

## 瞭解肥胖和糖尿病

肥胖是嚴重的健康問題，會增加罹患 2 型糖尿病的風險。事實上，它在過去 20 年糖尿病病例的增加中扮演著主要的角色。它也與美國每年約一半的新糖尿病病例有關。

### 肥胖如何增加罹患糖尿病的風險？

攜帶多餘的身體脂肪，尤其是腹部周圍的脂肪，可能會導致身體使用胰島素（一種控制血糖的荷爾蒙）的方式改變。當胰島素無法正常運作時，血糖就會在體內累積。這就是導致糖尿病的原因。

造成這種情況的兩個主要原因是：

- **炎症：**體內多餘的脂肪會導致長期炎症，進而影響胰島素的作用。
- **荷爾蒙變化：**超重可能會擾亂有助於調節血糖和能量消耗的荷爾蒙。腹部脂肪尤其與糖尿病風險增加有密切關係。

### 肥胖會以其他方式影響您的健康嗎？

肥胖不僅會增加糖尿病的風險。它也與高血壓和高膽固醇等嚴重健康問題有關，這些問題會增加心臟病、心臟病發作和中風的風險。

### 哪些因素會導致肥胖？您可以採取哪些措施來應對？

肥胖受遺傳、家族史、飲食習慣、體力活動量、藥物和生活方式的影響。好消息是，許多導致肥胖的因素是可以解決的。這些調整還可以降低患糖尿病、高血壓和高膽固醇的風險。

請參閱第 3 頁，  
以瞭解有關糖尿病  
管理的寶貴資訊



## 本期內容...

尊敬的會員：

隨著季節的變化，這是停下來思考我們可以一起做些什麼來幫助管理您的健康的絕佳時機。

在 Elderplan/HomeFirst (長老計劃/第一家)，我們很榮幸能成為您健康護理之旅的一部分。無論您是長期會員還是剛剛加入我們，請注意您的福祉是我們所做一切的核心。

在本期《All Together Healthy》(全民健康) 中，我們重點關注如何幫助您保持強壯並全年呵護您的健康。這包括在管理糖尿病和高血壓等疾病方面提供寶貴的支援，以及提供保持活躍和預防疾病的簡單技巧。

此外，對於那些可能還不知道的人來說，Elderplan/HomeFirst (長老計劃/第一家) 已在法拉盛和華盛頓高地開設了兩個社區辦公室。建立這些本地店面是為了更好地支援我們的會員，透過提供一個方便的場所，讓他們可以停下來詳細瞭解您的計劃福利和如何獲得這些福利，以及如何參加特別計劃和活動。

最重要的是，我想告知您，您的健康和福祉仍然是 Elderplan/HomeFirst (長老計劃/第一家) 團隊的首要任務。如果您有任何疑問或需要支援，我們的團隊隨時為您服務。

謝謝，



David Wagner  
MJHS 醫療系統  
總裁兼執行長

## 管理糖尿病，幫助您保持健康

糖尿病是一種慢性疾病，會影響人體利用稱為胰島素的激素將食物轉化為能量的能力。當身體無法產生足夠的胰島素或產生的胰島素無法發揮其應有的作用時，就會發生糖尿病。當這種情況發生時，過量的糖（葡萄糖）會殘留在血液中，並且含量很高。

雖然控制糖尿病可能很困難，但只要養成正確的習慣並獲得支援，就很有可能成功。由於 Elderplan/HomeFirst（長老計劃/第一家）關心您的健康，我們甚至專門為糖尿病患者及其照護者制定了糖尿病管理計劃。

### 日常小改變，帶來大變化

- 均衡飲食，包括蔬菜、水果、瘦肉蛋白（如魚肉、雞肉和豆類）、全穀物（如糙米和全麥麵食）和健康脂肪（如橄欖油或酪梨）。
- 喝水和脫脂牛奶，而不要喝果汁或普通汽水。
- 每週規劃好膳食，讓您隨時都有健康的飲食選擇。
- 外出時，請攜帶一些營養豐富的零食，例如小胡蘿蔔、蘋果片或堅果。
- 在飲食日記中記錄您的飲食，這有助於您保持健康。
- 在家監測、記錄並追蹤您的血糖值。

