

CHĂM SÓC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

CHÚNG TÔI SẴN SÀNG GIÚP QUÝ VỊ CHỦ ĐỘNG KIỂM SOÁT SỨC KHỎE



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

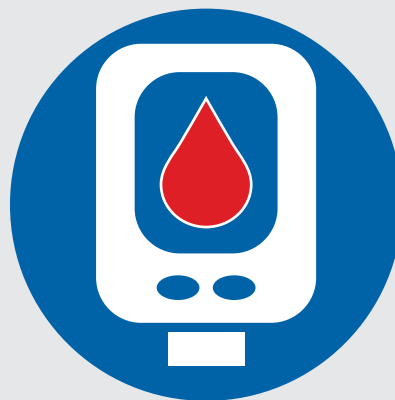
Kính Gửi Quý Hội Viên,

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi sẵn sàng hỗ trợ quý vị sống chung với bệnh tiểu đường trong tình trạng tốt nhất. Với tư cách là đối tác chăm sóc sức khỏe của quý vị, chúng tôi đã biên soạn cuốn cẩm nang chăm sóc này. Chúng tôi hy vọng cuốn cẩm nang sẽ giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường cũng như luôn khỏe mạnh và năng động.

**Chúc Quý Vị Sức Khỏe Dồi Dào,
Ban Chương Trình Y Tế Alliance**

NỘI DUNG

Giới Thiệu Về Bệnh Tiểu Đường	3
Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường	8
Lập Kế Hoạch Bữa Ăn	11
Tập Thể Dục	15
Thuốc Men	17
Kiểm Tra Lượng Đường Trong Máu	20
Tự Chăm Sóc Toàn Diện	29
Kiểm Tra Tình Trạng Bệnh Tiểu Đường	32
Lập Kế Hoạch Ứng Phó Với Trường Hợp Khẩn Cấp	37
Kế Hoạch Hành Động	39



TRONG CUỐN CẨM NANG CHĂM SÓC NÀY...

Quý vị sẽ tìm hiểu những kiến thức cơ bản quan trọng về cách chăm sóc bệnh tiểu đường. Chăm sóc bệnh tiểu đường liên quan đến nhiều khía cạnh trong cuộc sống của quý vị. Để kiểm soát bệnh tiểu đường, quý vị sẽ cần biết cách theo dõi bệnh tiểu đường của mình, nên ăn gì, uống thuốc gì và những vấn đề khác. Quý vị sẽ hợp tác chặt chẽ với nhóm chăm sóc sức khỏe của mình để lên kế hoạch chăm sóc cho quý vị.

Chăm sóc bệnh tiểu đường cũng cần chăm sóc bản thân cẩn thận từ đầu đến chân. Hãy biến việc chăm sóc bệnh tiểu đường và những thói quen lành mạnh trở thành một phần trong lối sống của quý vị để quý vị có thể cảm thấy tốt hơn mỗi ngày. **Vui lòng trao đổi với bác sĩ hoặc y tá nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hay mối quan ngại nào.**

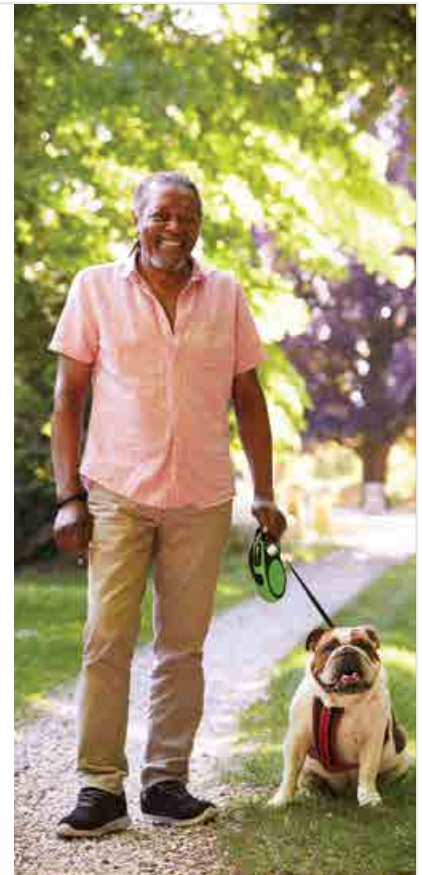
Đọc thông tin về cách thức làm việc để quản lý bệnh tiểu đường của John và nhóm chăm sóc sức khỏe của anh ấy:

Tại mỗi lần thăm khám, John và nhóm chăm sóc sức khỏe của anh ấy sẽ xem xét kết quả xét nghiệm A1C, máy đo đường huyết và hồ sơ đường huyết để xem liệu phương pháp điều trị của anh ấy có hiệu quả hay không. Tại buổi thăm khám hôm nay, A1C và lượng đường trong máu của anh ấy quá cao. John và nhóm chăm sóc sức khỏe của anh ấy bàn luận về những việc anh ấy có thể làm để tiến gần hơn đến mục tiêu về chỉ số A1C và đường huyết của mình. John quyết định rằng anh ấy sẽ tích cực hoạt động hơn.

Anh ấy sẽ:

- *Tăng thời gian đi bộ của mình lên 30 phút mỗi ngày sau bữa tối.*
- *Kiểm tra lượng đường trong máu vào buổi sáng để xem liệu việc hoạt động nhiều hơn có giúp cải thiện lượng đường trong máu của anh ấy hay không.*
- *Gọi cho bác sĩ của anh ấy sau một tháng để thay đổi thuốc nếu lượng đường trong máu của anh ấy vẫn quá cao.*

John và bác sĩ dự định xét nghiệm lại A1C của anh ấy trong ba tháng để xem liệu kế hoạch chăm sóc mới của anh ấy có hiệu quả hay không.



KHÁI QUÁT VỀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Mắc **bệnh tiểu đường** có nghĩa là lượng đường huyết của quý vị quá cao. Đường huyết còn được gọi là **glucose**.

Tình trạng này có thể xảy ra khi cơ thể quý vị không tạo đủ lượng insulin hoặc không dung nạp insulin hiệu quả như bình thường. **Insulin** là một loại hoóc-môn kiểm soát đường huyết. Chất này giúp chuyển glucose từ máu vào trong các tế bào của cơ thể quý vị để tạo ra năng lượng. Vì vậy, nếu quý vị không có đủ lượng insulin hoặc các tế bào của quý vị không phản ứng tốt với insulin, thì glucose sẽ xuất hiện trong máu của quý vị.

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LÀ GÌ?

Bệnh tiểu đường loại 2 là loại bệnh tiểu đường phổ biến nhất. Khi mắc bệnh tiểu đường loại 2, cơ thể quý vị không tạo đủ lượng insulin hoặc không dung nạp insulin hiệu quả như bình thường.

Bệnh tiểu đường có hai loại khác nữa. Trong **bệnh tiểu đường loại 1**, cơ thể quý vị không tạo ra insulin. Những người mắc bệnh tiểu đường loại 1 phải sử dụng insulin mỗi ngày.

Tiểu đường thai kỳ xảy ra trong thời gian mang thai. Mặc dù phần lớn bệnh tiểu đường loại này sẽ tự khỏi sau khi sinh con, nhưng bệnh này có thể làm tăng nguy cơ cho cả mẹ và bé mắc bệnh tiểu đường loại 2 ở thời gian sau này trong cuộc đời.





AI CÓ NGUY CƠ MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2?

