




# Các Bước để Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường Trọn Đời





Tập sách này trình bày  
bốn bước chính để giúp  
bạn kiểm soát bệnh tiểu  
đường và sống một cuộc  
sống lâu dài và tích cực.

## Mục lục

Bước 1: Tìm hiểu về bệnh tiểu đường	1
Bước 2: Hiểu biết mục tiêu ABC của bệnh tiểu đường	5
Bước 3: Tìm hiểu cách sống với bệnh tiểu đường	8
Bước 4: Chăm sóc thường lệ để sống khỏe mạnh	11
Những điều cần nhớ	12
Hồ Sơ Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường	13
Để tìm hiểu thêm về	16



## Những hoạt động bạn có thể thực hiện

Các dấu ✓ trong tập sách này cho biết những hoạt động bạn có thể thực hiện để kiểm soát bệnh tiểu đường.

- ✓ Giúp nhóm chăm sóc sức khỏe lên kế hoạch chăm sóc bệnh tiểu đường thích hợp với bạn.
- ✓ Học cách chọn lựa khôn ngoan để chăm sóc bệnh tiểu đường hàng ngày.

# 1 BƯỚC 1: Tìm hiểu về bệnh tiểu đường.

## Tiểu đường là gì?

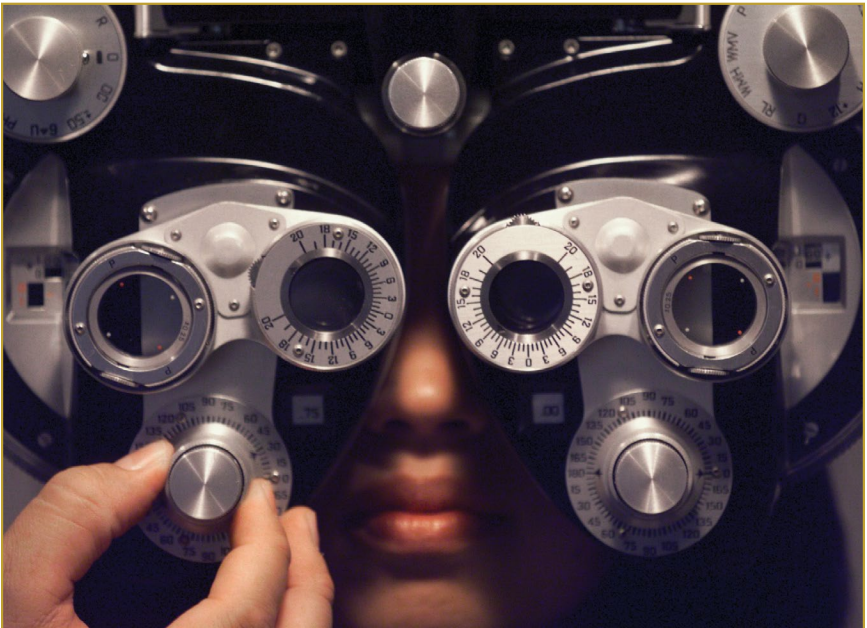
Có ba loại bệnh tiểu đường chính:

- **Bệnh tiểu đường loại 1** – Cơ thể không tạo ra insulin. Đây là vấn đề vì bạn cần insulin để lấy đường (glucoza) từ thức ăn do bạn ăn vào và chuyển thành năng lượng cho cơ thể. Bạn cần dùng insulin hàng ngày để sống.
- **Bệnh tiểu đường loại 2** – Cơ thể không tạo ra hoặc không sử dụng tốt insulin. Bạn có thể phải dùng thuốc viên hoặc insulin để kiểm soát bệnh tiểu đường. Bệnh tiểu đường loại 2 là loại tiểu đường phổ biến nhất.
- **Bệnh tiểu đường lúc mang thai** – Một số phụ nữ mắc loại bệnh tiểu đường này khi mang thai. Trong hầu hết các trường hợp, bệnh này sẽ khỏi sau khi sinh con. Nhưng ngay cả khi khỏi bệnh thì những phụ nữ này và con của họ cũng có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường sau này cao hơn.

