

# Giữ Sức Khỏe VỚI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Hướng Dẫn Tự Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường





# Kiểm Soát BỆNH TIỂU ĐƯỜNG CỦA QUÝ VỊ



Việc phát hiện ra mình mắc bệnh tiểu đường (diabetes) có thể là một cú sốc và thường mang lại nhiều cảm xúc khác nhau. Theo thời gian, hầu hết mọi người đều chấp nhận thông tin chẩn đoán và dần dần bắt đầu thay đổi lối sống của mình.

Những hành động như kiểm tra lượng đường trong máu, tuân thủ kế hoạch bữa ăn cho bệnh tiểu đường, uống thuốc và kiểm tra bàn chân là cần thiết để kiểm soát tốt bệnh tiểu đường. Những hành động này có thể trì hoãn hoặc ngăn ngừa các vấn đề sức khỏe khác.

Ngày nay, những người mắc bệnh tiểu đường sống lâu hơn và khỏe mạnh hơn. Hướng dẫn này cung cấp cho quý vị thông tin và công cụ có giá trị để quý vị tự chăm sóc bản thân. Nếu quý vị chăm sóc bản thân tốt, bệnh tiểu đường sẽ không cản trở một cuộc sống năng động, lành mạnh.



# Mục Lục

|   |            |
|---|------------|
| <b>Chương 1: Bệnh Tiểu Đường Là Gì.....</b>   | <b>4-5</b> |
| - Insulin và tế bào của quý vị.....   | 5          |
| - Quý vị mắc bệnh tiểu đường – Quý vị phải làm gì?.....                                   | 5          |
| <b>Chương 2: Giữ Lượng Đường Trong Máu Của Quý Vị Ở Mức Khỏe Mạnh...6-10</b>              |            |
| - Kiểm Tra Lượng Đường Trong Máu Tại Nhà.....   | 7          |
| - Theo Dõi Lượng Đường Trong Máu Của Quý Vị .....   | 7-8        |
| - Xét Nghiệm Huyết Sắc Tố A1C (Hemoglobin A1C)<br>Của Quý Vị Trong Phòng Xét Nghiệm ..... | 9-10       |
| • Xét nghiệm A1C đo lường điều gì? .....  | 9          |
| • Tại sao việc xét nghiệm A1C lại quan trọng đến vậy?.....                                | 9          |
| • Chỉ số A1C của tôi nên là bao nhiêu? .....  | 10         |
| • Tôi nên kiểm tra A1C bao lâu một lần?.....  | 10         |
| <b>Chương 3: Đối Phó Với Việc Lượng Đường Trong Máu Thấp Và Cao ..... 11-16</b>           |            |
| - “Lượng Đường Trong Máu Thấp” là gì? .....   | 11         |
| • Triệu chứng của lượng đường trong máu thấp.....   | 11         |
| • Nguyên nhân gây ra lượng đường trong máu thấp.....                                      | 11         |
| • Làm cách nào để điều trị lượng đường trong máu thấp?.....                               | 12         |
| - “Lượng Đường Trong Máu Cao” là gì? .....  | 13         |
| • Triệu chứng của lượng đường trong máu cao.....  | 13         |
| • Nguyên nhân gây ra lượng đường trong máu cao là gì? .....                               | 14         |
| • Làm cách nào để điều trị lượng đường trong máu cao? .....                               | 14         |
| - Quy Tắc Khi Bị Bệnh.....  | 15         |
| - Tác Dụng Của Thuốc Đối Với Lượng Đường Trong Máu .....                                  | 16         |
| <b>Chương 4: Hiểu Về Thuốc Của Quý Vị ..... 17-22</b>                                     |            |
| - Thuốc Trị Tiểu Đường.....   | 17         |
| - Insulin .....   | 18-22      |
| • Các Lời Khuyên Trong Việc Quản Lý Insulin.....  | 19         |
| • Nơi tiêm Insulin .....  | 20         |
| • Cách tiêm Insulin .....   | 21-22      |
| <b>Chương 5: Giữ Sức Khỏe Với Bệnh Tiểu Đường..... 23-38</b>                              |            |
| - Kiểm Soát Huyết Áp Và Cholesterol .....   | 23-24      |
| • Huyết Áp Cao .....  | 23         |
| • Cholesterol.....  | 24         |
| • Phải làm gì khi bị huyết áp cao và Cholesterol cao .....                                | 24         |
| - Bảo Vệ Trái Tim Của Quý Vị .....  | 25         |
| - Giữ Não Bộ Của Quý Vị An Toàn .....   | 26         |
| - Bảo Vệ Mạch Máu Của Quý Vị .....  | 27         |
| - Bảo Vệ Dây Thần Kinh Của Quý Vị.....  | 28         |

## **Chương 5: (tiếp theo)**

- Tránh Các Vấn Đề Về Chân .....29-30
- Bảo Vệ Thận Của Quý Vị.....31-32
- Bảo Vệ Thị Lực Của Quý Vị.....33-35
- Chăm Sóc Miệng Của Quý Vị.....36-37
- Bảo Vệ Làn Da Của Quý Vị ..... 38

## **Chương 6: Tiểu Đường Và Trầm Cảm ..... 39-41**

- Trầm Cảm Là Gì?..... 39
- Trầm Cảm Và Tiểu Đường..... 39
- Triệu Chứng Trầm Cảm ..... 39
- Nếu Tôi Bị Trầm Cảm Đồng Thời Với Tiểu Đường Thì Sao? ..... 40
- Đó Có Phải Là Trầm Cảm?..... 41

## **Chương 7: Tận Dụng Tối Đa Việc Thăm Khám Bác Sĩ Của Quý Vị ..... 42-45**

- Kiểm Tra Glucose (Đường Huyết) Của Quý Vị..... 43
- Giới Thiệu Về Thuốc Trị Tiểu Đường..... 43
- Các Xét Nghiệm Và Kiểm Tra Trong Phòng Thí Nghiệm ..... 44
- Quản Lý Bệnh Tiểu Đường Trong Những Ngày Bị Bệnh..... 44
- Tập Thể Dục ..... 45
- Cân Nặng Khỏe Mạnh Của Quý Vị..... 45

## **Chương 8: Ăn Uống Lành Mạnh Với Bệnh Tiểu Đường ..... 46-55**

- Lên Kế Hoạch Cho Bữa Ăn Của Quý Vị .....48-54
  - Bước 1: Biết nhóm thực phẩm của quý vị .....48-49
  - Bước 2: Biết lượng carbohydrate của quý vị .....50-54
    - a. Hướng Dẫn Về Khẩu Phần Ăn Lành Mạnh.....53-54
- Dinh Dưỡng cho Cuộc Sống: Phương Pháp Đĩa Thức Ăn Cho Bệnh Tiểu Đường.....56-57

## **Chương 9: Lựa Chọn Thực Phẩm Thông Minh ..... 58-63**

- Cách Đọc Nhãn Thực Phẩm..... 59
- Dự Trữ Nhà Bếp Của Quý Vị Với Thực Phẩm Lành Mạnh..... 60
- Kiểm Chế Cơ Đói Bằng Đồ Ăn Nhẹ Lành Mạnh ..... 61
- Đưa Ra Những Lựa Chọn Lành Mạnh Khi Đi Ăn Ngoài .....62-63

## **Tuyên Bố Kết Thúc ..... 64**

## **Nguồn Lực Hỗ Trợ..... 65-69**

- Nhật Ký Kiểm Soát Đường Huyết ..... 65
- Danh Sách Kiểm Tra Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường ..... 67
- Nhật Ký Dùng Thuốc..... 69

# Chương 1

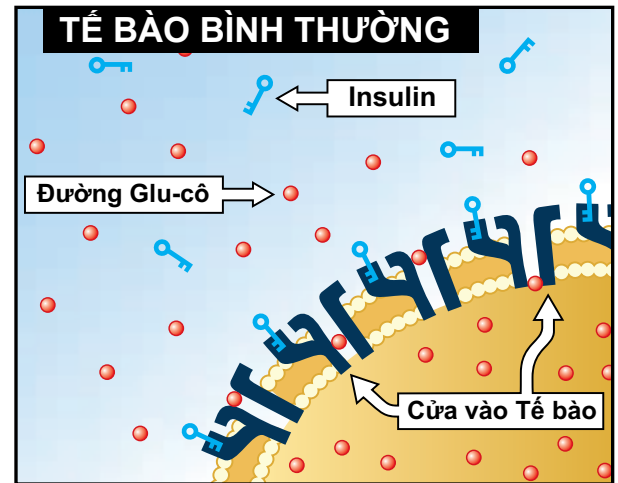
## Bệnh Tiểu Đường Là Gì?

