



Quản lý **bệnh tiểu đường**
của quý vị.

Quý vị có thể quản lý bệnh tiểu đường của mình.

Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường, quý vị có thể có những thắc mắc. Bệnh tiểu đường là gì? Điều trị bệnh như thế nào? Tôi có phải dùng thuốc thường xuyên không?

Hãy đọc tập sách này và tìm hiểu về bệnh tiểu đường. Quý vị càng có nhiều kiến thức về bệnh tiểu đường thì càng dễ quản lý bệnh.



4 bước đơn giản để giúp quý vị quản lý bệnh:



Tìm hiểu về bệnh tiểu đường.



Nắm rõ thang điểm ABC của bệnh tiểu đường của quý vị.



Quản lý bệnh tiểu đường của quý vị.



Nhận chăm sóc định kỳ.



Nhật ký sức khỏe: Kiểm tra nhật ký sức khỏe ở trang 13 của tập sách này. Sử dụng nhật ký để theo dõi thông tin sức khỏe của quý vị. Hãy chắc chắn mang theo nhật ký này đến lần thăm khám bác sĩ tiếp theo của quý vị.

1



Tìm hiểu về bệnh tiểu đường.

Bệnh tiểu đường xảy ra khi đường huyết của quý vị quá cao. Glucose trong máu cũng giống như đường huyết. Mọi người đều cần có glucose, hay đường. Nó cung cấp năng lượng cho cơ thể để tiếp tục hoạt động. Nhưng quá nhiều sẽ không tốt. Đó có thể là một vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

Glucose có từ thực phẩm quý vị ăn. Glucose cũng được tạo thành trong gan và cơ bắp của quý vị. Insulin là một hóa chất cơ thể tạo ra. Insulin gắn trong các tế bào cơ thể của quý vị để hấp thụ glucose từ máu. Các tế bào sau đó chuyển glucose thành năng lượng.

Nếu không có insulin thích hợp, glucose sẽ không được đưa vào tế bào. Glucose sẽ chỉ ở trong máu và lượng đường trong máu tăng quá cao. Điều này dẫn đến bệnh tiểu đường.

Hai loại bệnh tiểu đường phổ biến nhất là:

Tuýp 1.

Có ít hoặc không có insulin được tạo ra bởi tuyến tụy. Tuýp 1 thường thấy nhất ở những người trẻ tuổi.

Tuýp 2.

Họ không có đủ lượng insulin. Hoặc cơ thể không thể sử dụng insulin theo cách thông thường.



Thuốc.

Nếu quý vị bị tiểu đường, bác sĩ của quý vị có thể kê toa một hoặc nhiều loại thuốc. Một số loại thuốc giúp kiểm soát đường huyết. Một số loại thuốc giúp ngăn ngừa các nguy cơ khác đối với sức khỏe. Hỏi bác sĩ về những thuốc phù hợp với quý vị.

Thuốc trị tiểu đường. Các thuốc này giúp kiểm soát đường huyết. Một số được dùng như thuốc viên. Những thuốc khác, như insulin, được dùng bằng cách tiêm.

Thuốc ức chế men chuyển angiotensin (Angiotensin-converting enzyme, ACE) hoặc thuốc ức chế thụ thể angiotensin (angiotensin receptor blocker, ARB) hạ huyết áp và giảm căng thẳng cho tim. Những thuốc này cũng có thể làm giảm nguy cơ bị đau tim hoặc chết vì bệnh tim.

Statin giảm chỉ số cholesterol, được gọi là LDL. Statin hoạt động để giữ cho các động mạch thông suốt và không bị tắc.



Tất cả những người mắc bệnh tiểu đường, cả tuýp 1 và tuýp 2, cần ăn thực phẩm lành mạnh, giữ cân nặng hợp lý và hoạt động mỗi ngày.



Người chăm sóc chính của quý vị.