## Bạn là người quan trọng nhất trong nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn.

Bạn là người kiểm soát bệnh tiểu đường của mình từng ngày. Hỏi bác sĩ về cách bạn chăm sóc tốt nhất cho bệnh tiểu đường để sống khỏe mạnh. Một số người khác có thể giúp ích bao gồm:

- nha sĩ
- bác sĩ trị bệnh tiểu đường
- giáo dục viên về bệnh tiểu đường
- chuyên viên về dinh dưỡng
- bác sĩ nhãn khoa
- bác sĩ chuyên khoa chân
- bạn bè và gia đình
- người cố vấn bệnh tâm thần
- y tá
- y tá có bằng hành nghề
- dược sĩ
- nhân viên xã hội



## Cách tìm hiểu thêm về bệnh tiểu đường.

- Tham dự lớp học để biết thêm về cách sống với bệnh tiểu đường. Muốn tìm lớp học, vui lòng hỏi nhóm chăm sóc sức khỏe, bệnh viện hay phòng khám sức khỏe khu vực của bạn. Bạn cũng có thể tìm kiếm trực tuyến.
- Tham gia nhóm hỗ trợ — trực tiếp hay trực tuyến — để được hỗ trợ từ người tương tự trong việc kiểm soát bệnh tiểu đường.
- Đọc trực tuyến về bệnh tiểu đường. Truy cập <http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.htm/>

## Thận trọng thực sự với bệnh tiểu đường.

Bạn có thể đã nghe nhiều người nói là họ có "chút bệnh tiểu đường" hoặc "mức đường hơi cao". Những từ ngữ này ám chỉ rằng bệnh tiểu đường không phải là bệnh nghiêm trọng. Điều đó là **không** đúng. Bệnh tiểu đường là bệnh **ng nghiêm trọng**, nhưng bạn có thể kiểm soát bệnh.

Người bị bệnh tiểu đường cần chọn lựa thức ăn lành mạnh, duy trì cân nặng hợp lý, hoạt động nhiều hơn mỗi ngày và dùng thuốc ngay cả khi họ thấy khỏe. Có nhiều điều cần làm. **Thật không đơn giản nhưng đáng để làm!**



## Tại sao cần phải chăm sóc bệnh tiểu đường?

Chăm sóc bản thân và bệnh tiểu đường của sẽ giúp bạn cảm thấy khỏe mạnh ngay hôm nay và trong tương lai. Khi mức đường trong máu (glucoza) ở gần với mức bình thường thì bạn có thể:

- có nhiều sinh lực hơn
- ít mệt và khát nước hơn
- đi tiểu ít thường xuyên hơn
- lành vết thương tốt hơn
- ít bị nhiễm trùng da hay bàng quang hơn

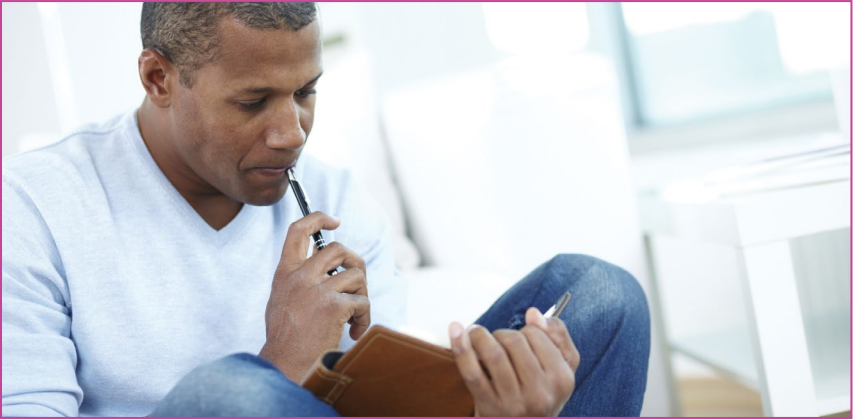
Bạn cũng sẽ có ít nguy cơ hơn gặp phải những vấn đề sức khỏe do bệnh tiểu đường gây ra như:

- đau tim và đột quỵ
- vấn đề về mắt có thể dẫn đến giảm về thị lực hoặc mù
- đau, đau nhói dây thần kinh, hay tê ở bàn tay và bàn chân, còn gọi là hư dây thần kinh
- vấn đề về thận có thể khiến thận ngừng hoạt động
- vấn đề về răng và nướu



### Những hoạt động bạn có thể thực hiện

- ✓ Hỏi nhóm chăm sóc sức khỏe để biết bạn bị bệnh tiểu đường loại nào.
- ✓ Hỏi xem bạn có thể đến nơi nào để được hỗ trợ.
- ✓ Học cách chăm sóc bệnh tiểu đường sẽ giúp bạn cảm thấy khỏe mạnh ngay hôm nay và trong tương lai.



