

HƯỚNG DẪN KIỂM SOÁT BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Kiểm soát bệnh tiểu đường không có nghĩa chỉ là theo dõi lượng đường trong máu. Các hướng dẫn dưới đây, cùng với những lần đi khám thường lệ với toán chăm sóc sức khỏe của tôi (bác sĩ, nhà giáo dục về tiểu đường, dược sĩ, v.v...) có thể giúp tôi kiểm soát tốt bệnh tiểu đường và được khỏe mạnh. Hãy nhớ, mình là người chăm sóc quan trọng nhất cho sức khỏe bản thân.

Ăn các bữa chính và bữa vặt có các loại thức ăn nhiều chất xơ (ngũ cốc nguyên chất, rau, trái cây). Bớt ăn đường (nước ngọt, tráng miệng, kẹo), mỡ, và muối.



Vận động cơ thể! Tôi nên tập thể dục 30 phút (5 ngày mỗi tuần như đi bộ nhanh, chạy, bơi hoặc đạp xe) và tập sức mạnh hoặc cử tạ mỗi tuần nhiều lần.

Nói chuyện với toán chăm sóc sức khỏe của tôi về việc tôi nên thử lượng đường trong máu bao lâu một lần và tôi nên có các mục tiêu như thế nào.



Dùng thuốc theo toa, ngay cả khi tôi cảm thấy khỏe mạnh, và cập nhật danh sách các loại thuốc để cùng bác sĩ duyệt xét trong những buổi hẹn y tế.

Nói chuyện với toán chăm sóc sức khỏe của tôi về kết quả thử A1C* của tôi — mục tiêu A1C nên là bao nhiêu và tôi có thể làm gì để đạt đến mục tiêu.



* Thử A1C là loại thử máu để đo mức kiểm soát lượng đường trong máu trong ba tháng.



Duy trì huyết áp khỏe mạnh (mục tiêu dưới 130/80 mmHg).

Biết các mục tiêu và kết quả về mỡ (cholesterol) trong máu.



Dừng hút thuốc. Nói chuyện với toán chăm sóc sức khỏe của tôi về các phương tiện và biện pháp yểm trợ để giúp tôi.

Nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe khi tôi cảm thấy buồn bã về tình trạng bệnh tiểu đường của tôi.



Xem xét hai bàn chân tôi hàng ngày, tìm những vết đứt da, nổi rộp, những chỗ nóng đỏ, hoặc các vết chai da. Nhớ nhờ chuyên viên khám bàn chân ít nhất mỗi năm một lần.

Đánh răng và chà chỉ kẽ răng hàng ngày và đi khám răng thường lệ để giữ gìn sức khỏe răng lợi.



Đi khám mắt ít nhất mỗi năm một lần (hoặc thường xuyên hơn nếu cần).



www.cadth.ca/smbg

Lưu ý: Chi tiết này không phải để thay thế dịch vụ cố vấn hoặc chăm sóc chuyên môn về y tế. CADTH không chịu trách nhiệm về bất cứ thiệt hại nào từ việc sử dụng hoặc sử dụng sai trái các chi tiết ghi trong hoặc hàm ý từ các chi tiết trong tài liệu này.

Vietnamese

THỬ ĐƯỜNG CHO BỆNH NHÂN BỊ TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2 VÀ KHÔNG DÙNG INSULIN†

Bệnh tiểu đường loại 2 được kiểm soát bằng thuốc uống hoặc chỉ bằng cách ăn kiêng

Đề Nghị



HOẶC



Đa số những người bị tiểu đường loại 2 kiểm soát bệnh của họ bằng thuốc uống hoặc chỉ bằng cách ăn kiêng không cần phải thử lượng đường trong máu thường xuyên như hiện giờ.

Tuy đa số những người bị tiểu đường loại 2 không dùng insulin không cần phải thử lượng đường trong máu họ hàng ngày, tôi có thể nên thử lượng đường trong máu khi:

- ✓ Tôi đang dùng (các) loại thuốc* có thể làm tăng mức rủi ro bị giảm lượng đường trong máu (hypoglycemia)
- ✓ Tôi có tiền sử bị giảm lượng đường trong máu (hypoglycemia) xuống rất thấp
- ✓ Tôi có các loại vận động cơ thể bất ngờ hoặc không ăn uống đầy đủ đúng mức
- ✓ Bệnh tiểu đường của tôi không được kiểm soát hiệu quả lắm — thử lượng đường trong máu thường xuyên hơn có thể giúp tôi có các thay đổi về cách điều trị tiểu đường và ổn định lượng đường trong máu hơn

- ✓ Thay đổi (các) loại thuốc tiểu đường — bất cứ thay đổi nào về (các) loại thuốc của tôi sẽ ảnh hưởng đến lượng đường trong máu tôi
- ✓ Tôi bị bệnh — lượng đường trong máu tôi sẽ thay đổi khi tôi bị cảm, cúm, sốt hoặc nhiễm trùng
- ✓ Tôi có thai hoặc dự định có thai

Chữ ký chuyên viên chăm sóc sức khỏe: _____

* Hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe để biết đầy đủ các loại thuốc có thể khiến tôi bị rủi ro giảm lượng đường trong máu (hypoglycemia) xuống rất thấp.

† Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health (Cơ Quan Dược Phẩm và Kỹ Thuật về Sức Khỏe Canada). Các đề nghị về cách trị liệu tối ưu để kê toa và sử dụng tối ưu những miếng thử glucose trong máu. *Optimal Therapy Report – COMPUS* [Internet]. 2009 [cited 2009 Dec 10];3(6). Có thể xem tại: http://www.cadth.ca/media/pdf/compus_BGTS_OT_Rec_e.pdf. Muốn biết thêm chi tiết về việc kê toa và sử dụng những miếng thử glucose (đường) trong máu, xin đến www.cadth.ca/smbg.

Tháng Bảy 2010