Bệnh tiểu đường loại 2 thường gặp hơn ở những người:

- Xuất thân từ một gia đình có những thành viên khác mắc bệnh tiểu đường.
- Thừa cân.
- Hoạt động ít hơn ba lần một tuần.
- Mắc bệnh huyết áp cao hoặc nồng độ cholesterol trong máu cao.
- Có bệnh tiểu đường trong thời kỳ mang thai (bệnh tiểu đường thai nghén) hoặc em bé cân nặng từ 9 cân Anh (4 kg) trở lên khi sinh.
- Là người Mỹ gốc Phi, người Mỹ gốc Tây Ban Nha hoặc người Mỹ La-tinh, người Mỹ bản địa, người dân đảo Thái Bình Dương hoặc người Mỹ gốc Á.



TÔI CÓ THỂ PHÒNG TRÁNH BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2 BẰNG CÁCH NÀO?

Quý vị có thể phòng tránh bệnh tiểu đường bằng cách:

- **Giảm cân.** Bắt đầu thực hiện những thay đổi nhỏ về thói quen ăn uống và tập thể dục của quý vị. Ngay cả khi quý vị chỉ giảm được ít cân thì điều đó cũng có thể giúp trì hoãn hoặc ngăn ngừa bệnh tiểu đường loại 2.
- **Ăn thực phẩm lành mạnh.** Chọn rau củ, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và chất đạm từ thịt nạc. Hạn chế thực phẩm chế biến sẵn chứa nhiều đường, mỡ, muối.
- **Hoạt động tích cực.** Đặt mục tiêu 30 phút hoạt động thể chất vào hầu hết các ngày trong tuần. Hạn chế thời gian ngồi một chỗ.

Để tìm hiểu thêm về Chương Trình Phòng Ngừa Bệnh Tiểu Đường (Diabetes Prevention Program, DPP) của chúng tôi, vui lòng liên hệ:

Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance

Thứ Hai – thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.877.932.2738**

Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp

TÔI CÓ THỂ BIẾT BẢN THÂN MÌNH MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG HAY KHÔNG BẰNG CÁCH NÀO?

Có một số dấu hiệu và triệu chứng của bệnh tiểu đường:

- Mắt mờ
- Đói thường xuyên
- Da khô hoặc ngứa
- Cảm thấy rất mệt mỏi
- Nhiễm trùng
- Tê hoặc ngứa ran ở bàn chân hoặc bàn tay
- Đi tiểu nhiều, thường xuyên vào ban đêm
- Rất khát
- Giảm cân mà không cần cố
- Vết thương lâu lành

Các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh tiểu đường loại 2 thường qua nhiều năm mới xuất hiện và cũng có thể khó nhận thấy. Nhiều người không biểu hiện bất kỳ dấu hiệu nào mặc dù lượng đường trong máu ở mức cao. Nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu hoặc triệu chứng nào trong số này, vui lòng trao đổi với bác sĩ của quý vị.

TÔI CÓ NÊN LÀM XÉT NGHIỆM BỆNH TIỂU ĐƯỜNG KHÔNG?

Quý vị có thể được kiểm tra bệnh tiểu đường thông qua các xét nghiệm máu mà quý vị thực hiện cùng với bác sĩ của mình. Những người từ 35 đến 70 tuổi bị thừa cân nên làm xét nghiệm bệnh tiểu đường. Bác sĩ của quý vị có thể đề nghị quý vị làm xét nghiệm trước 35 tuổi nếu quý vị có nguy cơ cao mắc bệnh tiểu đường.

Các loại xét nghiệm máu phổ biến nhất là xét nghiệm đường huyết lúc đói hoặc xét nghiệm A1C. Quý vị nên làm xét nghiệm đường huyết lúc đói vào buổi sáng trước khi ăn hoặc uống bất cứ thứ gì.



TÔI ĐƯỢC BIẾT RẰNG TÔI MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG, BÂY GIỜ TÔI PHẢI LÀM GÌ?

Quý vị có thể có cảm giác choáng ngợp khi biết rằng mình mắc bệnh tiểu đường. Ban đầu, rất nhiều người cảm thấy đau khổ – những suy nghĩ như “Tôi cảm thấy ớn”, “Tôi đang ở ngưỡng giới hạn” hoặc “Tôi đang ở giai đoạn tiền tiểu đường”. Điều này là bình thường và có thể mất một thời gian để xử lý và đưa ra chẩn đoán mới.

Nếu quý vị buồn rầu quá lâu mà không suy nghĩ tích cực lên, điều đó có thể khiến quý vị không thể làm những việc mà quý vị cần làm để bắt đầu cảm thấy tốt hơn trong thời gian ngắn. Hãy nhận thức rõ về những cảm xúc này và tìm cách thể hiện những gì quý vị cảm nhận hoặc trao đổi với người khác về điều đó.



Quý vị không đơn độc trong quá trình chăm sóc bệnh tiểu đường của mình. Chia sẻ với bác sĩ về cảm xúc của quý vị và lập kế hoạch chăm sóc để kiểm soát bệnh tiểu đường. Tham gia một lớp học hoặc nhóm hỗ trợ để tìm hiểu thêm về bệnh tiểu đường. Quý vị cũng có thể nhờ quý vị bè và gia đình giúp đỡ để đạt được mục tiêu của mình. Bắt đầu từ những thay đổi đơn giản và mới mẻ và thực hiện từng bước một.

Để kết nối với nguồn hỗ trợ chăm sóc bệnh tiểu đường, như các lớp học và nhóm hỗ trợ, vui lòng gọi tới Ban Chương Trình Y Tế Alliance theo số **1.510.747.4577**.

CHĂM SÓC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Mục tiêu của việc chăm sóc bệnh tiểu đường là giữ cho mức đường huyết (glucose) của quý vị gần mức bình thường nhất có thể.

Kế hoạch chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị có thể bao gồm:



Kiểm tra đường huyết của quý vị và lưu giữ hồ sơ kết quả



Theo dõi các dấu hiệu khi lượng đường trong máu của quý vị quá cao hoặc quá thấp



Hoạch định các bữa ăn



Tập thể dục



Dùng thuốc – insulin hoặc thuốc viên



Thói quen chăm sóc bản thân tốt



Biết khi nào cần nhận sự giúp đỡ từ bác sĩ của quý vị



Các lớp học hoặc nhóm hỗ trợ



Kiểm tra sức khỏe



Lập kế hoạch cho ngày ốm

NHÓM CHĂM SÓC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Chăm sóc bệnh tiểu đường là nỗ lực của cả nhóm và quý vị là người quan trọng nhất trong nhóm. Các thành viên khác trong nhóm sẵn sàng hỗ trợ quý vị thay đổi lối sống và giúp chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị có thể bao gồm những người sau:

Nha sĩ	Chăm sóc răng của quý vị.
Người truyền đạt thông tin giáo dục về bệnh tiểu đường	Hướng dẫn quý vị cách kiểm soát bệnh tiểu đường.
Chuyên gia dinh dưỡng	Giúp quý vị lập kế hoạch bữa ăn để quản lý lượng đường trong máu của quý vị.
Bác sĩ hoặc nhà cung cấp chăm sóc chính (primary care provider, PCP)	Gặp quý vị để kiểm tra sức khỏe và giúp quý vị kết nối với các nhà cung cấp dịch vụ y tế khác. PCP của quý vị nên được một người nào đó mà quý vị tin tưởng và cảm thấy quý vị có thể trao đổi về các mối quan ngại của quý vị.
Bác sĩ chuyên khoa nội tiết	Đưa ra lời khuyên của chuyên gia trong điều trị bệnh tiểu đường. Không phải tất cả mọi người đều cần gặp kiểu bác sĩ này.
Gia đình và quý vị bè	Hỗ trợ quý vị trong cuộc sống hàng ngày.
Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần	Giúp quý vị về mặt cảm xúc tinh thần.
Quản lý hồ sơ y tá	Giúp quý vị đáp ứng các nhu cầu chăm sóc sức khỏe.
Bác sĩ nhãn khoa hoặc kỹ thuật viên đo mắt	Chăm sóc mắt của quý vị.
Dược sĩ	Giải thích về các loại thuốc của quý vị.
Bác sĩ chuyên chữa bệnh chân	Chăm sóc đôi chân của quý vị.