Khi chúng ta ăn, cơ thể chúng ta biến thức ăn thành **glucose** – một dạng đường. Đường này đi vào máu và là nhiên liệu chính của cơ thể. Khi lượng đường trong máu tăng lên, **tuyến tụy** (một cơ quan phía sau dạ dày) tạo ra một loại hormone gọi là **insulin**.

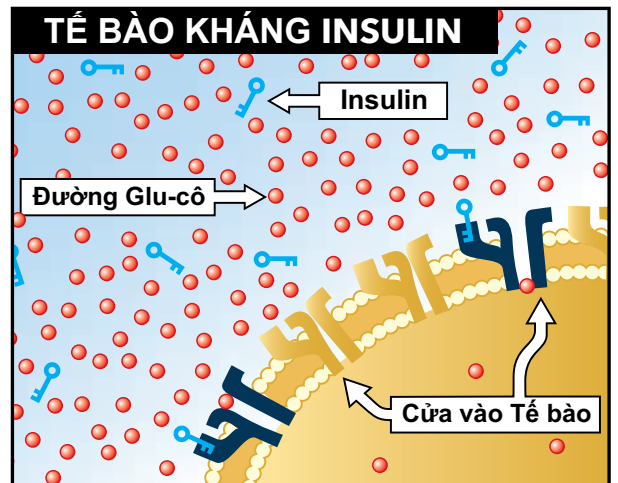
Insulin giúp di chuyển đường vào tế bào của cơ thể. Khi vào bên trong tế bào, đường có thể được sử dụng làm năng lượng.

**Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường loại 1**, cơ thể quý vị không tạo ra insulin. Không có insulin, tế bào không thể lấy đường từ máu. Điều này dẫn đến lượng đường cao hơn. Bệnh tiểu đường loại 1 chủ yếu được chẩn đoán ở trẻ em và thanh niên, nhưng nó có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi.

**Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường loại 2**, cơ thể quý vị gặp khó khăn trong việc đưa đường từ máu vào tế bào. Hoặc cơ thể quý vị không tạo ra đủ insulin để di chuyển đường vào tế bào hoặc tế bào của quý vị chống lại insulin và không cho đường vào (kháng insulin).



**Insulin hoạt động như một chiếc chìa khóa, mở khóa cửa tế bào để đường (glucose) đi vào.**



**Chìa khóa insulin mà quý vị có không thể mở được cửa tế bào của quý vị. Một lượng đường (glucose) có thể đi qua được, nhưng phần lớn đường sẽ ở lại trong máu của quý vị.**

### Insulin và Tế Bào Của Quý Vị

Nếu không có đủ lượng insulin hoạt động đúng cách với các tế bào của quý vị:

♥ **Tế bào của chúng ta không nhận được nhiên liệu.**

Mặc dù máu của quý vị chứa một lượng lớn đường nhưng các tế bào của quý vị vẫn đang bị đói. Quý vị có thể cảm thấy mệt mỏi, đói hoặc ủ rũ.

♥ **Không có nơi nào để đi, lượng đường trong máu của quý vị sẽ tăng lên.** Theo thời gian, điều này có thể làm hỏng mạch máu, dây thần kinh và các cơ quan của quý vị, gây ra nhiều vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

Đối với người mắc bệnh tiểu đường loại 1, bác sĩ sẽ kê đơn insulin. Những người mắc bệnh tiểu đường loại 2 thường có thể kiểm soát lượng đường trong máu bằng cách ăn uống và tập thể dục lành mạnh. Các bác sĩ cũng có thể kê đơn thuốc trị tiểu đường hoặc insulin để kiểm soát tốt hơn.

### Quý Vị Mắc Bệnh Tiểu Đường – Quý Vị Có Thể Làm Gì?

Mặc dù bệnh tiểu đường là một căn bệnh suốt đời nhưng bệnh này có thể được kiểm soát. Nếu quý vị chăm sóc bản thân tốt và kiểm soát bệnh tiểu đường, quý vị có thể sống một cuộc sống khỏe mạnh.

**Quản Lý Bệnh Tiểu Đường Của Quý Vị Có Nghĩa Là:**

♥ Giữ lượng đường trong máu của quý vị ở mức khỏe mạnh.

♥ Giữ huyết áp, cholesterol và cân nặng ở mức khỏe mạnh.

♥ Xét nghiệm nước tiểu hàng năm để kiểm tra sức khỏe thận.

♥ Khám mắt giãn nở hàng năm để bảo vệ thị lực của quý vị.

♥ Kiểm tra bàn chân mỗi ngày để đảm bảo quý vị không có vết cắt hoặc vết loét nào.

Nghe có vẻ nhiều nhỉ? Đừng lo lắng... với sự giúp đỡ của bác sĩ, quý vị có thể thiết lập Kế Hoạch Tự Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường. Sau đó, quý vị sẽ biết phải làm gì và khi nào.

# Chương 2

## Giữ Lượng Đường Trong Máu Của Quý Vị Ở Mức Khỏe Mạnh

Xét nghiệm lượng đường trong máu là một phần quan trọng trong việc kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị. Các xét nghiệm cho phép quý vị biết quý vị đang đạt được mục tiêu về lượng đường trong máu của mình tốt đến mức nào. Nếu không được điều trị, bệnh tiểu đường có thể gây ra quá nhiều hoặc quá ít đường trong máu. Điều này có thể gây ra các vấn đề sức khỏe lâu dài như suy thận hoặc suy giảm thị lực.



Có hai (02) bộ số mà quý vị và bác sĩ sẽ xem xét để đảm bảo bệnh tiểu đường của quý vị được kiểm soát:

- 1 Những con số khi quý vị kiểm tra lượng đường trong máu tại nhà.** Kiểm tra lượng đường trong máu tại nhà sẽ cho quý vị biết các hoạt động và thức ăn của quý vị đang ảnh hưởng như thế nào đến lượng đường trong máu của quý vị "tại thời điểm này". Các con số này cho quý vị biết liệu quý vị có đang đi đúng hướng trong quá trình chăm sóc hay không, liệu quý vị có cần thực hiện thay đổi hay không hoặc liệu quý vị có cần gọi cho bác sĩ để được trợ giúp hay không.
- 2 Các số liệu từ Xét Nghiệm Huyết Sắc Tố A1C (Hemoglobin A1C) trong phòng xét nghiệm.** Kết quả Xét Nghiệm Huyết Sắc Tố A1C cho thấy khả năng kiểm soát lượng đường trong máu ở mức "trung bình" của quý vị trong khoảng thời gian từ hai đến ba tháng. Bác sĩ sẽ lên lịch xét nghiệm này cho quý vị từ ba đến sáu tháng một lần, tùy thuộc vào khả năng kiểm soát lượng đường trong máu hàng ngày của quý vị đến mức nào và loại bệnh tiểu đường mà quý vị mắc phải.



### Kiểm Tra Lượng Đường Trong Máu Của Quý Vị Tại Nhà

Mỗi người mắc bệnh tiểu đường nên có một máy đo lượng đường trong máu (máy đo đường huyết) để kiểm tra lượng đường trong máu tại nhà. Máy đo đường huyết cho quý vị biết mức đường trong máu của quý vị bằng cách sử dụng một mẫu máu nhỏ từ ngón tay của quý vị. Không phải tất cả các máy đo đường huyết đều hoạt động theo cùng một cách. Đảm bảo đọc hướng dẫn sử dụng hoặc nói chuyện với bác sĩ về cách sử dụng máy đo đường huyết.