Người chăm sóc chính (primary care provider, PCP) có thể là bác sĩ mà quý vị thăm khám cho mọi vấn đề về sức khỏe của quý vị. Nếu chưa có người chăm sóc chính, quý vị hãy gọi tới số điện thoại trên mặt sau thẻ ID hội viên chương trình bảo hiểm y tế của mình. Họ sẽ giúp quý vị tìm một người chăm sóc chính.

Trong một số trường hợp, quý vị có thể được giới thiệu tới một chuyên gia gọi là bác sĩ nội tiết.

PCP hoặc chuyên gia đóng vai trò rất quan trọng để quản lý bệnh tiểu đường của quý vị. Họ sẽ:

- Đặt mục tiêu cho mức đường huyết của quý vị. Những con số này sẽ khác nhau theo độ tuổi và các yếu tố khác, vì vậy, điều quan trọng là quý vị phải phối hợp với bác sĩ.
- Kê đơn thuốc, giúp lập kế hoạch chế độ ăn uống hàng ngày và đưa ra gợi ý tập thể dục. Những điều này sẽ giúp kiểm soát lượng đường huyết của quý vị.
- Dạy quý vị cách kiểm tra và theo dõi mức đường huyết của mình.
- Lập kế hoạch hành động khi mức đường huyết quá cao hoặc quá thấp.
- Cho quý vị biết cần tới những buổi thăm khám bác sĩ hoặc kiểm tra nào, bao gồm các xét nghiệm cấp độ A1C cho thấy bệnh tiểu đường có được kiểm soát hay không.

Phối hợp thật tốt với bác sĩ của quý vị.

Hãy xem xét những lời khuyên này để tận dụng tối đa lợi ích từ các chuyến thăm khám với bác sĩ. Điều này sẽ giúp quý vị và bác sĩ có được thông tin cần thiết để quản lý bệnh tiểu đường của quý vị.



1

Mang theo danh sách mọi loại thuốc mà quý vị dùng. Điều đó có thể ảnh hưởng đến kế hoạch điều trị của quý vị.

- Thuốc kê toa.
- Thuốc không kê toa.
- Thực phẩm bổ sung hoặc thảo dược.
- Vitamin.

2

Mang theo hồ sơ mức đường huyết và Nhật ký sức khỏe bệnh tiểu đường của quý vị.

Nói về bất kỳ thay đổi nào có thể cần thiết cho kế hoạch điều trị của quý vị.

3

Mang theo danh sách những thắc mắc của quý vị tới hỏi bác sĩ.

Mang theo bút và giấy để ghi lại những điều quan trọng mà bác sĩ nói với quý vị.

4

Hãy chắc chắn rằng bác sĩ của quý vị:

- Cho quý vị biết các bước cần thực hiện để giữ cho quý vị luôn khỏe mạnh.
- Lập kế hoạch để điều trị bệnh tiểu đường của quý vị.
- Giải đáp các câu hỏi của quý vị.
- Lắng nghe những quan ngại của quý vị.

2



Nắm rõ thang điểm ABC của bệnh tiểu đường của quý vị.

Kiểm soát chỉ số A1C (kiểm tra lượng đường huyết), huyết áp và chỉ số cholesterol của quý vị. Điều này có thể giúp giảm nguy cơ bị đau tim, đột quỵ hoặc các vấn đề do tiểu đường gây ra khác.

Đạt mục tiêu thang điểm ABC của quý vị.

- Trao đổi với bác sĩ của quý vị về các mục tiêu thang điểm ABC của quý vị.
- Theo dõi mục tiêu thang điểm ABC của quý vị và các kết quả.
- Đến các lần thăm khám bác sĩ của quý vị.
- Làm xét nghiệm trong phòng thí nghiệm khi đến hẹn.



A là xét nghiệm A1C.