HỖ TRỢ VÀ GIÁO DỤC

Cho dù quý vị mới mắc bệnh tiểu đường hay đã mắc bệnh một thời gian, quý vị luôn có thể nhận được sự hỗ trợ và tìm hiểu thêm. Hỏi bác sĩ của quý vị hoặc gọi tới Ban Chương Trình Y Tế Alliance theo số điện thoại **1.510.747.4577** về các loại hình hỗ trợ này:

- Quản lý hồ sơ để giúp quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc mà quý vị cần.
- Các lớp học dạy cách quản lý bệnh tiểu đường.
- Hỗ trợ trực tiếp để giúp quý vị đạt được các mục tiêu của mình.
- Các nhóm hỗ trợ nơi quý vị có thể chia sẻ và học hỏi với những người mắc bệnh tiểu đường khác.



LẬP KẾ HOẠCH BỮA ĂN



Những thứ quý vị ăn và uống có thể ảnh hưởng đến lượng đường huyết (glucose) của quý vị. Ngay cả lượng thức ăn quý vị ăn cũng quan trọng đối với bệnh tiểu đường. Quý vị sẽ làm việc với nhóm chăm sóc sức khỏe của mình để lập một kế hoạch bữa ăn cho bệnh tiểu đường có tính đến mục tiêu, khẩu vị, lối sống và các loại thuốc mà quý vị dùng.

TÔI CÓ THỂ ĂN NHỮNG GÌ?

Quý vị có thể lo lắng rằng quý vị không được ăn một số loại thực phẩm khi mắc bệnh tiểu đường. Tin tốt là quý vị vẫn có thể ăn những món mình thích, nhưng quý vị có thể cần ăn thành những bữa nhỏ hơn hoặc thưởng thức chúng ít thường xuyên hơn.

Ăn thức ăn lành mạnh để duy trì sức khỏe vẫn có thể vui vẻ và ngon miệng. Ăn nhiều loại thực phẩm lành mạnh thuộc tất cả các nhóm thực phẩm và bao gồm các loại thực phẩm mà quý vị thích, theo số lượng chỉ định trong kế hoạch bữa ăn của quý vị.

Dưới đây là một số ví dụ về thực phẩm lành mạnh trong từng nhóm thực phẩm:

- **Trái cây:** dâu tây, táo, dưa ruột vàng, xoài
- **Rau củ:** cà chua, cải xanh, cà rốt, cải thìa
- **Thực phẩm từ sữa:** sữa tươi, sữa chua, phô mai không béo hoặc ít béo
- **Các loại hạt:** gạo lứt, bột yến mạch và bánh ngô, bánh mì nguyên cám và ngũ cốc
- **Protein:** thịt gà, hải sản, trứng, đậu phụ, thịt nạc, đậu





Hãy thử thay đổi các loại thực phẩm như sau để giúp quý vị có những lựa chọn lành mạnh hơn:

Thay vì...	Hãy thử món này!
Uống đồ uống có đường	Thêm trái cây tươi để tạo hương vị cho nước uống của quý vị.
Ăn đồ ngọt	Hãy thử một loại trái cây trước.
Thêm muối	Thêm hương vị bằng các loại thảo mộc và gia vị.
Chiên thức ăn	Thử nướng than, nướng lò, hấp, luộc hoặc các phương pháp nấu ăn lành mạnh khác.
Nấu với bơ, kem, mỡ cừu hoặc mỡ lợn	Dùng các loại dầu dạng lỏng ở nhiệt độ phòng, chẳng hạn như dầu hạt cải và dầu ô liu.

CÁCH THỨC LẬP KẾ HOẠCH BỮA ĂN HOẠT ĐỘNG NHƯ THẾ NÀO?

Kế hoạch bữa ăn hướng dẫn quý vị về thời điểm ăn, loại thực phẩm và lượng thực phẩm mà quý vị nên ăn. Điều này giúp quý vị hấp thụ dinh dưỡng cần thiết và kiểm soát lượng đường trong máu. Nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ giúp quý vị tìm ra một kế hoạch ăn uống phù hợp với quý vị.

Có hai phương pháp lập kế hoạch bữa ăn phổ biến mà nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể sử dụng để giải thích cho quý vị biết quý vị có thể ăn bao nhiêu.

Phương Pháp Đĩa Thức Ăn

Phương pháp đĩa thức ăn giúp quý vị ăn nhiều nhóm thực phẩm và kiểm soát khẩu phần ăn của mình.

Trên một chiếc đĩa 9 inch, các nhóm thực phẩm sẽ trông như thế này:

- Một phần hai đĩa là các loại rau không chứa tinh bột (như salad, đậu xanh, bông cải xanh và cà rốt).
- Một phần tư đĩa là chất đạm từ thịt nạc.
- Một phần tư đĩa là thực phẩm chứa carb. Những thực phẩm chứa carb này gồm ngũ cốc, trái cây hoặc rau củ chứa tinh bột (như khoai tây, bí mùa đông, ngô và đậu Hà Lan). Sữa cũng được coi là một loại thực phẩm chứa carb.

Sau đó chọn nước hoặc đồ uống ít calo như trà không đường để dùng trong bữa ăn.





Đếm Lượng Carbohydrate

Đếm lượng carb (carbohydrate) có nghĩa là theo dõi lượng carbohydrate mà quý vị ăn và uống mỗi ngày. Carb làm tăng lượng đường của quý vị nhiều hơn các loại thực phẩm khác. Carb có trong các loại thực phẩm như bánh mì, bánh ngô, mì ống, gạo, trái cây, sữa và đồ ngọt.

Với phương pháp này, nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ làm việc với quý vị để quyết định quý vị có thể ăn bao nhiêu carb mỗi ngày và trong mỗi bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ. Quý vị sẽ học cách đếm lượng carb dựa trên khẩu phần thực phẩm mà quý vị có và nhãn thực phẩm.

Cố gắng bổ sung carb chủ yếu từ các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe, như trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt, đậu, và sữa ít béo và không béo.

TẬP THỂ DỤC



Tập thể dục là một phần quan trọng trong quá trình chăm sóc bệnh tiểu đường và giữ gìn sức khỏe.

Tích cực hoạt động giúp quý vị:

- Kiểm soát lượng đường trong máu của quý vị.
- Cảm thấy vui vẻ hơn và giảm căng thẳng cho quý vị.
- Cải thiện sức khỏe tim của quý vị.
- Duy trì hoặc đạt được trọng lượng lành mạnh.
- Phòng tránh té ngã và cải thiện trí nhớ.

TÔI CẦN TẬP THỂ DỤC NHƯ THẾ NÀO?

Làm việc với bác sĩ của quý vị để lập kế hoạch tập thể dục. Đối với hầu hết người lớn, mục tiêu là dành ít nhất 150 phút mỗi tuần (hoặc tổng cộng 2.5 giờ) để hoạt động thể chất sẽ khiến tim đập nhanh hơn và thở khó hơn. Cố gắng tập luyện ít nhất 30 phút mỗi ngày vào hầu hết các ngày trong tuần. Quý vị có thể bắt đầu từ từ bằng cách đi bộ 10 phút, ba lần một ngày. Trẻ em nên vận động ít nhất 60 phút mỗi ngày.