### 與您的健康護理團隊合作：

- 定期檢查您的眼睛、尿液和 A1C 水準。
- 如有任何問題，請諮詢您的醫生，尤其是當您注意到健康狀況有任何變化時。



如果您對糖尿病管理有任何疑問，或需要營養計劃方面的幫助，請致電 Elderplan（長老計劃）會員服務部，電話：1-800-353-3765 (TTY: 711)，服務時間為每週 7 天，上午 8 點至晚上 8 點，並要求與您指定的護理管理人交談。

資料來源：

CDC - <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/21460>

## 什麼是高血壓？

高血壓，也稱為高血壓症，通常沒有明顯的症狀，但它可能導致嚴重的健康問題，如心臟病發作、中風和腎臟疾病。

一些與高血壓相關的健康風險，例如您的種族、族裔或家族史，是無法改變的。好消息是，許多其他因素可以改變。事實上，微小的生活方式改變可以幫助您降低血壓並降低併發症的風險。

### 這些數字有什麼含義？

血壓類別	收縮壓 mm Hg (頂部/上部數字)	和/或	舒張壓 mm Hg (底部/下部數字)
正常	低於 120	和	低於 80
升高	120 – 129	和	低於 80
1 期高血壓症 (高血壓)	130 – 139	或	80 – 89
2 期高血壓症 (高血壓)	140 或更高	或	90 或更高
重度高血壓症 (如果您沒有症狀*， 請致電您的健康護理專業人員。)	高於 180	和/或	高於 120
高血壓急症 (如果您出現以下任何症狀*，請撥 打 911。)	高於 180	和/或	高於 120

\*症狀：胸痛、呼吸急促、背痛、麻木、虛弱、視力改變或說話困難

提示：家用血壓監測儀可以幫助您經常檢查血壓。

### 您知道嗎？

幾乎一半患有高血壓的成人  
並不知道自己患有高血壓。



「我沒有感覺到任何症狀，  
所以我很高興做了檢查」

資料來源：美國心臟協會 - <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>



## 小小的改變能產生巨大的影響

### 降低血壓的健康習慣 - 以及它們為何有效



**減少鹽的攝入量**  
鹽會導致血壓升高



**請勿抽煙**  
抽煙會損害心臟和血管



**保持活躍**  
運動有益心臟健康並減輕體重



**堅持服藥**  
藥物有助於控制血壓值



**保證充足的睡眠**  
睡眠有益身體健康



**每天檢查血壓**  
瞭解血壓數值，以便及早採取行動



**管理壓力**  
壓力會導致血壓升高

**如果您注意到血壓發生變化，請諮詢您的醫生。**

#### 資料來源：

Mayo Clinic - <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20046974>

Elderplan (長老計劃) 是一項與 Medicare 聯邦醫療保險及 Medicaid 醫療補助簽有合約的 HMO 計劃。能否參保 Elderplan (長老計劃) 視合約續簽情況而定。

Elderplan, Inc. (長老計劃) 遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障情況或性別而歧視任何人。請注意：如果您說英語以外的語言或需要口譯協助，我們將免費為您提供語言協助服務和適當的輔助工具。如果您需要這些服務或對我們的計劃有疑問，請致電 1-800-353-3765 (TTY: 711)

## 到訪我們的 Elderplan/HomeFirst (長老計劃/第一家) 社區辦公室

我們隨時為您服務 — 就在您需要我們的地方。

今年早些時候，Elderplan (長老計劃) 開設了兩個便利的社區辦公室 — 一個位於法拉盛，另一個位於華盛頓高地。

這些社區辦公室再次體現了 Elderplan (長老計劃) 對會員的承諾。它們是寶貴的資源，為尋求有關其計劃福利以及如何獲取福利問題的解答的會員提供支援和指導。它們也提供了與其他會員進行社交和參加特別活動的機會。此外，這兩個便利的店面位置為社區中尚未加入 Elderplan (長老計劃) 的朋友們提供了機會，讓他們可以隨時停下來詢問有關我們的計劃和我們提供的寶貴福利的問題。