Số lần quý vị kiểm tra lượng đường trong máu trong ngày tùy thuộc vào loại bệnh tiểu đường mà quý vị mắc phải và kế hoạch điều trị của quý vị. Quý vị cũng nên kiểm tra lượng đường trong máu thường xuyên hơn vào những ngày quý vị bị bệnh, căng thẳng hoặc nếu quý vị có sự thay đổi trong thói quen. Nói chuyện với bác sĩ về tần suất quý vị nên kiểm tra lượng đường trong máu.

♥ **Bệnh Tiểu Đường Loại 1:** Bác sĩ có thể đề nghị quý vị kiểm tra lượng đường trong máu 4-8 lần một ngày. Kiểm tra lượng đường trong máu thường được thực hiện trước bữa ăn và bữa ăn nhẹ, trước và sau khi tập thể dục, trước khi đi ngủ và vào giữa đêm.

♥ **Bệnh Tiểu Đường Loại 2:** Bác sĩ có thể yêu cầu quý vị kiểm tra lượng đường trong máu trước bữa ăn và đôi khi trước khi đi ngủ. Nếu quý vị dùng insulin để kiểm soát bệnh tiểu đường, bác sĩ sẽ đề nghị kiểm tra hai lần trở lên mỗi ngày, tùy thuộc vào loại thuốc quý vị cần.

### Theo Dõi Lượng Đường Trong Máu Của Quý Vị

Ghi nhật ký lượng đường trong máu là cách đơn giản và dễ dàng để thấy mối liên hệ giữa lượng đường trong máu và hành động của quý vị. Ví dụ, quý vị có thể có lượng đường trong máu cao hơn sau khi ăn một số loại thực phẩm hoặc mức độ thấp hơn nếu quý vị tập thể dục nhiều hơn bình thường. Hiểu được điều này sẽ giúp quý vị duy trì lượng đường trong máu đạt mục tiêu thường xuyên hơn – để kiểm soát bệnh tiểu đường tốt hơn.



# Chương 2

## Cách Ghi Vào Nhật Ký Của Quý Vị

Sao chép Nhật Ký Kiểm Soát Đường Huyết (Blood Sugar Log) ở trang 63 của Hướng dẫn này. Mỗi lần quý vị kiểm tra lượng đường trong máu, hãy ghi lại các con số của quý vị. Ghi chú bất kỳ hành động nào có thể ảnh hưởng đến lượng đường của quý vị, chẳng hạn như những gì quý vị đã ăn, nếu quý vị bỏ bữa, nếu quý vị uống thuốc hoặc nếu quý vị bị bệnh.

Luôn ghi lại số lượng đường trong máu của quý vị ngay lập tức – vì các con số có thể khó nhớ sau này.

**Và LUÔN mang theo nhật ký của quý vị khi đến khám bác sĩ.** Bác sĩ càng biết nhiều về lượng đường trong máu của quý vị thì bác sĩ càng có thể cung cấp dịch vụ chăm sóc tốt hơn.

Dưới đây là ví dụ về cách ghi vào nhật ký của quý vị:

Nhật Ký Kiểm Soát Đường Huyết

| Ngày Trong Tuần | Ngày  | Giờ         | Mức Đường Trong Máu | Thời Gian Trong Ngày* | Ghi Chú  |
|-----------------|-------|-------------|---------------------|-----------------------|--|
| Thứ Hai         | 12/10 | 9 giờ sáng  | 100                 | Trước bữa sáng        | Đã uống thuốc.   |
|                 |       | 2 giờ chiều | 135                 | 2 giờ sau bữa trưa    |  |
|                 |       |             |                     |                       |  |
| Thứ Ba          | 12/11 | 9 giờ sáng  | 95                  | Trước bữa sáng        | Đã uống thuốc. Ăn trưa tại nhà hàng và ăn nhiều carbs hơn mức cần thiết. |
|                 |       | 2 giờ chiều | 190                 | 2 giờ sau bữa trưa    |  |
|                 |       |             |                     |                       |  |

## Xét Nghiệm Huyết Sắc Tố A1C (Hemoglobin A1C) Của Quý Vị Trong Phòng Xét Nghiệm

Xét nghiệm Huyết sắc tố A1C (Hemoglobin A1C) cho thấy lượng đường trong máu trung bình của quý vị trong hai đến ba tháng qua. Xét nghiệm được báo cáo theo tỷ lệ phần trăm (%). Thường được gọi là A1C, xét nghiệm này là một phần quan trọng trong việc kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị.

Điều quan trọng là cả kết quả A1C và lượng đường trong máu hàng ngày của quý vị đều nằm trong phạm vi mà quý vị và bác sĩ đã đặt ra. Nếu A1C của quý vị ở mức Tốt nhưng kết quả xét nghiệm hàng ngày của quý vị cho thấy sự dao động lớn từ cao xuống thấp, bác sĩ có thể muốn điều chỉnh phương pháp điều trị và Kế Hoạch Tự Chăm Sóc của quý vị. Đó là lý do tại sao điều quan trọng là phải ghi lại các chỉ số của quý vị vào Nhật Ký Đường Huyết (Blood Sugar Log) và mang theo nhật ký đó khi đến gặp bác sĩ.

### A1C đo lường điều gì?

Huyết sắc tố (Hemoglobin) là một phần của tế bào hồng cầu mang oxy từ phổi đến mọi tế bào trong cơ thể của quý vị. Đường trong máu có xu hướng liên kết với huyết sắc tố. Xét nghiệm A1C đo lượng đường được liên kết với huyết sắc tố của quý vị. Càng nhiều đường liên kết với huyết sắc tố thì số A1C của quý vị sẽ càng cao.

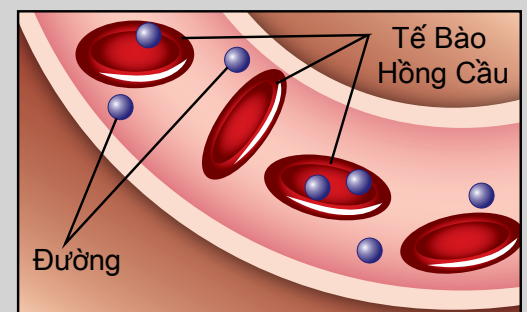
### Tại sao việc xét nghiệm A1C lại quan trọng đến vậy?

Biết số A1C của quý vị có thể giúp bảo vệ quý vị khỏi các vấn đề sức khỏe lâu dài do lượng đường trong máu cao gây ra.

Khi lượng đường cao liên kết với huyết sắc tố, lượng oxy cung cấp cho các cơ quan của quý vị sẽ giảm. Điều này có nghĩa là tim, thận, mắt và dây thần kinh của quý vị đang bị tổn thương. Điều này có thể dẫn đến đau tim, đột quỵ, bệnh thận, mù lòa hoặc cắt cụt chi.

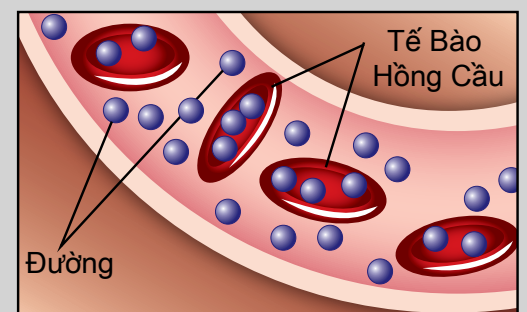
Giảm A1C của quý vị - ở bất kỳ mức độ nào - có thể giúp giảm nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe trong tương lai.

### Lượng Đường Trong Máu Bình Thường



Khi lượng đường trong máu của quý vị ở mức bình thường, chỉ một lượng nhỏ huyết sắc tố được liên kết với đường. Mức A1C thấp.

### Lượng Đường Trong Máu Cao



Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường - và có xu hướng có nhiều đường trong máu - nhiều huyết sắc tố của quý vị sẽ được liên kết với đường hơn. Mức A1C cao hơn.