Ngoài ra, hãy cố gắng tăng cường sức mạnh cơ bắp của quý vị hai lần một tuần. Thực hiện các hoạt động có khả năng vận động tất cả các nhóm cơ chính. Quý vị có thể thử tập tạ, kéo căng dây hoặc các bài tập như ngồi xổm và chống đẩy.





TÔI CÓ THỂ TẬP THỂ DỤC MỘT CÁCH AN TOÀN KHI MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG BẰNG CÁCH NÀO?

Nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe trước khi quý vị bắt đầu một thói quen tập thể dục mới. Họ có thể giúp quý vị chuẩn bị tập thể dục một cách an toàn và cho quý vị biết phạm vi mục tiêu cho lượng đường trong máu của quý vị. Họ cũng có thể đề xuất thời gian tốt nhất trong ngày để quý vị tập thể dục dựa trên lịch trình hàng ngày, bữa ăn và thuốc uống của quý vị.

Dưới đây là những lời khuyên về an toàn dành cho người mắc bệnh tiểu đường:

- Uống nhiều nước trước, trong và sau khi tập thể dục.
- Quý vị có thể cần kiểm tra lượng đường trong máu trước, trong và ngay sau khi tập thể dục. Những người dùng insulin hoặc một số loại thuốc điều trị tiểu đường khác có nhiều khả năng có lượng đường trong máu thấp. Thực hiện theo kế hoạch của nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị để tập thể dục một cách an toàn.
- Khi quý vị tập thể dục, hãy mang vớ cotton và giày thể thao vừa vặn, thoải mái.
- Sau khi tập thể dục, hãy kiểm tra bàn chân của quý vị xem có vết loét, vết phỏng rộp hoặc vết cắt không. Gọi cho bác sĩ nếu bàn chân của quý vị không bắt đầu lành lại sau hai ngày.

THUỐC MEN



Việc dùng thuốc giúp quý vị đạt được mục tiêu về lượng đường trong máu và giảm nguy cơ mắc bệnh tim và các vấn đề khác. Nhóm chăm sóc sức khỏe sẽ cho quý vị biết những loại thuốc mà quý vị có thể cần và cách dùng chúng. Đảm bảo rằng quý vị nắm rõ kế hoạch của mình để có thể dùng thuốc đúng cách.



TÔI CÓ THỂ DÙNG NHỮNG LOẠI THUỐC NÀO?

Loại thuốc mà quý vị dùng phụ thuộc vào loại bệnh tiểu đường mà quý vị mắc phải và lượng đường trong máu của quý vị, cũng như những vấn đề khác như bệnh sử của quý vị. Kế hoạch về thuốc của quý vị có thể thay đổi theo thời gian.

Một số người mắc **bệnh tiểu đường loại 2** có thể quản lý lượng đường trong máu của họ thông qua thực phẩm và tập thể dục. Nhiều người cũng cần dùng thuốc điều trị tiểu đường hoặc thuốc tiêm dưới da, chẳng hạn như insulin. Quý vị có thể cần dùng nhiều loại thuốc điều trị tiểu đường để kiểm soát lượng đường trong máu kịp thời.



Những người mắc **bệnh tiểu đường loại 1** phải dùng insulin. Quý vị sẽ cần dùng insulin nhiều lần trong ngày, kể cả trong bữa ăn. Hầu hết mọi người sử dụng kim tiêm và ống tiêm, bút tiêm hoặc bơm insulin để hỗ trợ dùng insulin.

Những người mắc **tiểu đường thai kỳ** (tiểu đường khi mang thai), trước tiên, thường cố gắng kiểm soát lượng đường trong máu thông qua thức ăn và tập thể dục nếu họ có thể. Nếu lượng đường trong máu của quý vị ở mức rất cao hoặc quý vị không thể đạt được mục tiêu về lượng đường trong máu, nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể kê toa insulin hoặc thuốc viên điều trị bệnh tiểu đường metformin.

TÔI CẦN BIẾT GÌ VỀ CÁC LOẠI THUỐC CỦA MÌNH?

Đối với mỗi loại thuốc mà quý vị dùng, quý vị nên biết:

- Loại thuốc quý vị dùng
- Thời điểm quý vị dùng thuốc
- Quý vị cần dùng thuốc trước hay sau bữa ăn
- Bất kỳ loại thực phẩm, đồ uống hoặc loại thuốc nào quý vị nên tránh
- Thời điểm quý vị nên thay đổi liều lượng của mình
- Phải làm gì nếu quý vị quên dùng thuốc
- Cách xử lý bất kỳ tác dụng phụ nào có thể gặp phải

THEO DÕI CÁC LOẠI THUỐC CỦA QUÝ VỊ

Sẽ rất hữu ích nếu lập và cập nhật danh sách tất cả các loại thuốc mà quý vị đang dùng. Điều này sẽ giúp quý vị theo dõi kế hoạch dùng thuốc của mình và cho tất cả thành viên trong nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị biết quý vị đang dùng những loại thuốc nào.

Dưới đây là ví dụ về danh sách thuốc mà quý vị có thể tải xuống và in ra từ Thư Viện Sống Khỏe trong mục “Bệnh Tiểu Đường” trên trang web www.alamedaalliance.org/live-healthy-library. Quý vị cũng có thể tạo một danh sách như thế này để sử dụng.

Khi sử dụng danh sách thuốc:

- Vui lòng liệt kê tất cả các thuốc mà quý vị đang dùng. Kể cả thuốc, thảo dược và thuốc bổ.
- Mang theo danh sách này mỗi lần đến khám với bác sĩ, chăm sóc khẩn cấp, hoặc thăm khám tại bệnh viện và nhà thuốc.
- Đừng để bị hết thuốc. Hãy trao đổi với bác sĩ và nhà thuốc của quý vị khi quý vị cần thêm thuốc.
- Cho bác sĩ hay dược sĩ biết nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hay quan ngại nào về thuốc của quý vị.

Tên Thuốc và Liều Lượng:	Thuốc này dùng cho:	Khi nào tôi cần dùng? Bao nhiêu?				Ngày Bắt Đầu:	Ngày Kết Thúc:
		Buổi sáng	Buổi trưa	Buổi tối	Trước khi đi ngủ		
VÍ DỤ: <i>Hydrochlorothiazide</i> 25 mg	<i>Huyết áp cao</i>	<i>1 viên thuốc màu trắng</i>				<i>1/1/2021</i>	<i>KHÔNG CÓ</i>

KIỂM TRA LƯỢNG ĐƯỜNG TRONG MÁU



Kiểm tra lượng đường (glucose) trong máu cho quý vị biết tiến độ thực hiện các mục tiêu về lượng đường trong máu của quý vị. Quý vị sẽ có thể biết điều gì khiến các con số của quý vị tăng hoặc giảm và làm việc với nhóm chăm sóc của quý vị để thực hiện bất kỳ thay đổi nào mà quý vị cần đối với kế hoạch chăm sóc của mình.



TÔI CÓ THỂ KIỂM TRA LƯỢNG ĐƯỜNG TRONG MÁU BẰNG CÁCH NÀO?

Có hai cách để đo lượng đường trong máu:

- **Kiểm tra lượng đường trong máu** mà quý vị có thể tự thực hiện với một chiếc máy đo. Những con số này cho quý vị biết lượng đường trong máu của quý vị tại thời điểm quý vị kiểm tra.
- **Xét nghiệm A1C** mà quý vị thực hiện tại văn phòng bác sĩ hoặc phòng thí nghiệm. Xét nghiệm A1C cho quý vị biết lượng đường trong máu trung bình của quý vị trong ba tháng qua. Quý vị sẽ cần làm xét nghiệm này ít nhất hai lần một năm.