## **2 BƯỚC 2: Hiểu biết mục tiêu ABC của bệnh tiểu đường.**

Hỏi nhóm chăm sóc sức khỏe về cách kiểm soát **A1C**, **Huyết áp** và **Cholesterol**. Điều này giúp hạ thấp nguy cơ bị đau tim, đột quỵ hoặc những vấn đề khác của bệnh tiểu đường.

### **Chữ **A** là xét nghiệm huyết cầu tố (A1C, hay A-one-C).**

#### **Đó là gì?**

A1C là xét nghiệm máu đo mức đường huyết trung bình trong ba tháng qua của bạn. Xét nghiệm này khác với kiểm tra đường huyết mà bạn làm mỗi ngày.

#### **Tại sao xét nghiệm đó lại quan trọng?**

Bạn cần biết mức đường huyết của mình theo thời gian. Bạn không muốn các con số này quá cao. Mức đường huyết cao có thể gây hại cho tim, mạch máu, thận, bàn chân và mắt của bạn.

#### **Mục tiêu A1C là gì?**

Mục tiêu A1C cho nhiều người mắc bệnh tiểu đường là dưới 7. Mục tiêu này có thể khác đối với bạn. Hỏi xem mục tiêu của bạn là gì.

# Chữ **B** là huyết áp (Blood pressure).

## Đó là gì?

Huyết áp là lực ép của máu lên thành mạch máu.

## Tại sao xét nghiệm đó lại quan trọng?

Nếu huyết áp của bạn quá cao thì điều này sẽ làm cho tim hoạt động nặng nề. Điều đó có thể gây đau tim, đột quỵ và làm hại đến thận và mắt của bạn.

## Mục tiêu huyết áp là bao nhiêu?

Mục tiêu huyết áp đối với đa số mọi người là dưới 140/90. Mục tiêu này có thể khác đối với bạn. Hỏi xem mục tiêu của bạn là gì.





# C là Cholesterol.

## Đó là gì?

Có hai loại cholesterol trong máu: LDL và HDL.

LDL hay cholesterol “xấu” có thể tích tụ và làm tắc mạch máu. Loại này có thể gây đau tim hoặc đột quỵ.

HDL hay cholesterol “tốt” giúp loại bỏ cholesterol “xấu” ra khỏi mạch máu.

## Mục tiêu LDL và HDL là gì?

Hỏi xem các số đo cholesterol của bạn nên là bao nhiêu. Mục tiêu của bạn có thể khác so với những người khác. Nếu trên 40 tuổi, bạn cần dùng thuốc statin để tim được khỏe mạnh.



## Những hoạt động bạn có thể thực hiện

- ✓ Hỏi nhóm chăm sóc sức khỏe để biết:
  - số đo A1C, huyết áp và cholesterol là bao nhiêu và nên ở mức nào. Mục tiêu ABC của bạn sẽ tùy theo việc bạn bị bệnh tiểu đường bao lâu, những vấn đề sức khỏe khác, và việc kiểm soát bệnh tiểu đường khó khăn ra sao.
  - bạn có thể làm gì để đạt mục tiêu ABC.
- ✓ Ghi lại tất cả các số đo của bạn vào hồ sơ ở phần sau của tập sách này để theo dõi tiến triển của bạn.

## **3** BƯỚC 3: Tìm hiểu cách sống với bệnh tiểu đường.

Cảm thấy nhiều chuyện đến dồn dập, buồn, hay giận dữ khi sống với bệnh tiểu đường là điều bình thường. Bạn có thể biết những bước mình cần thực hiện để sống khỏe mạnh, nhưng thường gặp khó khăn theo sát kế hoạch của mình theo thời gian. Phần này có những chỉ dẫn về cách đối phó với bệnh tiểu đường, ăn uống lành mạnh và năng động.

### **Đối phó với bệnh tiểu đường.**

- Căng thẳng có thể làm tăng mức đường trong máu của bạn. Học cách giảm căng thẳng. Thử hít thở sâu, làm vườn, đi bộ, tập thiền, làm theo sở thích, hay nghe những bài hát ưa thích.
- Hãy nhờ người khác giúp nếu bạn cảm thấy bị suy sụp tinh thần. Cố vấn về sức khỏe tâm thần, nhóm hỗ trợ, linh mục, bạn bè hoặc người thân trong gia đình sẽ lắng nghe mối quan tâm của bạn và giúp bạn cảm thấy đỡ hơn.