### 法拉盛

36-59 Main Street, Flushing, NY 11354  
服務時間：週一至週五，上午 9 點至下午 5 點

### 華盛頓高地

564 West 181st Street, New York, NY 10033  
服務時間：週一至週五，上午 9 點至下午 5 點

### 我們可以提供幫助的方式



#### 會員支援！

個人化協助，讓您享受 Elderplan/HomeFirst  
(長老計劃/第一家) 福利



#### 精彩的節目 和活動！

**歡迎來訪，打個招呼！**

**無需預約 — 直接過來！**

**我們的營業時間為週一至週五，上午 9 點至下午 5 點。**

## 如何預防肺炎

肺炎不只是感冒。它是由細菌、病毒或真菌引起的嚴重肺部感染。肺炎的症狀從輕微到危及生命不等，是由單側或雙側肺泡發炎導致肺泡充滿液體引起的。這可能導致咳嗽有痰、發燒、發冷和呼吸困難。但好消息是，只要掌握正確的知識並採取正確的預防措施，您就可以降低重病的風險。

### 肺炎的徵兆

辨識肺炎的症狀可以幫助您儘早得到治療。

- 呼吸或咳嗽時胸痛
- 咳嗽有痰
- 呼吸短促
- 疲勞
- 發燒、出汗和發冷
- 噁心、嘔吐和腹瀉

65 歲及以上的成人和免疫系統較弱的人也可能會出現：

- 精神意識變化
- 體溫低於正常

### 何時就醫

如果您有呼吸困難、胸部不適、持續發燒(102°F 或更高)、體溫異常低(低於 95°F 或 35°C)或持續咳嗽(尤其是有痰)，請就醫。

對於併發症高風險人群，如果懷疑自己患有肺炎，請務必就醫。其中包括 65 歲及以上的成人、已有健康問題或免疫系統受損的人，以及正在接受化療或使用削弱免疫系統藥物的人。

### 接種疫苗可預防肺炎

美國疾病控制與預防中心 (CDC) 建議 50 歲或以上的成人接種肺炎疫苗。疫苗接種指南會定期變更，因此即使您已經接種過肺炎疫苗，也請諮詢您的醫生是否應該接種疫苗。



如果您對肺炎疫苗有任何疑問，請致電 Elderplan (長老計劃) 會員服務部，電話：  
1-800-353-3765 (TTY: 711)，服務時間為每週 7 天，上午 8:00 至晚上 8:00。

## 本期內容

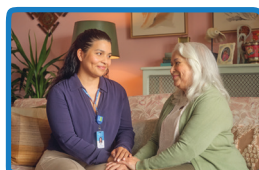
### 肥胖和糖尿病



### 管理糖尿病



### 高血壓風險與小貼士



### 預防肺炎



內含健康和保健或疾病預防資訊。《All Together Healthy》是 Elderplan Inc. 出版的一份刊物。本簡報內的資訊僅用作指南，不應取代您與您的醫護人員之間的談話。© 2026 Elderplan Inc. 著作權所有。© 2026 Baldwin Publishing 著作權所有。

## 助您節省健康護理費用的好消息

SPS Community Solutions (也稱為 Senior Planning Services 或 SPS) 專門幫助人們尋找並加入可以省錢的政府計劃。他們已經幫助眾多 Elderplan (長老計劃) 和 HomeFirst (第一家) 會員每年節省數千美元。現在，我們正在擴大合作夥伴關係，以幫助更多像您一樣的會員。SPS 可以幫助您處理：

- 紐約州 Medicaid 醫療補助申請與參保
- Medicare 聯邦醫療保險節省計劃 (MSP)
- 額外補助 (低收入補貼 - LIS)
- 補充營養援助計劃 (SNAP)
- 老人藥品保險 (EPIC) 計劃
- Lifeline 計劃
- 低收入家庭能源援助計劃 (LIHEAP)

SPS 服務對您免費，並且完全自願 (Elderplan/HomeFirst (長老計劃/第一家) 承保所有費用)。

如果您對此計劃有任何疑問或希望參保，請致電 Elderplan (長老計劃) 會員服務部，電話：  
1-800-353-3765 (TTY: 711)，服務時間為每週 7 天，上午 8:00 至晚上 8:00。