KHI NÀO TÔI CẦN KIỂM TRA LƯỢNG ĐƯỜNG TRONG MÁU CỦA MÌNH?

Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về thời điểm và tần suất kiểm tra lượng đường trong máu của quý vị. Số lần quý vị kiểm tra tùy thuộc vào loại bệnh tiểu đường mà quý vị mắc phải và liệu quý vị có đang dùng thuốc hay không. Những người dùng insulin có thể cần kiểm tra thường xuyên hơn.

MỤC TIÊU ĐƯỜNG HUYẾT CỦA TÔI LÀ GÌ?

Thảo luận về mục đích hoặc mục tiêu đường huyết của quý vị với bác sĩ. Quý vị sẽ có mục tiêu đường huyết dành cho các thời điểm khác nhau trong ngày. Thông thường, mục tiêu đường huyết trước bữa ăn là từ 80 đến 130 và sau bữa ăn là dưới 180, nhưng mục tiêu của quý vị có thể khác. Hỏi bác sĩ của quý vị mức đường huyết nào là nguy cơ cao đối với quý vị và khi nào quý vị nên gọi điện để được tư vấn hoặc tìm sự giúp đỡ.

Mỗi người có các mục tiêu A1C khác nhau. Hầu hết những người mắc bệnh tiểu đường đều có mục tiêu dưới 7%. Quý vị và bác sĩ của quý vị sẽ làm việc để thiết lập mục tiêu A1C của riêng quý vị.

TÔI CÓ THỂ SỬ DỤNG MÁY ĐO ĐƯỜNG HUYẾT NHƯ THẾ NÀO?

Có nhiều loại máy đo khác nhau, nhưng hầu hết đều hoạt động theo cùng một cách thức. Yêu cầu nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị hướng dẫn quý vị và một người nào đó hỗ trợ chăm sóc quý vị về cách sử dụng máy đo.

Một số người sử dụng hệ thống theo dõi đường huyết liên tục (continuous glucose monitoring, CGM), trong đó có một cảm biến nhỏ đặt dưới da để đo đường huyết vài phút một lần. Dụng cụ này rất hữu ích đối với những người đang dùng insulin và gặp vấn đề với lượng đường trong máu thấp. Những người có CGM vẫn sử dụng máy đo đường huyết để kiểm tra lượng đường của mình.



HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG MÁY ĐO ĐƯỜNG HUYẾT

Chuẩn Bị Sẵn Sàng

1. Rửa tay bằng nước ấm và xà phòng trong ít nhất 20 giây, sau đó xả nước sạch và dùng khăn lau khô.
2. Lấy vật tư của quý vị:
 - Máy đo của quý vị
 - Que thử
 - Bút lấy máu
 - Kim, thường được gọi là kim lấy máu
 - Hộp thải kim hoặc hộp đựng vật nhọn
3. Mở bút lấy máu và lắp vào đó một chiếc kim vào. Lấy nắp đậy ra khỏi kim. Đừng chạm vào kim.
4. Đậy nắp bút lấy máu lại. Cài lò xo trên bút lấy máu để sẵn sàng trích máu của quý vị.
5. Lấy một que thử ra khỏi lọ hoặc gói đựng. Đậy nắp lọ lại.
6. Đặt que thử vào máy đo. Hành động đó sẽ kích hoạt máy đo.
7. Khi biểu tượng que thử nhấp nháy trên màn hình, máy đo sẵn sàng nhận một giọt máu.



Kiểm Tra Đường Huyết của Quý vị

1. Cầm bút lấy máu và đặt đầu bút vào cạnh một ngón tay của quý vị.
2. Bấm nút trên bút để châm kim ra. Quý vị sẽ cảm thấy bị kim đâm. Đặt bút lấy máu xuống.
3. Bóp ngón tay của quý vị ở đốt để lấy một giọt máu lớn.
4. Nơi quý vị đặt máu trên que thử tùy thuộc vào loại que thử mà quý vị hiện có:
 - Chạm đầu que thử vào giọt máu, hoặc
 - Đặt giọt máu lên vùng xét nghiệm của que thử.
5. Hãy chắc chắn rằng vùng xét nghiệm của que thử được máu che phủ hoàn toàn.
6. Máy đo sẽ cần thời gian xét nghiệm và sau đó chỉ số đường huyết của quý vị sẽ hiện trên màn hình.
7. Ghi chỉ số đường huyết của quý vị trong sổ ghi chép hoặc nhật ký đường huyết của quý vị.



Dọn Dẹp Vật Tư

1. Lấy que thử ra và vứt bỏ vào hộp thải kim (vật sắc nhọn) của quý vị.
2. Lấy kim ra khỏi bút lấy máu. Vứt bỏ kim vào hộp thải bỏ kim của quý vị.
3. Cất vật tư của quý vị. Cất giữ hộp thải kim tránh ra trẻ em và thú nuôi.
4. Rửa tay lần nữa bằng nước và xà phòng.



THEO DÕI ĐƯỜNG HUYẾT

Quý vị có thể sử dụng nhật ký đường huyết hoặc ứng dụng trên điện thoại để theo dõi các chỉ số đường huyết của mình. Nhật ký đường huyết giúp quý vị và nhóm chăm sóc sức khỏe nhìn thấy các mẫu hình về đường huyết của quý vị và quyết định cần thay đổi điều gì có thể cần thiết cho quý vị để thực hiện kế hoạch chăm sóc của mình. Hỏi bác sĩ xem quý vị nên kiểm tra đường huyết vào thời điểm nào và bao nhiêu lần một ngày.

Dưới đây là ví dụ về nhật ký đường huyết mà quý vị có thể tải xuống và in ra từ Thư Viện Sống Khỏe trong mục “Bệnh Tiểu Đường” trên trang web www.alamedaalliance.org/live-healthy-library. Quý vị cũng có thể sử dụng sổ tay hoặc lịch để ghi các chỉ số của quý vị.

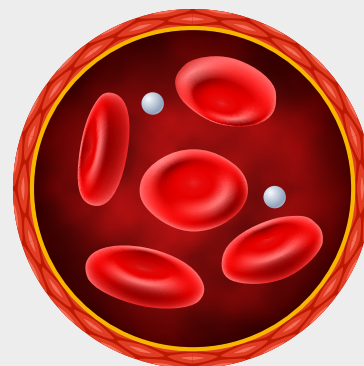
	NGÀY 1		NGÀY 2		NGÀY 3	
	Đường Huyết	Đơn Vị Insulin	Đường Huyết	Đơn Vị Insulin	Đường Huyết	Đơn Vị Insulin
Trước bữa sáng						
Sau bữa sáng						
Trước bữa trưa						
Sau bữa trưa						
Trước bữa tối						
Sau bữa tối						
Lúc đi ngủ						
Qua đêm						



Tăng đường huyết
(Đường huyết cao)



Mức Bình Thường



Hạ đường huyết
(Đường huyết thấp)

ĐƯỜNG HUYẾT CAO

Đường huyết cao, còn được gọi là tăng đường huyết, là tình trạng lượng đường huyết của quý vị cao hơn mức mục tiêu của quý vị hoặc trên 180.

Quý vị có thể không cảm nhận thấy bất kỳ dấu hiệu nào khi đường huyết cao, nhưng tổn thương có thể xuất hiện trong cơ thể của quý vị. Lượng đường huyết ở mức rất cao có thể dẫn đến các vấn đề đe dọa tính mạng như nhiễm toan ketone do tiểu đường, là tình trạng cơ thể sản sinh ra axit dư thừa có tên gọi là ketone. Đường huyết cao qua nhiều năm có thể gây tổn thương mắt, thận, mạch máu, tim, dây thần kinh và bàn chân.