### **Ăn uống lành mạnh.**

- Lên kế hoạch bữa ăn cho bệnh tiểu đường với sự giúp đỡ từ nhóm chăm sóc sức khỏe.
- Chọn thức ăn có ít calo, chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, đường và muối.
- Nên ăn thực phẩm có nhiều chất xơ hơn như ngũ cốc nguyên hạt, bánh mì, bánh quy, cơm hoặc mì pasta.
- Chọn thức ăn như trái cây, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt, bánh mì và ngũ cốc, và sữa ít béo hay sữa và phô mai khử bớt béo.
- Uống nước thay vì nước trái cây hay sô đa thông thường.



- Khi ăn, chỉ lấy nửa đĩa trái cây và rau củ, một phần tư chất đạm không mỡ, như đậu, hoặc thịt gà hay thịt gà tây không da, và một phần tư suất ăn loại nguyên hạt, như gạo lứt hay mì pasta làm từ mì nguyên hạt.

## **Hãy năng động.**

- Đề ra mục tiêu để năng động hơn trong phần lớn các ngày trong tuần. Bắt đầu từ từ bằng cách đi bộ 10 phút, 3 lần một ngày.
- Hai lần một tuần, hoạt động để tăng sức mạnh cơ bắp. Dùng dây kéo dẫn, tập yoga, làm vườn nặng (đào và trồng cây bằng dụng cụ), hay chống đẩy.
- Duy trì cân nặng lành mạnh bằng cách thực hiện theo kế hoạch bữa ăn và di chuyển nhiều hơn.

## **Biết cần phải làm gì mỗi ngày.**

- Dùng thuốc trị bệnh tiểu đường và tất cả vấn đề sức khỏe khác ngay cả khi bạn thấy khỏe. Hỏi bác sĩ xem bạn có cần dùng thuốc aspirin để ngăn ngừa đau tim hoặc đột quỵ hay không. Báo cho bác sĩ biết nếu bạn không đủ tiền mua thuốc hoặc bị bất cứ phản ứng phụ nào.
- Kiểm tra bàn chân hàng ngày để xem có bị vết đứt, phỏng rộp da, đốm đỏ và sưng phù hay không. Gọi ngay cho nhóm chăm sóc sức khỏe nếu có bất cứ vết loét nào không lành.

- Đánh răng và xỉa răng bằng chỉ hàng ngày để giữ cho miệng, răng và nướu răng khỏe mạnh.
- Bỏ hút thuốc lá. Hãy nhờ người khác giúp để bỏ hút thuốc lá. Gọi số 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669).
- Theo dõi đường huyết. Bạn có thể cần kiểm tra mức đường huyết một lần hay nhiều lần một ngày. Sử dụng phiếu ở mặt sau của tập sách này để lập hồ sơ về các chỉ số đường huyết của bạn. Nhớ hỏi nhóm chăm sóc sức khỏe về các chỉ số này.
- Kiểm tra huyết áp nếu bác sĩ của bạn yêu cầu và ghi chép vào hồ sơ.

## Hỏi nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn.

- Nếu có bất cứ thắc mắc nào về bệnh tiểu đường, hãy hỏi bác sĩ của bạn.
- Báo cáo mọi thay đổi về sức khỏe của bạn.



## Những hoạt động bạn có thể thực hiện

- ✓ Yêu cầu lập kế hoạch bữa ăn lành mạnh.
- ✓ Hỏi về cách trở nên năng động hơn.
- ✓ Hỏi về cách đo và thời gian kiểm tra mức đường huyết cũng như cách sử dụng kết quả đo để kiểm soát bệnh tiểu đường.
- ✓ Dùng các chỉ dẫn sau đây để tự chăm sóc bản thân.
- ✓ Thảo luận xem chương trình bệnh tiểu đường có tác dụng như thế nào với bạn mỗi lần bạn đến khám với nhóm chăm sóc sức khỏe.

## **4 BƯỚC 4: Chăm sóc thường lệ để sống khỏe mạnh.**

Nên đến khám nhóm chăm sóc sức khỏe ít nhất hai lần trong một năm để phát hiện sớm bất cứ vấn đề nào.