### Chỉ số A1C Của Tôi Nên Là Bao Nhiêu?

Quý vị và bác sĩ sẽ đặt ra mục tiêu phù hợp với quý vị.

Nếu A1C của quý vị cao hơn mức bình thường, hãy nói chuyện với bác sĩ về các bước quý vị có thể thực hiện để hạ mức A1C xuống. Bác sĩ có thể yêu cầu quý vị thay đổi chế độ ăn uống hoặc tập thể dục nhiều hơn. Bác sĩ cũng có thể thay đổi thuốc trị tiểu đường hoặc thêm thuốc mới.

### Tôi nên kiểm tra A1C bao lâu một lần?

Bác sĩ có thể yêu cầu xét nghiệm A1C khi quý vị mắc bệnh tiểu đường lần đầu tiên để biết chỉ số cơ bản của mình. Kết quả xét nghiệm trong tương lai sẽ được so sánh với số liệu cơ bản của quý vị để kiểm tra xem khả năng kiểm soát lượng đường trong máu của quý vị đang tốt hơn hay tệ hơn.

Tần suất quý vị cần xét nghiệm A1C sẽ phụ thuộc vào mức độ quý vị kiểm soát lượng đường trong máu. Các bác sĩ đề nghị ít nhất hai lần mỗi năm.

### Quý vị có thể cần xét nghiệm này thường xuyên hơn nếu:

- ♥ Chỉ số A1C của quý vị quá cao.
- ♥ Quý vị dự định có thai.
- ♥ Quý vị bắt đầu dùng một loại thuốc trị tiểu đường mới.
- ♥ Bác sĩ thay đổi kế hoạch điều trị bệnh tiểu đường của quý vị.

### Sự Phù Hợp Của A1C Với Lượng Đường Trong Máu Trung Bình

| A1C | Mức Đường Trong Máu<br>(trung bình hàng ngày<br>trong 3 tháng) |
|-----|--|
| 6%  | 126  |
| 7%  | 154  |
| 8%  | 183  |
| 9%  | 212  |
| 10% | 240  |
| 11% | 269  |
| 12% | 298  |

**Nếu quý vị không biết số A1C của mình hoặc không chắc mình đã làm xét nghiệm A1C hay chưa, hãy nói chuyện với bác sĩ về thời điểm thực hiện xét nghiệm A1C tiếp theo.**



### Đối Phó Với Việc Lượng Đường Trong Máu Thấp Và Cao

Không phải ai cũng có triệu chứng giống nhau khi lượng đường trong máu quá cao hoặc quá thấp. Một số người có thể không cảm thấy triệu chứng gì cả; nhưng rất có thể họ sẽ không cảm thấy như bình thường.

Điều quan trọng là quý vị biết các dấu hiệu của lượng đường trong máu thấp và cao. Nếu quý vị bắt đầu có bất kỳ triệu chứng nào dưới đây hoặc ở trang 14, hãy kiểm tra lượng đường trong máu của quý vị ngay lập tức. Biết được lượng đường của quý vị quá cao hay quá thấp sẽ giúp quý vị quyết định những hành động cần thực hiện để đưa lượng đường trong máu trở lại mức khỏe mạnh.

### “Lượng Đường Trong Máu Thấp” Là Gì?

Đối với hầu hết mọi người, lượng đường trong máu được coi là thấp (hạ đường huyết) nếu họ đạt điểm dưới 70 mg/dl trên máy đo đường huyết. Khi lượng đường trong máu quá thấp, cơ thể không có đủ năng lượng để hoạt động tốt. Lượng đường trong máu thấp có thể khác nhau ở mỗi người. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về mức độ quá thấp đối với quý vị.

#### Các triệu chứng thường gặp của việc lượng đường trong máu thấp gồm có:

- ♥ Run rẩy hoặc cảm thấy run rẩy
- ♥ Đổ mồ hôi vô cớ
- ♥ Ngất xỉu
- ♥ Thị giác bị mờ
- ♥ Nhịp tim nhanh
- ♥ Tâm trạng thay đổi đột ngột

#### Nguyên nhân gây ra lượng đường trong máu thấp là gì?

- ♥ Dùng quá nhiều thuốc trị tiểu đường
- ♥ Bỏ bữa
- ♥ Ăn khẩu phần nhỏ hơn bình thường
- ♥ Tập thể dục nhiều hơn bình thường
- ♥ Bị ốm



# Chương 3

## Làm cách nào để tôi điều trị lượng đường trong máu thấp?

Nếu lượng đường của quý vị thấp, quý vị phải thực hiện một số bước để đưa lượng đường trở lại mức bình thường. Nếu quý vị thấy mình có các triệu chứng của lượng đường trong máu thấp nhưng không có máy đo đường huyết trong tay, hãy điều trị các triệu chứng đó để chúng không trở nên tồi tệ hơn. Hãy tuân theo quy tắc 15-15: ăn 15 gam carbs và kiểm tra lượng đường trong máu của quý vị sau 15 phút. Để đưa lượng đường trong máu của quý vị trở lại mức bình thường, hãy làm theo các bước sau:

### 1 Ăn hoặc uống 15 gam carbs tiêu hóa nhanh, chẳng hạn như một trong những cách sau:

- ♥ 1 muỗng mật ong
- ♥ ½ cốc nước trái cây hoặc soda thông thường
- ♥ 3 hoặc 4 viên kẹo cứng (không đường)
- ♥ Viên nén Glucose (xem hướng dẫn)
- ♥ 1 muỗng đường

### 2 Đợi 15 phút và kiểm tra lại lượng đường trong máu của quý vị. Nếu vẫn còn thấp, hãy ăn thêm 15 gam carbs.

### 3 Đợi thêm 15 phút nữa và kiểm tra lại lượng đường trong máu của quý vị. Nếu lượng đường của quý vị vẫn còn quá thấp, hãy gọi bác sĩ ngay.

## Đang di chuyển?

Quý vị nên luôn mang theo đồ ăn nhẹ chứa carb có khả năng tiêu hóa nhanh chóng, để phòng trường hợp lượng đường trong máu giảm khi quý vị ra ngoài. Mang theo một túi đồ ăn nhẹ như nước trái cây, kẹo cứng và một quả táo nhỏ.



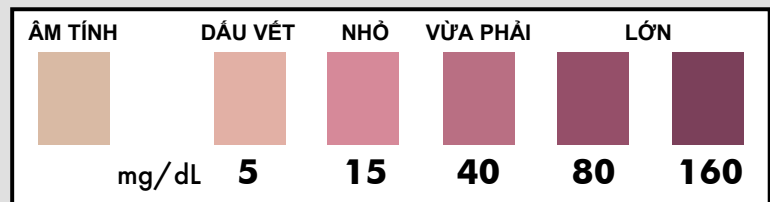
## “Lượng Đường Trong Máu Cao” là gì?

Đối với hầu hết những người mắc bệnh tiểu đường, lượng đường trong máu được coi là cao khi họ đạt trên 130 mg/dl trên máy đo đường huyết trước bữa ăn hoặc 180 mg/dl trên máy đo đường huyết 1-2 giờ sau bữa ăn. Khi lượng đường trong máu quá cao trong thời gian dài, nó có thể làm tổn thương dây thần kinh, mạch máu và các cơ quan của quý vị. Mức độ đường cao cũng có thể dẫn đến việc **nhễm toan tiểu đường (DKA)**. Lượng đường trong máu cao có thể khác nhau ở mỗi người. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về mức độ quá cao đối với quý vị.

### Bệnh Nhiễm Toan Tiểu Đường

Khi quý vị mắc bệnh tiểu đường, cơ thể quý vị gặp khó khăn trong việc sử dụng đường trong máu để tạo năng lượng. Nếu bệnh tiểu đường của quý vị không được điều trị, cơ thể quý vị bắt đầu sử dụng chất béo và cơ để tạo năng lượng, để lại các axit béo (*xeton*) trong máu (*nhễm toan tiểu đường (diabetic ketoacidosis, hoặc DKA)*). Những xeton này làm cho máu và nước tiểu có tính axit cao hơn mức cần thiết. Điều này có thể gây ra vấn đề sức khỏe theo thời gian.