Đây là thử máu cho biết mức đường huyết của quý vị trong khoảng thời gian 2 đến 3 tháng. Xét nghiệm này khác với kiểm tra mức đường huyết tại nhà bằng máy đo. Xét nghiệm A1C của con quý vị sẽ được thực hiện tại văn phòng hoặc phòng thí nghiệm của bác sĩ.

- Mục tiêu xét nghiệm này cho hầu hết mọi người là **dưới 7%**.
- Quý vị nên làm xét nghiệm A1C ít nhất 2 lần mỗi năm.



B là cho huyết áp.

Nếu huyết áp của quý vị cao, có nghĩa là tim quý vị đang phải làm việc nhiều hơn. Điều này khiến quý vị có nguy cơ cao mắc các vấn đề do bệnh tiểu đường gây ra như đột quỵ, đau tim và các vấn đề về thận và mắt.

- Mục tiêu huyết áp của hầu hết những người mắc bệnh tiểu đường là **130/80 hoặc thấp hơn**.
- Quý vị nên kiểm tra huyết áp vào mỗi lần tới thăm khám với bác sĩ.



C là cho chỉ số cholesterol.

Cholesterol-LDL là cholesterol xấu tích tụ trong các mạch máu của quý vị. Nó làm cho các mạch máu của quý vị nhỏ hơn và cứng hơn. Điều này có thể làm tăng nguy cơ đau tim. Cholesterol được kiểm tra bằng xét nghiệm máu. Xét nghiệm này diễn ra tại văn phòng hoặc phòng thí nghiệm của bác sĩ của quý vị.

- Mục tiêu chỉ số cholesterol-LDL cho những người bị bệnh tiểu đường là **dưới 100**.
- Quý vị nên kiểm tra chỉ số cholesterol-LDL ít nhất một lần mỗi năm.

3



Quản lý bệnh tiểu đường của quý vị.

Bệnh tiểu đường có thể được quản lý với sự kết hợp giữa dùng thuốc, lập kế hoạch bữa ăn và tập thể dục. Quản lý tốt bệnh tiểu đường có thể giúp ngăn ngừa các tình huống khẩn cấp như bất tỉnh hoặc co giật. Điều đó cũng có thể giúp tránh các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, không thể kiểm soát.



Theo dõi đường huyết.

Quý vị có thể cần kiểm tra lượng đường huyết của mình. Tần suất kiểm tra phụ thuộc vào loại bệnh tiểu đường và các loại thuốc được sử dụng để quản lý bệnh. Hãy thực hiện theo chỉ dẫn của bác sĩ.



Dùng thuốc kê toa theo chỉ định.

Làm theo hướng dẫn của bác sĩ về thời gian và liều lượng dùng thuốc.



Lập kế hoạch bữa ăn và bữa ăn nhẹ.

- Tìm hiểu những loại thực phẩm tốt và không tốt cho quý vị. Phối hợp với bác sĩ để lập kế hoạch bữa ăn.
- Hỏi xem quý vị có nên tính lượng carbohydrate (carb) mà quý vị ăn không. Carb làm tăng lượng đường trong máu. Chúng có trong thực phẩm như mì ống, bánh mì và ngũ cốc.



Đảm bảo quý vị luôn hoạt động.

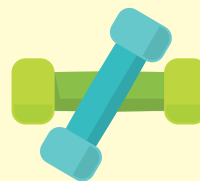
- Trao đổi với bác sĩ về việc tập thể dục và các hoạt động quý vị có thể thực hiện.
- Hỏi xem có nên kiểm tra lượng đường huyết trong thời gian hoạt động không.



Hãy lưu giữ hồ sơ thật tốt.



Nếu quý vị không có kế hoạch tập thể dục, hãy nói chuyện với bác sĩ trước khi quý vị bắt đầu. Hai người có thể lập ra một kế hoạch an toàn cho quý vị.



4



Nhận chăm sóc.