### **Tại mỗi lần khám, phải chắc chắn là bạn thực hiện:**

- kiểm tra huyết áp
- kiểm tra chân
- kiểm tra cân lượng
- xem lại kế hoạch tự chăm sóc bản thân

Mỗi năm hai lần, bạn nên:

- **Làm xét nghiệm A1C.** Xét nghiệm này có thể được thực hiện nhiều lần hơn nếu có kết quả trên 7.

### **Mỗi năm một lần, bạn chắc chắn phải thực hiện:**

- xét nghiệm cholesterol
- khám chân toàn diện
- khám nha khoa để kiểm tra răng và nướu
- khám giãn mắt để kiểm tra các vấn đề về mắt
- chích ngừa cúm
- thử nước tiểu và máu để kiểm tra các vấn đề về thận

### **Ít nhất một lần trong đời, bạn cần phải:**

- chích ngừa viêm phổi
- chích ngừa viêm gan B

## Medicare và bệnh tiểu đường.

Nếu bạn có Medicare, hỏi xem chương trình của bạn bao trả dịch vụ chăm sóc bệnh tiểu đường ra sao. Medicare bao trả một số chi phí cho:

- giáo dục về bệnh tiểu đường
- nhu yếu phẩm cho bệnh tiểu đường
- thuốc trị bệnh tiểu đường
- đến khám bác sĩ dinh dưỡng
- mang giày đặc biệt, nếu cần thiết



### Những hoạt động bạn có thể thực hiện

- ✓ Hỏi nhóm chăm sóc sức khỏe về những xét nghiệm này và xét nghiệm khác mà bạn có thể cần. Yêu cầu họ cho biết kết quả xét nghiệm.
- ✓ Ghi lại ngày giờ của lần khám kế tiếp.
- ✓ Sử dụng phiếu ở mặt sau của tập sách này để lập hồ sơ chăm sóc bệnh tiểu đường của bạn.
- ✓ Nếu có Medicare, hãy kiểm tra chương trình của bạn.

### Những điều cần nhớ:

- Bạn là người quan trọng nhất trong nhóm chăm sóc sức khỏe.
- Làm theo bốn bước trong tập sách này để biết cách kiểm soát bệnh tiểu đường.
- Biết cách đạt được mục tiêu ABC của bệnh tiểu đường.
- Nên nhờ nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn giúp đỡ.

# Hồ Sơ Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường

## Cách dùng hồ sơ.

Trước hết đọc vạch tô bóng nằm ngang trang. Vạch này cho bạn biết:

- tên của xét nghiệm hay kiểm tra sức khỏe
- cần làm xét nghiệm hay kiểm tra sức khỏe bao lâu một lần
- mục tiêu cá nhân của bạn là gì (đối với A1C, huyết áp và cholesterol)

Sau đó, ghi xuống ngày giờ và kết quả của từng xét nghiệm hay kiểm tra sức khỏe đã thực hiện. Mang theo phiếu này khi đến gặp nhóm chăm sóc sức khỏe. Trình phiếu này cho nhóm chăm sóc sức khỏe. Nói về mục tiêu của mình và cách bạn đang thực hiện.

A1C - Ít nhất hai lần trong một năm				Mục tiêu của tôi
Ngày				
Kết quả				

Huyết áp (HA) - Tại mỗi lần khám				Mục tiêu của tôi
Ngày				
Kết quả				

Cholesterol - Mỗi năm một lần				Mục tiêu của tôi
Ngày				
Kết quả				

# Hồ Sơ Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường

## Cách dùng hồ sơ.

Dùng trang này để ghi xuống ngày giờ và kết quả của mỗi xét nghiệm, lần khám hay chích ngừa.

Mỗi lần khám	Ngày	Kết quả
Kiểm tra chân		
Xem lại chương trình tự chăm sóc		
Kiểm tra cân nặng		
Xem lại thuốc		

Mỗi năm một lần	Ngày	Kết quả
Khám nha khoa		
Khám giãn mắt		
Khám chân toàn diện		
Chích ngừa cảm cúm		
Kiểm tra thận		

Ít nhất một lần	Ngày	Kết quả
Chích ngừa viêm phổi		
Chích ngừa viêm gan B		



# Tự kiểm tra mức đường huyết

## Cách sử dụng phiếu này.

Phiếu này có ba phần. Mỗi phần cho bạn biết khi nào nên kiểm tra đường huyết: trước mỗi bữa ăn, 1 đến 2 giờ sau mỗi bữa ăn và lúc đi ngủ. Mỗi lần bạn kiểm tra đường huyết, hãy ghi xuống ngày giờ và kết quả. Mang theo phiếu này khi đến gặp nhóm chăm sóc sức khỏe. Trình phiếu này cho nhóm chăm sóc sức khỏe. Nói về mục tiêu của mình và cách bạn đang thực hiện.