Những lý do phổ biến nhất gây ra chứng đường huyết cao là:

- Ăn thực phẩm chứa nhiều đường hoặc carbohydrate
- Ăn quá nhiều thức ăn
- Quên, bỏ qua hoặc trì hoãn việc dùng thuốc điều trị bệnh tiểu đường
- Dùng không đủ insulin hoặc thuốc viên điều trị bệnh tiểu đường

Đường huyết cao có thể trở nên trầm trọng hơn do căng thẳng, nhiễm trùng hoặc bệnh tật, một số loại thuốc như steroid và tình trạng mang thai.

Các triệu chứng của chứng đường huyết cao

Một số triệu chứng của chứng đường huyết cao là:

- Mắt mờ
- Rất khát nước
- Cảm thấy rất mệt mỏi
- Cần đi tiểu (tiểu tiện) thường xuyên hơn

Làm gì khi đường huyết cao

Tuân thủ kế hoạch chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị và trao đổi với bác sĩ của quý vị nếu quý vị có các triệu chứng của đường huyết cao hoặc nếu quý vị thấy một mẫu hình đường huyết cao. Quý vị có thể cần phải dùng thuốc để kiểm soát đường huyết của mình, hoặc quý vị có thể cần phải thay đổi cách ăn uống và tập thể dục.



ĐƯỜNG HUYẾT THẤP

Đường huyết thấp, còn gọi là chứng hạ đường huyết, là tình trạng lượng đường trong máu của quý vị thấp hơn 70. Tình trạng này phổ biến hơn ở những người mắc bệnh tiểu đường loại 1 hoặc những người dùng insulin hoặc một số loại thuốc điều trị tiểu đường.

Chứng đường huyết thấp rất nguy hiểm và cần được điều trị ngay. Mang theo vật liệu để điều trị chứng đường huyết thấp.

Nguyên nhân gây ra chứng đường huyết thấp không phải lúc nào cũng được xác định nhưng có thể là do:

- Các bữa ăn bị bỏ qua hoặc trì hoãn
- Ăn không đủ lượng thức ăn
- Tập thể dục quá nhiều hoặc tập thể dục không theo kế hoạch
- Quá nhiều insulin hoặc thuốc viên điều trị bệnh tiểu đường

Các triệu chứng của chứng đường huyết thấp

Nếu quý vị cảm thấy run rẩy, đổ mồ hôi, mệt mỏi hoặc rất đói, hãy kiểm tra đường huyết. Ngay cả khi quý vị không cảm thấy những triệu chứng này nhưng quý vị cho rằng đường huyết của quý vị có thể ở mức thấp, hãy kiểm tra nó.

Cần làm gì khi gặp tình trạng đường huyết thấp

1. Nếu máy đo của quý vị cho thấy lượng đường trong máu của quý vị thấp hơn 70 hoặc nếu quý vị có các triệu chứng của đường huyết thấp, hãy thực hiện ngay một trong những hành động sau đây:

- Nhai 3 hoặc 4 viên hoặc miếng glucose ở dạng kẹo cứng
- Uống 4 ounce hoặc 1/2 cốc nước ép trái cây hoặc nước soda (không phải loại dùng cho ăn kiêng hoặc loại không đường)
- Uống 1 cốc sữa
- Ăn 1 thìa đường



2. Sau khi thực hiện một trong các phương pháp điều trị này, hãy đợi 15 phút, sau đó kiểm tra lại lượng đường trong máu của quý vị. Thực hiện lại các bước này cho đến khi lượng đường trong máu của quý vị từ 70 trở lên.

3. Sau khi đường huyết của quý vị trở lại mức 70 trở lên hãy ăn một món ăn nhẹ nếu bữa ăn tiếp theo của quý vị còn cách 1 giờ trở lên.

Thử một trong các món này:

- Nửa chiếc bánh sandwich và 1 ly sữa, hoặc
- 3 miếng bánh lát, 2 ounce pho mát và một quả táo nhỏ.



Nếu quý vị thường có mức đường huyết thấp, hãy kiểm tra đường huyết trước khi lái xe và điều trị nếu đường huyết ở mức thấp.



TÔI CÓ THỂ ĐẠT ĐƯỢC MỤC TIÊU VỀ ĐƯỜNG HUYẾT CỦA MÌNH BẰNG CÁCH NÀO?

Quý vị và nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể làm việc cùng nhau để đạt được mục tiêu về đường huyết của quý vị. Nếu quý vị gặp khó khăn trong việc đạt được mục tiêu về đường huyết, quý vị có thể cần thực hiện một số thay đổi đối với kế hoạch chăm sóc của mình. **Gọi cho nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu mức đường huyết của quý vị thường quá cao hoặc quá thấp.**

Dưới đây là một số lời khuyên khác:

- Kiểm tra và ghi lại lượng đường trong máu của quý vị nhiều lần trong ngày theo đề nghị của nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị.
- Mang theo máy đo đường huyết và ghi chép lại các lần khám sức khỏe của quý vị.
- Theo đúng kế hoạch bữa ăn của quý vị. Ăn các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ vào cùng một thời điểm mỗi ngày. Đừng bỏ bữa hoặc ăn trễ giờ.
- Tập thể dục thường xuyên.
- Dùng thuốc điều trị bệnh tiểu đường của quý vị theo chỉ dẫn. Đừng dùng thêm thuốc điều trị bệnh tiểu đường khi không có tư vấn của bác sĩ.

TỰ CHĂM SÓC TOÀN DIỆN



Hãy chăm sóc bản thân mỗi ngày một cách toàn diện để luôn cảm thấy thoải mái và khỏe mạnh.

SỨC KHỎE TÂM THẦN

Bệnh tiểu đường có thể ảnh hưởng đến cảm xúc tinh thần của quý vị. Cảm xúc của quý vị có thể khiến bệnh tiểu đường khó kiểm soát hơn. Nếu bệnh tiểu đường của quý vị hoặc cảm xúc của quý vị cải thiện, thì vấn đề còn lại cũng có xu hướng trở nên tốt hơn.

Lời khuyên cho sức khỏe tâm thần:

- **Giảm bớt căng thẳng.** Thực hành các cách để giảm căng thẳng. Thử hít thở sâu, viết nhật ký, đi bộ, tập yoga, thực hiện một sở thích hoặc nghe nhạc. Nghỉ ngơi để làm mọi việc mà quý vị thích.
- **Ngủ đủ giấc.** Điều này sẽ giúp cải thiện tâm trạng và mức năng lượng của quý vị. Nếu quý vị cho rằng quý vị có thể gặp vấn đề về giấc ngủ, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị.
- **Nhận sự hỗ trợ.** Nói chuyện với những người xung quanh quý vị và nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị về cảm xúc của quý vị. Thông thường, việc cảm thấy buồn, choáng ngợp, đau khổ hoặc tức giận khi sống chung với bệnh tiểu đường là điều hết sức bình thường. Nếu những cảm xúc này khó có thể đối phó hoặc không biến mất, hãy liên hệ với bác sĩ của quý vị hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần ngay lập tức để được giúp đỡ.



SỨC KHỎE NHA KHOA

Bệnh tiểu đường có thể gây ra các vấn đề về răng miệng, chẳng hạn như bệnh nướu răng, sâu răng và khô miệng. Giữ cho răng miệng khỏe mạnh có thể cũng giúp điều trị bệnh tiểu đường.