Thăm khám bác sĩ để được chăm sóc bệnh tiểu đường định kỳ và nói chuyện với bác sĩ nếu cảm giác của quý vị về bệnh tiểu đường ngăn cản quý vị tự chăm sóc bản thân.

Tại mỗi lần thăm khám, quý vị cần được:

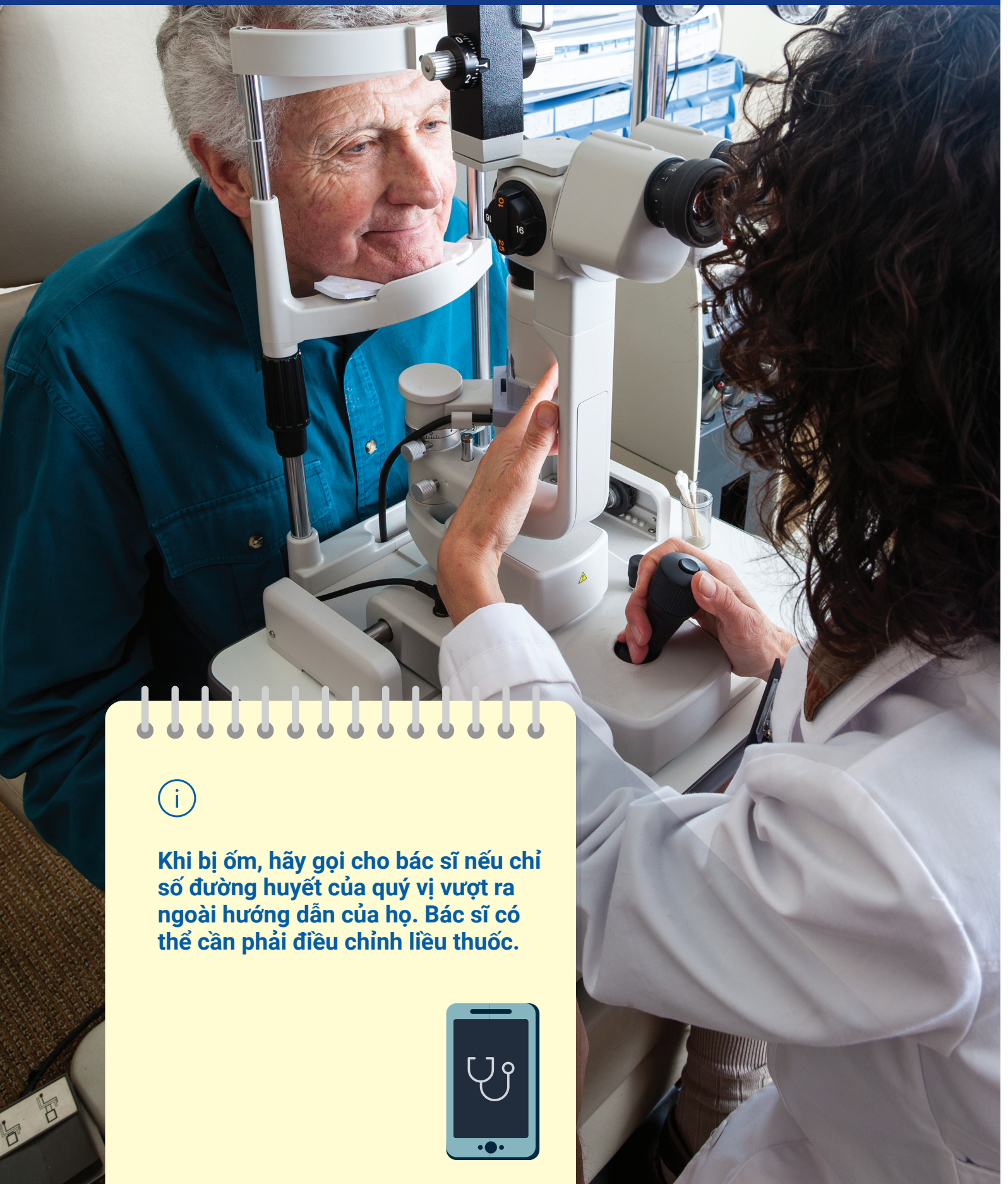
- Đo huyết áp.
- Kiểm tra cân nặng.
- Kiểm tra chân.