Quý vị có thể kiểm tra xeton bằng cách nhúng que thử nước tiểu vào mẫu nước tiểu. Dải này sẽ hiển thị lượng xeton trong nước tiểu của quý vị bằng cách chuyển sang màu nhất định sau khi nhúng. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc xét nghiệm xeton và hỏi về nguy cơ nhiễm toan tiểu đường.



**Các triệu chứng của lượng đường trong máu cao gồm có:**

- ♥ Rất khát nước
- ♥ Đau đầu
- ♥ Khó tập trung
- ♥ Thị giác bị mờ
- ♥ Cảm thấy yếu ớt hoặc mệt mỏi
- ♥ Đi tiểu nhiều hơn bình thường

# Chương 3

**Nguyên nhân gây ra lượng đường trong máu cao là gì?**

- ♥ Quên uống thuốc
- ♥ Ăn nhiều carbs hơn bình thường
- ♥ Bị bệnh
- ♥ Căng thẳng hơn bình thường
- ♥ Ít tập thể dục hơn bình thường

**Làm cách nào để điều trị lượng đường trong máu cao?**

Nếu quý vị có lượng đường trong máu cao, quý vị cần thực hiện những thay đổi để trở lại mức bình thường. Nếu quý vị có các triệu chứng của lượng đường trong máu cao nhưng không có máy đo đường huyết trong tay, hãy điều trị các triệu chứng để giữ cho chúng không trở nên tồi tệ hơn.

- 1** **Cắt giảm lượng carbs cho đến khi lượng đường trong máu của quý vị giảm xuống.**
- 2** **Uống nhiều nước để ngăn ngừa tình trạng mất nước và giữ cho thận của quý vị khỏe mạnh.**
- 3** **Tập thể dục nhiều hơn. Trước khi tập thể dục, hãy kiểm tra nước tiểu của quý vị để tìm xeton. Nếu có xeton, đừng tập thể dục vì điều này có thể khiến lượng đường trong máu của quý vị tăng cao hơn nữa.**

**Nếu lượng đường trong máu của quý vị duy trì trên 180 mg/dl trong ba ngày liên tiếp hoặc nếu quý vị xét nghiệm nước tiểu và tìm thấy xeton, hãy gọi cho bác sĩ. Bác sĩ có thể xem xét điều chỉnh kế hoạch điều trị của quý vị.**



### Quy Định Khi Bị Bệnh

Khi chúng ta bị bệnh, cơ thể chúng ta tiết ra các hormone giúp chúng ta chống lại nhiễm trùng. Những hormone này có thể khiến lượng đường trong máu tăng lên và có thể ngăn chặn tác dụng của insulin đối với cơ thể. Để bảo vệ bản thân khỏi điều này, hãy nói chuyện với bác sĩ về những việc cần làm nếu quý vị bị bệnh.

#### Dưới Đây Là Các Quy Định Chung Về Ngày Nghỉ Bệnh:

- ♥ Kiểm tra lượng đường trong máu của quý vị hai đến ba giờ một lần.
  - Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường loại 1, bác sĩ có thể khuyên quý vị dùng thêm insulin để giảm lượng đường trong máu.
  - Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường loại 2, bác sĩ có thể khuyên quý vị dùng thuốc thường xuyên hơn.
- ♥ Hãy nghỉ ngơi nhiều nhất có thể và ngủ đủ giấc.
- ♥ Uống nhiều nước và không dùng caffeine.
- ♥ Uống thuốc đúng lịch ngay cả khi quý vị buồn nôn.



### Tác dụng của thuốc đối với lượng đường trong máu

Thuốc quý vị dùng khi bị bệnh có thể ảnh hưởng đến lượng đường trong máu ngay cả khi chúng không chứa đường. Biểu đồ dưới đây cho thấy các loại thuốc phổ biến và tác dụng của chúng đối với lượng đường trong máu. Hãy hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ xem loại thuốc nào an toàn để quý vị sử dụng khi bị bệnh.

| Thuốc  | Tác Dụng Lên Lượng Đường Trong Máu |
|--|------------------------------------|
| Aspirin<br>Thuốc kháng sinh<br>(Antibiotics) | Giảm lượng đường trong máu         |
| Xi-rô ho Thuốc thông mũi                     | Tăng lượng đường trong máu         |

### Gọi bác sĩ ngay nếu quý vị:

- ♥ Nôn ói và không thể giữ được gì trong bụng
- ♥ Bị sốt (trên 101° F) trong hơn hai ngày
- ♥ Tiêu chảy không ngừng
- ♥ Bị bệnh vài ngày rồi không khỏi

### Trường hợp khẩn cấp và bệnh tiểu đường

Vòng cổ hoặc vòng tay ID y tế cảnh báo người khác rằng quý vị mắc bệnh tiểu đường và cần được điều trị đặc biệt trong trường hợp quý vị không thể nói được.



### Hiểu Về Thuốc Của Quý Vị

Hầu hết những người mắc bệnh tiểu đường cần dùng thuốc để kiểm soát lượng đường trong máu. Những loại thuốc này bao gồm thuốc trị tiểu đường và tiêm insulin.

### Thuốc Trị Tiểu Đường

Khi mọi người được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường loại 2, trước tiên các bác sĩ sẽ đề xuất một chế độ ăn kiêng dành cho người tiểu đường cùng với việc tập thể dục để giúp họ kiểm soát bệnh tiểu đường. Sau một thời điểm nhất định, những thay đổi lối sống lành mạnh này có thể không đủ để đưa lượng đường trong máu xuống mức bình thường. Khi điều này xảy ra, các bác sĩ thường sẽ kê đơn thuốc trị tiểu đường. Có nhiều loại thuốc khác nhau. Phổ biến nhất được liệt kê trong biểu đồ dưới đây.

| Tên Thuốc             | Tác Dụng Lên Cơ Thể Quý Vị   |
|-----------------------|--|
| Metformin             | Giảm lượng đường trong máu bằng cách giảm lượng đường mà gan tạo ra.       |
| Glyburide             | Giảm lượng đường trong máu bằng cách tăng lượng insulin cơ thể tạo ra.     |
| Pioglitazone (Actos)  | Giảm lượng đường trong máu bằng cách tăng phản ứng của cơ thể với insulin. |
| Sitagliptin (Januvia) | Giảm lượng đường trong máu bằng cách tăng giải phóng insulin trong bữa ăn. |

Ghi chú: Theo Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ (American Diabetes Association, hoặc ADA)

# Chương 4

## Và nếu quý vị cần insulin...

Những người mắc bệnh tiểu đường loại 1 cần insulin để kiểm soát lượng đường trong máu. Những người mắc bệnh tiểu đường loại 2 có thể cần insulin nếu việc ăn uống đúng cách và tập thể dục theo thời gian không đủ để giữ lượng đường trong máu ở mức khỏe mạnh.

Vì insulin là một loại protein nên không thể uống được. Giống như bất kỳ loại protein nào khác, insulin sẽ được tiêu hóa và phân hủy trong dạ dày trước khi đi vào máu. Đây là lý do tại sao insulin chỉ có thể được dùng dưới dạng tiêm.

Có nhiều loại insulin mà bác sĩ có thể kê đơn. Loại insulin sẽ phụ thuộc vào cách cơ thể quý vị phản ứng với insulin, lối sống của quý vị (chế độ ăn uống và tập thể dục) và mục tiêu về lượng đường trong máu.