	Ngày	Giờ	Kết quả
<b>Mức đường huyết của tôi trước bữa ăn là:</b>			
	Mục tiêu thông thường là 80 đến 130*		
	Mục tiêu của tôi:		
<b>Mức đường huyết 1-2 giờ sau bữa ăn:</b>			
	Mục tiêu thông thường dưới 180*		
	Mục tiêu của tôi:		
<b>Mức đường huyết lúc đi ngủ của tôi là:</b>			
	Mục tiêu thông thường là 110 đến 150*		
	Mục tiêu của tôi:		

\*Mục tiêu đường huyết của bạn có thể khác nếu bạn là người cao tuổi (trên 65) và bị tiểu đường đã lâu. Chúng có thể khác nếu bạn có các vấn đề sức khỏe khác như bệnh tim, hoặc mức đường huyết của bạn nhiều khi quá thấp.

## **Để tìm hiểu thêm về:**

Nhiều nhóm này cung cấp các mục bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha.

### **Chương Trình Giáo Dục Quốc Gia về Bệnh Tiểu Đường**

**Tại CDC:** 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

<http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.html>

**Tại NIH:** Điện thoại: 1-800-860-8747

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

**Diabetes HealthSense:** Một nguồn tài nguyên trực tuyến để sống khỏe.

[www.YourDiabetesInfo.org/HealthSense](http://www.YourDiabetesInfo.org/HealthSense)

### **Học Viện Dinh Dưỡng và Chế Độ Dinh Dưỡng**

1-800-877-1600

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

### **Hiệp Hội Nhà Giáo Dục về Bệnh Tiểu Đường**

1-800-338-3633

[www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)

### **Hiệp Hội Bệnh Tiểu Đường Mỹ**

1-800-DIABETES (1-800-342-2383)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

### **Hiệp Hội Tim Mỹ**

1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

### **Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh**

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

[www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

**Trung Tâm Dịch Vụ Medicare và Medicaid**

1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)

[www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)

**Bộ Nông Nghiệp, *Hướng Dẫn về Chế Độ Ăn Hoa Kỳ***

[www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)

**Tổ Chức Nghiên Cứu Bệnh Tiểu Đường Vị Thành Niên**

1-800-533-CURE (1-800-533-2873)

[www.jdrf.org](http://www.jdrf.org)

**Chương Trình Giáo Dục Quốc Gia Sức Khỏe về Mắt**

1-301-496-5248

<https://nei.nih.gov/nehep>

**Viện Quốc Gia về Tiểu Đường, Tiêu Hóa và Bệnh Thận**  
Văn Phòng Thông Tin Bệnh Tiểu Đường Quốc Gia

1-800-860-8747

[www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)

**Chương Trình Giáo Dục Quốc Gia về Bệnh Thận**

1-800-860-8747

<http://www.nkdep.nih.gov/>

Chương Trình Giáo Dục Quốc Gia về Bệnh Tiểu Đường

**Để biết thêm thông tin gọi số 1-800-CDC-INFO  
(1-800-232-4636) TTY 1-888-232-6348**

**Hoặc truy cập [www.cdc.gov/diabetes/ndep](http://www.cdc.gov/diabetes/ndep)**

Chương Trình Giáo Dục Quốc Gia về Bệnh Tiểu Đường (NDEP) thuộc Bộ Dịch Vụ Sức Khỏe và Con Người Hoa Kỳ do Viện Sức Khỏe Quốc Gia (NIH) và Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh (CDC) đồng tài trợ cùng với sự hỗ trợ của hơn 200 tổ chức đối tác.

Martha M. Funnell, MS, Y tá có đăng ký, CDE của Trung Tâm Nghiên Cứu và Huấn Luyện Bệnh Tiểu Đường Michigan đã xem xét tài liệu này về tính chính xác.

Bản dịch tiếng Việt do Dịch Vụ Đa Ngôn Ngữ tại Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh (CDC) cung cấp và do Ho Luong Tran, MD, MPH, Hội Đồng Quốc Gia Bác Sĩ Á Châu và Các Đảo Thái Bình Dương duyệt.

NDEP-67VIE

