“建国一代”配套

# 动用“保健储蓄存款”支付门诊医疗费



## 慢性疾病管理计划

- 涵盖特定的慢性疾病
- 必须自付15% 门诊费
- “保健储蓄 500” (MediSave 500), 计划下的一环, 每年可达 \$500
  - 患者可动用直系亲属 (即配偶, 家长, 子女) 的保健储蓄存款
  - 患者如是新加坡公民或永久居民, 则也可动用孙子女或兄弟姊妹的保健储蓄存款

## 灵活保健储蓄计划 (Flexi-MediSave)

- 以60岁或更年长的患者为支援对象
- 可在慢性疾病管理计划下, 用来支付 15% 的自付医疗费
- 每名患者每年可动用的保健储蓄存款可达 \$200
  - 只要配偶年龄同为 60 岁或更年长, 则患者可动用自己或配偶的保健储蓄存款

# 动用“保健储蓄存款” 支付门诊医疗费

## 保健储蓄计划 (MediSave)

- 全国医疗储蓄计划
- 有助支付个人或直系亲属的住院费，日间手术费和若干门诊医疗费

## 保健储蓄500 (MediSave 500)

- 为门诊护理而设的计划

## 灵活保健储蓄计划 (Flexi-MediSave)

- 适用于政府医院和全国各大专科中心内的专科门诊诊所、综合诊所和 CHAS 社保援助计划全科诊所

## 慢性疾病管理计划 (Chronic Disease Management Programme, 简称 CDMP)

### 可享有门诊治疗津贴的20种慢性疾病

- 糖尿病 (包括前期糖尿病)
- 高血压
- 血脂失调
- 中风
- 哮喘
- 慢性阻塞性肺疾病
- 精神分裂症
- 严重抑郁症
- 躁郁症
- 失智症
- 骨质疏松症
- 良性前列腺增生症
- 焦虑症
- 帕金森症
- 慢性肾脏病 (肾病/肾炎)
- 癫痫
- 骨关节炎
- 银屑病
- 类风湿性关节炎
- 缺血性心脏病

### 患者可在以下情况下 受惠于“慢性疾病管理计划”

- 获得医生证明自己患有上述所列之其中一种慢性病症
- 签署保健储蓄授权表格

# 动用“保健储蓄存款”支付门诊医疗费



## 慢性疾病管理计划 (Chronic Disease Management Programme, 简称 CDMP)

- “保健储蓄 500” (MediSave 500) 计划下的一环, 是为门诊护理而设的计划
- 必须自费15%
- 您可就下列特定慢性疾病每年<sup>1</sup>动用高达 \$500 保健储蓄存款
  - 糖尿病 (包括前期糖尿病)
  - 高血压
  - 血脂失调
  - 中风
  - 哮喘
  - 慢性阻塞性肺疾病
  - 精神分裂症
  - 严重抑郁症
  - 躁郁症
  - 失智症
  - 骨质疏松症
  - 良性前列腺增生症
  - 焦虑症
  - 帕金森症
  - 慢性肾脏病 (肾病/肾炎)
  - 癫痫
  - 骨关节炎
  - 银屑病
  - 类风湿性关节炎
  - 缺血性心脏病

## 灵活保健储蓄计划 (Flexi-MediSave)

- 为60岁或以上病人而设
- 可用来支付“慢性疾病管计划”下 15% 的自付费用
- 每名病人每年可动用存款顶限 \$200<sup>2</sup>
- 适用于政府医院和全国各大专科中心内的专科门诊诊所、综合诊疗所和 CHAS 社保援助计划全科诊所


## 如要开始动用保健储蓄存款支付“慢性疾病管理计划”自付费用, 只需

- 前往任何在“慢性疾病管理计划”下注册, 可动用保健储蓄的诊所求诊, 再
  - 获得医生证明患有列表中的其中一项特定慢性疾病, 并且
  - 签署保健储蓄授权表格
- 如果您要动用多个保健储蓄户头中的存款, 您必须提供有关家庭成员的同意书

<sup>1</sup>病人可以利用直系亲属 (即配偶、家长和子女) 的保健储蓄户头; 新加坡公民或永久居民也可以利用孙儿女或兄弟姊妹的保健储蓄户头

<sup>2</sup>只要病人配偶也已年满 60 岁, 病人即可以动用自己和配偶的保健储蓄户头





**鸣谢**

# 鸣谢

## 患者赋能自我护理工作小组

### 主席

Dr Eric Khoo (NUH)

### 顾问

Assoc Prof Sum Chee Fang (AdMC/KTPH)

Prof Tai E Shyong (NUHS)

### 成员

Dr Anthony Chao (Boon Lay Clinic & Surgery)

Mr Arumugam Ardhanari (Patient)

Ms Chee Ching Yee (SHP)

Ms Christine Chern (NHGP)

Ms Fidlya Binte Kamsani (Caregiver)

Dr Kalpana Bhaskaran (DS)

Dr Agnes Koong Ying Leng (SHP)

Ms Julia Lee (TOUCH Diabetes)

Ms Lim Poh Choo Patsy (SHP)

Dr Low Kang Yih (NHGP)

Ms Ng Soh Mui (NUP)

Dr Jonathan Pang (Frontier PCN)

Ms Christina Tan (Patient)

Dr David Tan Hsien Yung (NUP)

Ms Brenda Tan Yue Lin (HPB)

Mr SB Viknesan (NAMS/IMH)

Dr Wong Mei Yin (NHGP)

Mr Yong Ming Fung (AIC)

### 社区支援顾问

Ms Julie Seow (formerly Life Coach at TOUCH Diabetes)

# 鸣谢

## 专业组织

### 新加坡糖尿病教育者协会

(Association of Diabetes Educators Singapore)

Ms Lim Pei Kwee (KKH)

### 家庭医生学会

(College of Family Physicians)

Dr Ng Lee Beng (SGH)

### 新加坡药剂师协会

(Pharmaceutical Society of Singapore)

Ms Irene Quay Siew Ching (KKH)

Ms Debra Chan (TTSH)

Ms Lim Kae Shin (KKH)

Ms Lim Shu Fang (TTSH)

### 新加坡足病诊疗师协会

(Podiatry Association Singapore)

Ms Heng Li Wen Marabelle (SGH)

### 新加坡营养与营养学协会

(Singapore Nutrition and Dietetics Association)

Ms Ong Li Jiuen (CGH)

Mr Chad Han (NUH)

Ms Izabela Kerne (Advanced Laparoscopic Surgery)

Ms Koh Pei Ling (AdMC/ KTPH)

Ms Loh Win Nie (CGH)

### 新加坡物理治疗协会

(Singapore Physiotherapy Association)

Mr Muhammad Jazimin Bin Haron (KTPH)

Ms Junisha Binte Jumala (CGH)

Dr Cindy Ng Li Whye (SGH)

Ms Soh Seok Chin Cindy (NHGP)

Ms Virginia Tai (SHF)

### 新加坡文化、社区及青年部属下体育理事会

Mr Kenneth McGeough (Sport Singapore)

Mr Aw Boon Wei (Sport Singapore)

## "对抗糖尿病运动" 所属计划



## 合作伙伴



## 集群合作伙伴



## 呈献单位