Điều quan trọng là phải biết quý vị đang dùng loại insulin nào, liều lượng (đơn vị) và khi nào quý vị cần dùng nó. Biểu đồ dưới đây cho thấy các loại insulin phổ biến.

| Tên insulin              | Loại insulin  |
|--------------------------|---|
| Apidra, Humalog, NovoLog | <b>Insulin tác dụng nhanh</b> đi vào máu 15 phút sau khi tiêm, đạt cực đại sau một giờ và tiếp tục phát huy tác dụng trong 2-4 giờ.                           |
| Humulin R, Novolin R     | <b>Insulin tác dụng thông thường hoặc tác dụng ngắn</b> đi vào máu 30 phút sau khi tiêm, đạt cực đại sau 2-3 giờ và tiếp tục phát huy tác dụng trong 3-6 giờ. |
| Humulin N, Novolin N     | <b>Insulin tác dụng trung gian</b> đi vào máu khoảng 2-4 giờ sau khi tiêm, đạt cực đại sau 4-12 giờ và có hiệu quả trong khoảng 12-18 giờ.                    |
| Levemir, Lantus          | <b>Insulin tác dụng kéo dài</b> đi vào máu vài giờ sau khi tiêm và có xu hướng làm giảm lượng đường trong khoảng thời gian 24 giờ.                            |



### Các Lời Khuyên Trong Việc Quản Lý Insulin

- ♥ Giữ insulin trong tủ lạnh khi không sử dụng. Nếu quý vị giữ insulin ở nhiệt độ phòng (61°-79° F), hãy đảm bảo nhận một lọ mới sau mỗi 30 ngày.
- ♥ Trước khi tiêm insulin, hãy lấy insulin ra khỏi tủ lạnh và đợi 15-20 phút trước khi sử dụng
- ♥ Không bao giờ để insulin trong ô tô hoặc trong tủ đông. Nếu điều này xảy ra, hãy vứt đi và mua một lọ mới.
- ♥ Luôn đảm bảo mang theo thêm một lọ insulin để phòng trường hợp quý vị làm vỡ hoặc làm mất lọ insulin.
- ♥ Giữ thuốc trong một túi cùng với tất cả các vật dụng dành cho bệnh tiểu đường của quý vị (khăn lau cồn, kim tiêm, máy đo đường huyết và bông gòn).
- ♥ Đừng quên kiểm tra ngày hết hạn.
- ♥ Bổ sung insulin theo toa đúng giờ.



# Chương 4

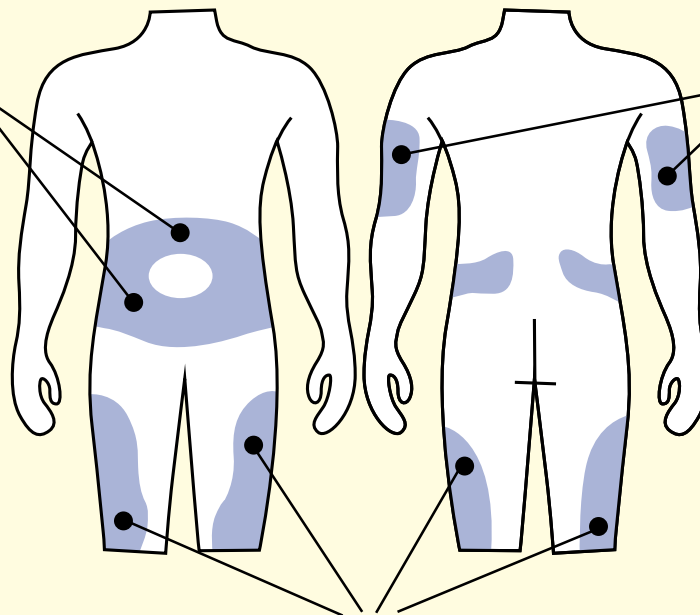
## Nơi tiêm insulin

Để có kết quả tốt nhất, insulin cần được tiêm vào lớp mỡ của da chứ không bao giờ tiêm vào cơ hoặc tĩnh mạch.

### Các khu vực sau đây là các vị trí tiêm phổ biến:

**1**

**Vùng bụng** - Sử dụng vùng bụng dưới hoặc vùng hông nơi có xu hướng tích tụ nhiều mỡ hơn. Tránh xa rốn ít nhất 2 inch.



**2**

**Cánh tay phía trên** - Sử dụng vùng sau của cánh tay, nơi có xu hướng tích tụ nhiều mỡ hơn. Tránh phần trên cùng của cánh tay ngoài gần vai của quý vị.

**3**

**Đùi trên** - Sử dụng vùng đùi ngoài nơi có xu hướng tích tụ nhiều mỡ hơn. Tránh vùng đùi trong và vùng xương xung quanh đầu gối của quý vị.

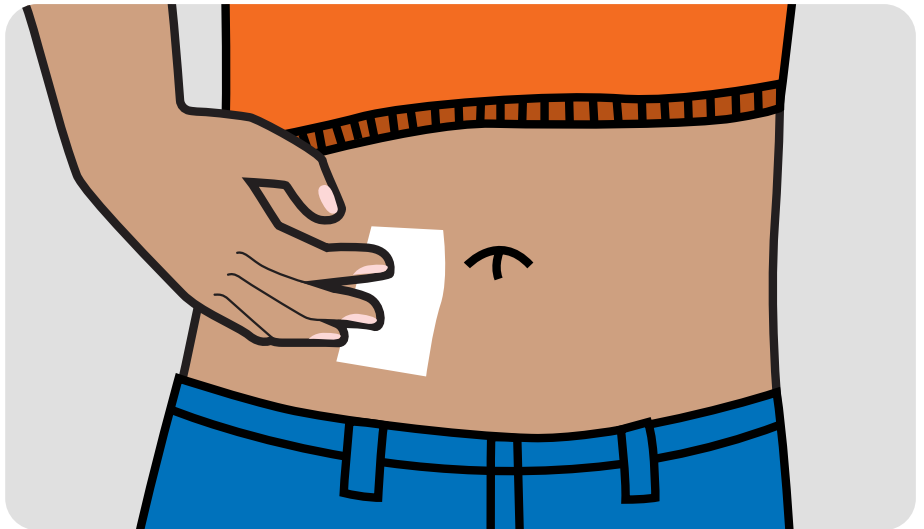
- ♥ Hãy trao đổi với bác sĩ về vị trí nào có thể phù hợp nhất với quý vị. Đảm bảo chọn một vị trí mà quý vị có thể nhìn thấy và tiếp cận một cách thoải mái.
- ♥ Sau khi quý vị chọn một vị trí, hãy ở lại vị trí đó một thời gian. Cố gắng đặt các mũi tiêm của quý vị cách nhau khoảng một inch.

## Cách tiêm insulin

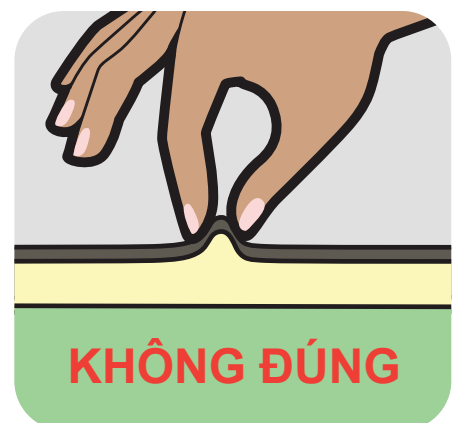
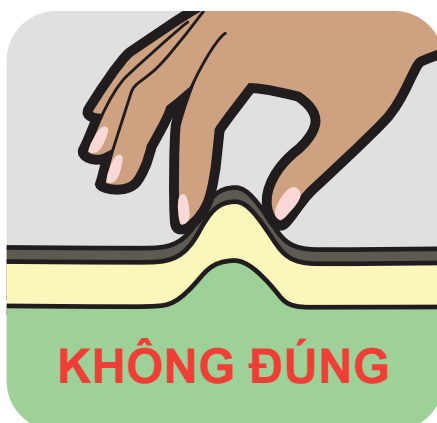
Quý vị có thể tiêm bằng ống tiêm insulin hoặc bút insulin. Ống tiêm insulin cho phép quý vị rút insulin từ lọ và chỉ có thể sử dụng một lần. Bút insulin có hai loại, dùng một lần và tái sử dụng. Bút dùng một lần được đổ đầy insulin. Bút tái sử dụng có hộp đựng insulin có thể thay thế khi hết pin.