Lời khuyên cho sức khỏe nha khoa:

- **Giữ răng sạch sẽ.** Đánh răng hai lần một ngày với kem đánh răng chứa fluor và dùng chỉ nha khoa mỗi ngày một lần. Nếu quý vị đeo răng giả, hãy tháo ra và vệ sinh chúng hàng ngày.
- **Nhận trợ giúp từ người khác để giải quyết bất kỳ vấn đề nào.** Gọi cho nha sĩ ngay lập tức nếu quý vị nhận thấy bất kỳ vấn đề nào với miệng, răng hoặc nướu của mình. Nếu quý vị đeo răng giả, hãy cho nha sĩ của quý vị biết nếu quý vị có cảm giác khó chịu.



SỨC KHỎE TIM

Những thói quen lành mạnh mà quý vị xây dựng để đối phó với bệnh tiểu đường cũng giúp ích cho sức khỏe tim của quý vị. Cholesterol cao do bệnh tiểu đường gây ra có thể làm phá hủy mạch máu và làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim.

Lời khuyên cho sức khỏe tim:

- **Ăn thực phẩm lành mạnh.** Ăn nhiều trái cây và rau củ hơn, chất đạm từ thịt nạc và ngũ cốc nguyên hạt. Hạn chế các loại thực phẩm chế biến sẵn, đồ uống có đường và bia rượu.
- **Di chuyển.** Tìm ra các cách mà quý vị thấy yêu thích để tăng nhịp tim. Quý vị chỉ cần vận động 30 phút vào hầu hết các ngày trong tuần. Trẻ em cần vận động 60 phút mỗi ngày. Hãy nhớ rằng, quý vị không phải thực hiện tất cả các cách cùng một lúc.
- **Không hút thuốc lá.** Nếu hút thuốc, quý vị có thể làm việc với bác sĩ để lập kế hoạch cai thuốc lá hoặc gọi tới Tổng Đài Hỗ Trợ Cai Thuốc Lá cho Người Châu Á theo số điện thoại miễn phí **1.800.778.8440**.





SỨC KHỎE BÀN CHÂN

Bệnh tiểu đường có thể gây ra các vấn đề về chân do tổn thương dây thần kinh và lưu thông máu kém. Các vấn đề nhỏ có thể trở nên nghiêm trọng nếu không được điều trị sớm.

Lời khuyên cho sức khỏe bàn chân:

- **Chăm sóc đôi chân của quý vị hàng ngày.** Rửa sạch chân bằng xà phòng và nước ấm và lau khô. Sau đó, nếu cần, quý vị có thể cắt móng chân thẳng ngang và dũa các viền móng bằng dũa nhám.
- **Kiểm tra chân của quý vị.** Kiểm tra hàng ngày để phát hiện vết cắt, vết phồng rộp, nốt đỏ và sưng tấy. Quý vị có thể sử dụng một chiếc gương để giúp nhìn thấy phần dưới của bàn chân.
- **Luôn luôn mang giày và vớ.** Không bao giờ đi chân trần, ngay cả trong nhà. Mang giày vừa khít và bảo vệ đôi chân của quý vị.
- **Giữ cho máu lưu thông.** Vận động nhiều hơn để máu lưu thông. Khi quý vị ngồi, hãy gác chân lên và lắc lư các ngón chân và di chuyển mắt cá trong vài phút.

KIỂM TRA TÌNH TRẠNG BỆNH TIỂU ĐƯỜNG



Có rất nhiều việc phải làm để kiểm soát bệnh tiểu đường, từ việc tự chăm sóc hàng ngày cho đến việc làm các xét nghiệm và thăm khám với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị. Sử dụng danh sách sau đây để luôn duy trì đúng lịch hẹn kiểm tra sức khỏe bệnh tiểu đường của quý vị trong suốt cả năm.

Quý vị cần giúp đỡ tìm kiếm dịch vụ chăm sóc sức khỏe?

Vui lòng gọi tới:

Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance

Thứ Hai – thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.877.932.2738**

Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**





3 THÁNG MỘT LẦN

Xét Nghiệm A1C

Xét nghiệm A1C là xét nghiệm máu đơn giản, đo lượng đường trong máu trung bình của quý vị trong ba tháng qua. Nếu liệu pháp điều trị của quý vị đã thay đổi hoặc nếu quý vị gặp khó khăn trong việc đạt được các mục tiêu về lượng đường huyết, hãy thực hiện xét nghiệm này ba tháng một lần.

Thăm Khám Bác Sĩ

Nếu quý vị gặp khó khăn trong việc đạt được các mục tiêu điều trị, hãy đi khám bác sĩ ba tháng một lần.

Trong lần thăm khám, bác sĩ của quý vị sẽ:

- Kiểm tra huyết áp và cân nặng của quý vị.
- Xem xét kế hoạch chăm sóc và thuốc của quý vị.
- Kiểm tra bàn chân của quý vị nếu quý vị đã từng gặp vấn đề về chân do bệnh tiểu đường.

6 THÁNG MỘT LẦN

Khám Răng Miệng

Làm sạch răng và nướu của quý vị hai lần một năm. Cho nha sĩ của quý vị biết rằng quý vị mắc bệnh tiểu đường.

Xét Nghiệm A1C

Nếu quý vị đáp ứng mục tiêu điều trị và mục tiêu đường huyết của mình, hãy thực hiện xét nghiệm này sáu tháng một lần.

Thăm Khám Bác Sĩ

Nếu quý vị đáp ứng mục tiêu điều trị, hãy đi khám bác sĩ sáu tháng một lần.

HÀNG NĂM

Tiêm Phòng Cúm

Đảm bảo tiêm phòng cúm hàng năm.

Xét Nghiệm Thận

Đi xét nghiệm máu và nước tiểu mỗi năm một lần để kiểm tra các vấn đề về thận.

Xét Nghiệm Cholesterol

Cholesterol là một chất sáp có thể tích tụ trong các mạch máu và khiến quý vị có nguy cơ mắc bệnh tim. Kiểm tra cholesterol của quý vị bằng một xét nghiệm máu đơn giản.

Khám Giãn Đồng Tử Mắt

Khám giãn đồng tử mắt để kiểm tra các bệnh về mắt. Quý vị có thể cần khám mắt thường xuyên hơn nếu quý vị gặp vấn đề về mắt do bệnh tiểu đường.

Kiểm Tra Bàn Chân Toàn Diện

Quý vị có thể cần kiểm tra bàn chân thường xuyên hơn nếu quý vị từng gặp vấn đề về bàn chân do bệnh tiểu đường.

KHI CẦN THIẾT

Kiểm Tra Sức Khỏe Tâm Thần

Cho bác sĩ của quý vị biết ngay lập tức nếu quý vị đang cảm thấy buồn hoặc tuyệt vọng, vì vậy, quý vị có thể được trợ giúp.

Các Triệu Chứng Mới hoặc Các Vấn Đề Sức Khỏe

Nếu quý vị nhận thấy xuất hiện các vấn đề sức khỏe mới hoặc nếu các vấn đề hiện tại đang trở nên trầm trọng hơn, hãy gọi cho bác sĩ của quý vị ngay lập tức để họ có thể kiểm tra cho quý vị.

ÍT NHẤT MỘT LẦN

Tiêm Phòng Viêm Phổi

Tiêm phòng viêm phổi khi trưởng thành trước 65 tuổi. Khi quý vị từ 65 tuổi trở lên, quý vị sẽ cần tiêm thêm một mũi nữa.

Tiêm Phòng Viêm Gan B

Tiêm phòng viêm gan B nếu quý vị từ 60 tuổi trở xuống và trước đây chưa tiêm phòng. Trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc tiêm phòng nếu quý vị trên 60 tuổi.