Hai lần một năm, quý vị cần được làm:

- Xét nghiệm máu A1C (bác sĩ có thể yêu cầu quý vị kiểm tra thường xuyên hơn).
- Khám răng để ngăn ngừa các vấn đề về răng và nướu.

Một lần một năm, quý vị cần được làm:

- Kiểm tra chỉ số cholesterol.
- Khám mắt (võng mạc) để kiểm tra các vấn đề về mắt và giúp ngăn ngừa bị mù.
- Xét nghiệm nước tiểu để kiểm tra các vấn đề về thận.
- Chích ngừa cúm.



Khi bị ốm, hãy gọi cho bác sĩ nếu chỉ số đường huyết của quý vị vượt ra ngoài hướng dẫn của họ. Bác sĩ có thể cần phải điều chỉnh liều thuốc.



Quản lý bệnh tiểu đường của quý vị.



Hãy bảo vệ mắt và bàn chân quý vị.

Bệnh tiểu đường có thể gây ra các vấn đề nghiêm trọng về chân hoặc mắt. Các vết loét hoặc vết cắt trên bàn chân có thể dẫn đến nhiễm trùng nặng. Và lượng đường trong máu cao theo thời gian làm cho các mạch máu trong mắt yếu đi hoặc thậm chí chúng có thể vỡ ra. Điều đó có thể dẫn đến bệnh võng mạc, một bệnh trạng có thể gây mù.

Có những vấn đề khác liên quan đến bệnh tiểu đường, chẳng hạn như tổn thương thần kinh, vấn đề về thận, bệnh tim và đột quỵ. Bác sĩ sẽ cho quý vị biết những sàng lọc hoặc xét nghiệm mà quý vị cần thực hiện.



Các sàng lọc điển hình và thời gian thực hiện như sau:

- Huyết áp. Nên được đo vào mỗi lần thăm khám định kỳ với bác sĩ.
- Sàng lọc lipid. Thực hiện từ 10 tuổi trở lên, hoặc ngay sau khi được chẩn đoán bị tiểu đường. Lặp lại sàng lọc cứ sau 5 năm nếu bình thường và theo khuyến nghị của bác sĩ.
- Sàng lọc sức khỏe tâm thần. Bao gồm kiểm tra khả năng đối phó, lo lắng và đau buồn do bệnh tiểu đường gây ra thường bắt đầu từ 7 hoặc 8 tuổi.
- Sàng lọc rối loạn chức năng tuyến giáp và bệnh celiac. Có thể được khuyến nghị cho trẻ bị bệnh tiểu đường tuýp 1 - ngay sau khi chẩn đoán và thường xuyên sau đó.



Hãy bảo vệ bàn chân của quý vị.

- Hãy chắc chắn rằng bác sĩ thực hiện kiểm tra chân hoàn chỉnh ít nhất một lần một năm.
- Điều trị các vết cắt ngay lập tức. Rửa bằng xà phòng và nước. Dán băng ngay cả những vết cắt nhỏ.
- Không đi chân trần. Hãy chắc chắn rằng quý vị đi giày vừa chân.
- Rửa chân hàng ngày.
- Xem xét vết phỏng rộp, móng chân mọc ngược hoặc vết chai cần thận. Chúng có thể dẫn đến nhiễm trùng và vết thương không thể chữa lành.



Hãy bảo vệ mắt của quý vị.