Khi quý vị chuẩn bị tiêm insulin, hãy đảm bảo rằng quý vị tìm được một khu vực khô ráo, sạch sẽ và có nơi để rửa tay. Tập hợp tất cả vật dụng của quý vị và làm theo các bước sau.

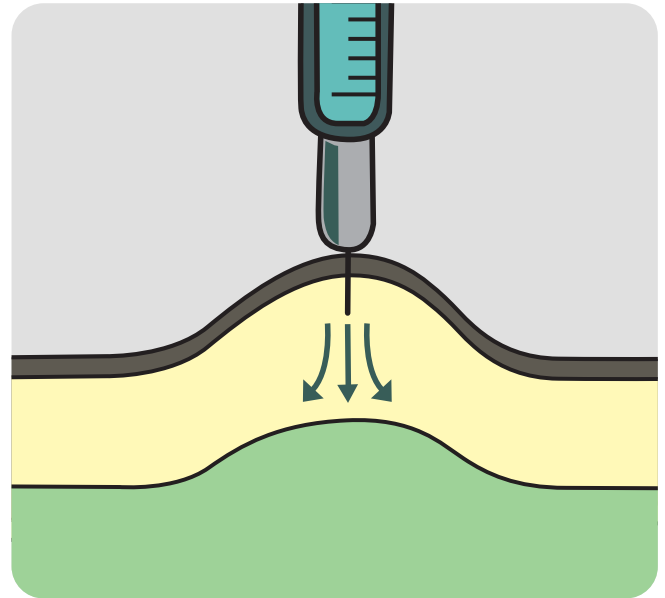
- 1** Chọn vị trí để tiêm, chẳng hạn như vùng dạ dày. Hãy chắc chắn việc làm sạch khu vực đầu tiên bằng một miếng gạc tẩm cồn.



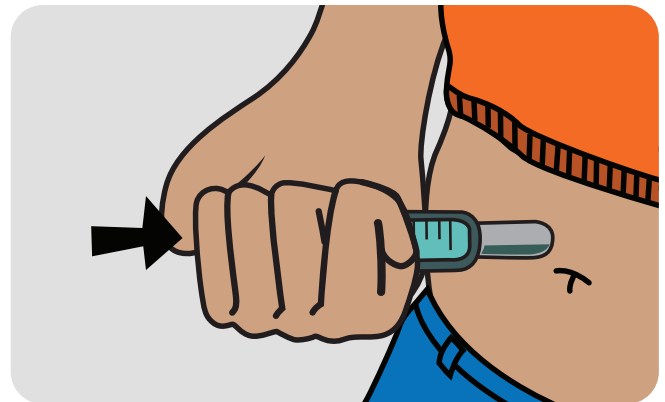
- 2** Dùng ngón tay nhéo 1-2 inch da và mỡ.



- 3** Trong khi nhéo da, hãy dùng tay kia giữ bút insulin hoặc ống tiêm và đẩy kim vào hết một góc 90 độ.



- 4** Bỏ vùng da quý vị đang nhéo và tiêm insulin từ từ cho đến khi tiêm xong toàn bộ liều lượng. Để ống tiêm hoặc bút tại chỗ trong năm giây. Làm như vậy sẽ ngăn insulin rò rỉ ra ngoài nếu rút kim quá nhanh.



- 5** Lấy kim ra theo cùng một góc 90 độ. Không bao giờ sử dụng kim nhiều lần; tái sử dụng có thể gây chảy máu, bầm tím hoặc để lại sẹo. Điều này cũng có thể khiến kim bị gãy trên da.

Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về cách vứt bỏ kim tiêm đã sử dụng một cách an toàn. Thành phố hoặc quận của quý vị có thể có các lựa chọn xử lý cho quý vị.



### Giữ Sức Khỏe Với Bệnh Tiểu Đường

**Biết được bệnh tiểu đường ảnh hưởng đến cơ thể như thế nào có thể giúp quý vị chăm sóc bản thân để ngăn ngừa các vấn đề sức khỏe trong tương lai.**

Nếu không được kiểm soát tốt, bệnh tiểu đường có thể gây tổn hại nghiêm trọng cho cơ thể quý vị theo thời gian. Tin tốt là nguy cơ mắc hầu hết các tình trạng liên quan đến bệnh tiểu đường này có thể giảm bớt bằng cách giữ cho lượng đường trong máu, huyết áp và cholesterol ở mức khỏe mạnh.

Trong phần này, quý vị sẽ tìm hiểu những tình trạng này là gì và cách ngăn ngừa hoặc trì hoãn sự khởi phát của chúng. Đảm bảo nói chuyện với bác sĩ về những rủi ro có thể xảy ra và cách tốt nhất để bảo vệ sức khỏe của quý vị.

### Kiểm Soát Huyết Áp Và Cholesterol Của Quý Vị

Nguy cơ mắc bệnh tim mạch (đau tim, đột quỵ và bệnh mạch máu) cao hơn đối với những người mắc bệnh tiểu đường có huyết áp cao và mức cholesterol cao.

#### Cao Huyết Áp

Hai trong số ba người mắc bệnh tiểu đường bị huyết áp cao. Huyết áp cao là khi máu di chuyển qua các mạch máu với lực quá mạnh, khiến tim quý vị phải làm việc nhiều hơn. Theo thời gian, điều này có thể gây ra bệnh tim và tăng nguy cơ mắc các vấn đề về tiểu đường khác.

#### ♥ **Sàng Lọc Huyết Áp Cao**

Huyết áp cao được gọi là “kẻ giết người thầm lặng” vì không có triệu chứng rõ ràng và không phải lúc nào mọi người cũng nhận thức được mình mắc bệnh. Vì vậy, hãy kiểm tra huyết áp mỗi lần đến gặp bác sĩ – và nếu quý vị bị huyết áp cao, hãy kiểm tra hàng ngày tại nhà.

#### ♥ **Ý nghĩa các con số của quý vị như sau:**

- Huyết áp khỏe mạnh: dưới 120/80
- Tăng huyết áp sớm: giá trị trên 120-129 và giá trị dưới nhỏ hơn 80
- Cao huyết áp: 130/80 trở lên

Giữ huyết áp ở mức khỏe mạnh có thể giúp quý vị trì hoãn hoặc ngăn ngừa cơn đau tim hoặc đột quỵ. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về mức huyết áp mục tiêu của quý vị.



# Chương 5

## Cao Cholesterol

Cholesterol là một chất mềm, giống như sáp, giống chất béo được tìm thấy trong các tế bào của cơ thể quý vị. Cơ thể quý vị cần một ít cholesterol để có sức khỏe tốt, nhưng quá nhiều có thể dẫn đến nhiều vấn đề. Khi quý vị có lượng cholesterol cao, lượng cholesterol này có thể kết hợp với các chất béo khác trong máu và hình thành mảng bám. Theo thời gian, mảng bám có thể cứng lại và làm tắc nghẽn mạch máu, hạn chế lưu lượng máu đến tim. Giống như huyết áp cao, cholesterol cao có thể gây đau tim hoặc đột quỵ.

Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc giữ cholesterol của quý vị ở mức khỏe mạnh và kiểm tra cholesterol ít nhất mỗi năm một lần.

## Phải làm gì khi bị huyết áp cao và cholesterol cao

Huyết áp cao và cholesterol cao sẽ không khỏi nếu không điều trị. Một số người có thể kiểm soát những tình trạng này bằng cách thay đổi lối sống. Những người khác cũng có thể cần thuốc. Làm việc với bác sĩ và nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường để lập kế hoạch điều trị phù hợp với quý vị.



### Bảo Vệ Trái Tim Của Quý Vị

Tim bơm máu đi khắp cơ thể bằng mạch máu. Máu do tim cung cấp chứa đầy oxy và chất dinh dưỡng để giúp quý vị hoạt động hàng ngày.