GHI CHÉP CHĂM SÓC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Ghi ngày và kết quả của mỗi lần kiểm tra hoặc khám sức khỏe mà quý vị thực hiện. Mang theo hồ sơ của quý vị đến các buổi thăm khám sức khỏe và đưa cho nhóm chăm sóc sức khỏe. Nói về mục tiêu của quý vị và cách thức quý vị đang thực hiện.

Quý vị có thể sử dụng biểu đồ dưới đây để ghi lại kết quả của mình. Tải xuống và in ra nhiều bản khác từ Thư Viện Sống Khỏe trong mục “Bệnh Tiểu Đường” trên trang web www.alamedaalliance.org/live-healthy-library. Quý vị cũng có thể tạo một danh sách như thế này để sử dụng.

A1C – Ít nhất hai lần mỗi năm				Mục tiêu của tôi:
Ngày				
Kết quả				
Huyết Áp (Blood Pressure, BP) – Tại mỗi lần thăm khám				Mục tiêu của tôi:
Ngày				
Kết quả				
Cholesterol – Mỗi năm một lần				Mục tiêu của tôi:
Ngày				
Kết quả				

Mỗi Lần Thăm Khám	Ngày	Kết quả
Kiểm tra bàn chân		
Xem lại kế hoạch tự chăm sóc		
Kiểm tra cân nặng		
Xem xét các loại thuốc		
Một Năm Một Lần	Ngày	Kết quả
Khám răng miệng		
Khám giãn đồng tử mắt		
Khám bàn chân toàn diện		
Tiêm phòng cúm		
Kiểm tra thận		
Ít Nhất Một Lần	Ngày	Kết quả
Tiêm phòng viêm phổi		
Tiêm Phòng Viêm Gan B		

LẬP KẾ HOẠCH ỨNG PHÓ VỚI TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP



Khi sống chung với bệnh tiểu đường, quý vị nên chuẩn bị cho những trường hợp khẩn cấp như ngày ốm đau và xảy ra thiên tai.

CHUẨN BỊ SẴN SÀNG

Đảm bảo quý vị có lượng insulin dùng trong thời gian dài vài tuần, các loại thuốc chữa bệnh tiểu đường khác và thực phẩm dễ chế biến. Bao gồm thực phẩm và đồ uống chứa carbohydrate, như nước trái cây, bánh quy giòn và nước sốt táo.

NHỮNG NGÀY BỊ ỐM

Trao đổi với bác sĩ của quý vị về cách tốt nhất để xử lý nếu ốm đau. Nếu quý vị bị bệnh, đường huyết của quý vị có thể khó quản lý.

Kế hoạch dành cho ngày ốm đau của quý vị bao gồm:

- Tần suất kiểm tra đường huyết của quý vị.
- Quý vị có nên kiểm tra ketone hay không.
- Quý vị có nên thay đổi liều lượng thuốc thông thường của mình hay không.
- Quý vị cần ăn và uống gì.
- Khi nào cần gọi cho bác sĩ của quý vị hoặc đến phòng cấp cứu.

Hãy đến phòng cấp cứu nếu xảy ra bất kỳ tình trạng nào sau đây:

- Quý vị bị khó thở.
- Đường huyết của quý vị ở mức cao nguy hiểm.
- Đường huyết của quý vị thấp hơn 60.
- Quý vị cảm thấy quá mệt mỏi không thể ăn uống bình thường và nôn mửa thức ăn ra trong hơn 24 giờ.
- Nhiệt độ của quý vị trên 101 độ F trong 24 giờ.
- Quý vị không suy nghĩ hoặc hành động bình thường. Nhờ người khác gọi cho bác sĩ của quý vị hoặc đưa quý vị đến phòng cấp cứu.



THIÊN TAI

Mất điện, phải rời khỏi nhà hoặc các khó khăn khác khi xảy ra thiên tai khiến việc kiểm soát bệnh tiểu đường trở nên khó khăn.

Những lời khuyên khi xảy ra thiên tai:

- Lập kế hoạch và chuẩn bị một bộ dụng cụ điều trị tiểu đường khẩn cấp cùng với thông tin sức khỏe của quý vị và các nguồn vật tư mà quý vị có thể mang theo.
- Đeo trên người hoặc mang theo giấy tờ tùy thân y tế để mọi người biết quý vị mắc bệnh tiểu đường.
- Luôn mang theo thứ gì đó có đường, phòng trường hợp quý vị cần để đối phó với lượng đường trong máu thấp.

Để tìm hiểu thêm về cách chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó thiên tai và tải xuống danh sách kiểm tra phòng ngừa thảm họa, vui lòng truy cập www.diabetesdisasterresponse.org (tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha).

KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG

Quý vị đã sẵn sàng bắt đầu thực hiện những thay đổi để kiểm soát đường huyết của mình chưa? Tạo kế hoạch hành động và viết ra các mục tiêu của quý vị.

Tôi sẽ hỏi bác sĩ của tôi

- Mục tiêu A1C của tôi là gì? _____
- Mục tiêu đường huyết của tôi trước bữa ăn là bao nhiêu (kiểm tra tại nhà)? _____
- Mục tiêu đường huyết của tôi lúc đi ngủ là bao nhiêu (kiểm tra tại nhà)? _____

Tôi sẽ thực hiện theo ba mục tiêu sau đây trong hai tuần sắp tới để kiểm soát đường huyết của tôi.

1. _____
2. _____
3. _____

Lưu ý: Chọn ra những việc mà quý vị có thể thực hiện. Ví dụ: tôi sẽ thêm một loại rau củ vào mỗi bữa ăn.

Sau đây là 3 người có thể giúp tôi thực hiện những việc này (như người quý vị, đồng nghiệp, bác sĩ)

1. _____
2. _____
3. _____

Những lý do chính giúp tôi duy trì tốt mức đường huyết của tôi

1. _____
2. _____
3. _____

TÔI SẼ XEM LẠI KẾ HOẠCH NÀY TRONG VÒNG HAI TUẦN.

Ngày đầu tiên xem lại kế hoạch: _____

1. Vào thời điểm này, tôi sẽ xem điều gì hiệu quả và điều gì không hiệu quả.
Tôi sẽ thay đổi điều không hiệu quả.
2. Tôi sẽ tự thưởng cho mình vì điều mà tôi đã có thể làm được.
Phần thưởng cho tôi sẽ là _____.
3. Tôi sẽ tiếp tục thực hiện theo những mục tiêu của tôi thêm 10 tuần nữa.
Mất khoảng ba tháng để bất cứ sự thay đổi hành vi nào trở thành một thói quen.
4. Tôi biết rằng những mục tiêu của tôi sẽ thay đổi theo thời gian.
Tôi sẽ viết ra một kế hoạch mới ít nhất mỗi ba tháng.
Tôi sẽ đăng kế hoạch hành động của tôi ở nơi mà tôi sẽ nhìn thấy nó thường xuyên.

**Tôi có thể làm được việc này!**

Chữ ký: _____ Ngày: _____

NHẬT KÝ CHĂM SÓC

bệnh tiểu đường

Vui lòng sử dụng phần này để ghi chú về tiến trình của quý vị và bất kỳ câu hỏi nào mà quý vị muốn hỏi bác sĩ của mình.

GHI CHÚ

GHI CHÚ

GHI CHÚ

“ Không ai đủ mạnh mẽ để không cần người khác giúp đỡ. ”

– Cesar Chavez



GHI CHÚ



Quý vị có cần hỗ trợ thêm không? Vui lòng gọi tới Ban Chương Trình Y Tế Alliance

Thứ Hai – thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số Điện Thoại: **1.510.747.4577** • Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.855.891.9169**

Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org