- Kiểm soát lượng đường trong máu.
- Theo dõi huyết áp. Hãy chắc chắn rằng các chỉ số càng gần với mức bình thường càng tốt.
- Thăm khám với bác sĩ nhãn khoa theo khuyến nghị của bác sĩ của quý vị. Kiểm tra mắt có thể phát hiện các vấn đề trước khi quý vị kịp nhận thấy.
- Hỏi xem khi nào quý vị nên làm xét nghiệm giãn đồng tử mắt.



Thăm khám với bác sĩ nhãn khoa ngay nếu quý vị có:

- Thị lực mờ hoặc tầm nhìn thay đổi từ ngày này sang ngày khác.
- Đốm đen hoặc di động.
- Ánh sáng lóe lên.
- Bất kỳ tình trạng mắt thị lực nào, bao gồm cả những điểm mờ và không rõ ràng.



Nhật ký Sức khỏe Bệnh Tiểu đường của Quý vị.

Biểu đồ này sẽ giúp quý vị theo dõi các “chỉ số” sức khỏe của quý vị. Hãy mang theo biểu đồ này đến lần thăm khám bác sĩ tiếp theo của quý vị.

| Khám kiểm tra | Ngày/Mục tiêu | Ngày/Phát hiện | Ngày/Phát hiện |
|------------------------------|---------------|----------------|----------------|
| Huyết áp | | | |
| LDL Cholesterol | | | |
| HDL Cholesterol | | | |
| Tổng lượng cholesterol | | | |
| A1C | | | |
| Protein niệu | | | |
| Kiểm tra Giãn nở Đồng tử Mắt | | | |
| Khám Chân | | | |

| Chủng ngừa | Ngày/Ghi chú |
|--|--------------|
| Phế cầu (viêm phổi) Hỏi bác sĩ của quý vị | |
| Bệnh cúm (cúm); hàng năm | |

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh khuyến cáo nên tiêm vắc-xin phòng viêm gan B cho những người mắc bệnh tiểu đường (hỏi bác sĩ của quý vị).

| Thuốc | | |
|--------|------------|---------|
| Họ tên | Liều lượng | Chỉ dẫn |
| | | |
| | | |
| | | |

-PATIENT

than indicated unless c



Lập kế hoạch hành động. Bác sĩ sẽ cho quý vị biết tần suất kiểm tra đường huyết, phải làm gì nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào và những bước quý vị nên làm để giúp ngăn ngừa vấn đề đó.





Tài nguyên hữu ích.



Để biết thêm thông tin, hãy truy cập các trang web sau đây:

Hiệp Hội Bệnh Tiểu Đường Hoa Kỳ
diabetes.org

Chương trình Giáo dục Bệnh Tiểu đường Quốc gia
ndep.nih.gov

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh
cdc.gov/diabetes

UnitedHealthcare Community Plan
myuhc.com/CommunityPlan
UHCCommunityPlan.com/CA



Đầu mối liên hệ quan trọng:

Tên bác sĩ: _____ Điện thoại: _____

Nhà thuốc: _____ Điện thoại: _____

Chăm sóc khẩn cấp: _____ Điện thoại: _____

Bệnh viện: _____ Điện thoại: _____

Nếu có tình huống khẩn cấp, hãy gọi 911.



Ghi chú:

UHCCommunityPlan.com/CA



Tài liệu tham khảo: Hiệp hội Bệnh Tiểu đường Hoa Kỳ, diabetes.org

UnitedHealthcare không kỳ thị dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, giới tính, tuổi tác hoặc tình trạng khuyết tật trong các chương trình và hoạt động sức khỏe.

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí để giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi. Chẳng hạn như thư bằng ngôn ngữ khác hoặc bản in cỡ lớn. Hoặc quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên. Để yêu cầu trợ giúp, vui lòng gọi số điện thoại miễn phí dành cho hội viên được ghi trong thẻ ID hội viên chương trình sức khỏe của quý vị, TTY 711, Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-270-5785, TTY 711.

注意:如果您使用繁體中文,您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-270-5785, TTY 711。