Mắc bệnh tiểu đường làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim. Nói chuyện với bác sĩ về nguy cơ của quý vị. Hãy để ý mọi dấu hiệu cảnh báo và đừng bao giờ trì hoãn việc gọi 911 nếu quý vị cho rằng mình có thể đang bị đau tim.

#### Các dấu hiệu cảnh báo cơn đau tim có thể bao gồm:

- ❤ Đau ngực hoặc khó chịu
- ❤ Đau ở cánh tay, lưng, hàm, cổ hoặc dạ dày
- ❤ Khó thở
- ❤ Đổ mồ hôi
- ❤ Ợ nóng hoặc buồn nôn
- ❤ Cảm giác choáng váng
- ❤ Cảm thấy mệt mỏi

#### Các dấu hiệu cảnh báo suy tim có thể bao gồm:

- ❤ Khó thở
- ❤ Yếu ớt
- ❤ Buồn nôn
- ❤ Cảm thấy mệt mỏi
- ❤ Sưng bàn chân và mắt cá chân

**Tổn thương thần kinh do bệnh tiểu đường có thể khiến cơn đau tim không đau. Nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu cảnh báo nào khác, hãy gọi 911.**

# Chương 5

## Giữ Não Bộ Của Quý Vị An Toàn

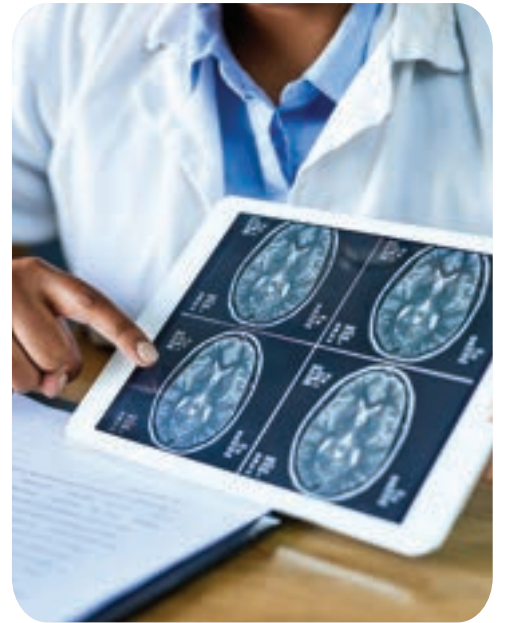
Đột quỵ là tình trạng ngừng đột ngột lưu lượng máu đến não của quý vị. Đột quỵ chủ yếu là do cục máu đông làm tắc nghẽn mạch máu ở não hoặc cổ. Sau khi bị đột quỵ, mọi người có thể gặp khó khăn khi di chuyển, có thể bị đau, khó nói hoặc ghi nhớ mọi thứ. Bệnh tiểu đường khiến quý vị có nguy cơ bị đột quỵ cao hơn.

### Các yếu tố nguy cơ gây đột quỵ bao gồm:

- ♥ Bệnh tim hoặc huyết áp cao
- ♥ Mức cholesterol không tốt cho sức khỏe
- ♥ Hút thuốc
- ♥ Thừa cân
- ♥ Không hoạt động thể chất
- ♥ Trên 55 tuổi
- ♥ Là người Mỹ gốc Phi
- ♥ Tiền sử gia đình bị đột quỵ

### Các dấu hiệu cảnh báo đột quỵ bao gồm:

- ♥ Yếu hoặc tê ở một bên cơ thể
- ♥ Đột nhiên bối rối
- ♥ Khó nói
- ♥ Chóng mặt, mất thăng bằng hoặc đi lại khó khăn
- ♥ Nhìn đôi hoặc khó nhìn
- ♥ Đau đầu



**Gọi 911 ngay nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu cảnh báo nào về đột quỵ. Được điều trị nhanh chóng có thể giúp ngăn ngừa tổn thương vĩnh viễn cho não của quý vị.**

### Bảo Vệ Mạch Máu Của Quý Vị

Bệnh động mạch ngoại biên (Peripheral Arterial Disease, hoặc PAD) là tình trạng các mạch máu ở chân bị thu hẹp hoặc tắc nghẽn do mỡ tích tụ. Điều này khiến tim khó đưa máu đến chân và bàn chân hơn. Mắc bệnh tiểu đường khiến quý vị có nguy cơ mắc PAD.

#### Các yếu tố rủi ro khác bao gồm:

- ♥ Cao huyết áp
- ♥ Mức cholesterol không tốt cho sức khỏe
- ♥ Hút thuốc
- ♥ Thừa cân
- ♥ Không hoạt động thể chất
- ♥ Trên 50 tuổi
- ♥ Có tiền sử cá nhân hoặc gia đình mắc bệnh tim, đau tim hoặc đột quỵ

#### Các triệu chứng của PAD bao gồm:

- ♥ Đau chân biến mất sau khi nghỉ ngơi
- ♥ Tê, ngứa ran hoặc lạnh ở cẳng chân hoặc bàn chân
- ♥ Vết loét ở bàn chân hoặc cẳng chân chậm lành



**Khoảng 1 trong 3 người mắc bệnh tiểu đường trên 50 tuổi bị PAD.**

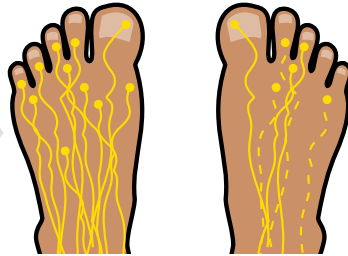
# Chương 5

## Bảo Vệ Dây Thần Kinh Của Quý Vị Không Bị Thương Tổn

Tổn thương thần kinh (bệnh thần kinh) ảnh hưởng đến hơn 50% số người mắc bệnh tiểu đường. Các dây thần kinh khắp cơ thể gửi tín hiệu đến và đi từ não để quý vị có thể cảm nhận và phản ứng với cơn đau và sự đụng chạm. Lượng đường trong máu cao có thể làm tổn thương các dây thần kinh này, nhưng tổn thương thường xảy ra ở tay và chân hơn.

### Bàn Chân Khỏe Mạnh

Bàn chân của chúng ta chứa đầy các đầu dây thần kinh - với những con đường lành mạnh đến não. Bàn chân rất nhạy cảm.



### Bàn Chân Không Khỏe Mạnh

Các dây thần kinh đã mất lớp phủ và các đường dẫn truyền không hoạt động. Bàn chân mất cảm giác.

**Các triệu chứng tổn thương thần kinh có xu hướng nặng hơn vào ban đêm. Gọi cho bác sĩ của quý vị nếu quý vị đang gặp bất kỳ triệu chứng nào sau đây:**

- ♥ Tê hoặc không cảm thấy đau
- ♥ Đau hoặc tăng nhạy cảm
- ♥ Cảm giác ngứa ran có hoặc không có cảm giác nóng rát hoặc nóng rát
- ♥ Cảm giác “kim châm”
- ♥ Yếu cơ
- ♥ Phản xạ chậm hơn
- ♥ Các vấn đề về chân như loét, nhiễm trùng hoặc đau khớp

**Các yếu tố nguy cơ lớn nhất gây tổn thương thần kinh bao gồm:**

- 1 Bệnh Tiểu Đường Không Được Kiểm Soát – Bảo vệ quý vị khỏi tổn thương thần kinh bằng cách giữ lượng đường trong máu trong phạm vi mục tiêu.
- 2 Béo phì – Cân nặng quá mức có thể dẫn đến các tình trạng gây tổn thương thần kinh.
- 3 Hút thuốc – Hút thuốc làm xơ cứng động mạch, khiến vết thương khó lành và gây tổn thương dây thần kinh.

Ăn uống lành mạnh, thay đổi lối sống lành mạnh và kiểm soát lượng đường trong máu có thể giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn tổn thương thần kinh. Mặc dù thuốc sẽ không ngăn chặn được tổn thương thêm nhưng nó có thể làm giảm đau và khó chịu.



**Hãy nhớ đến gặp bác sĩ của quý vị**



### Tránh Các Vấn Đề Về Chân

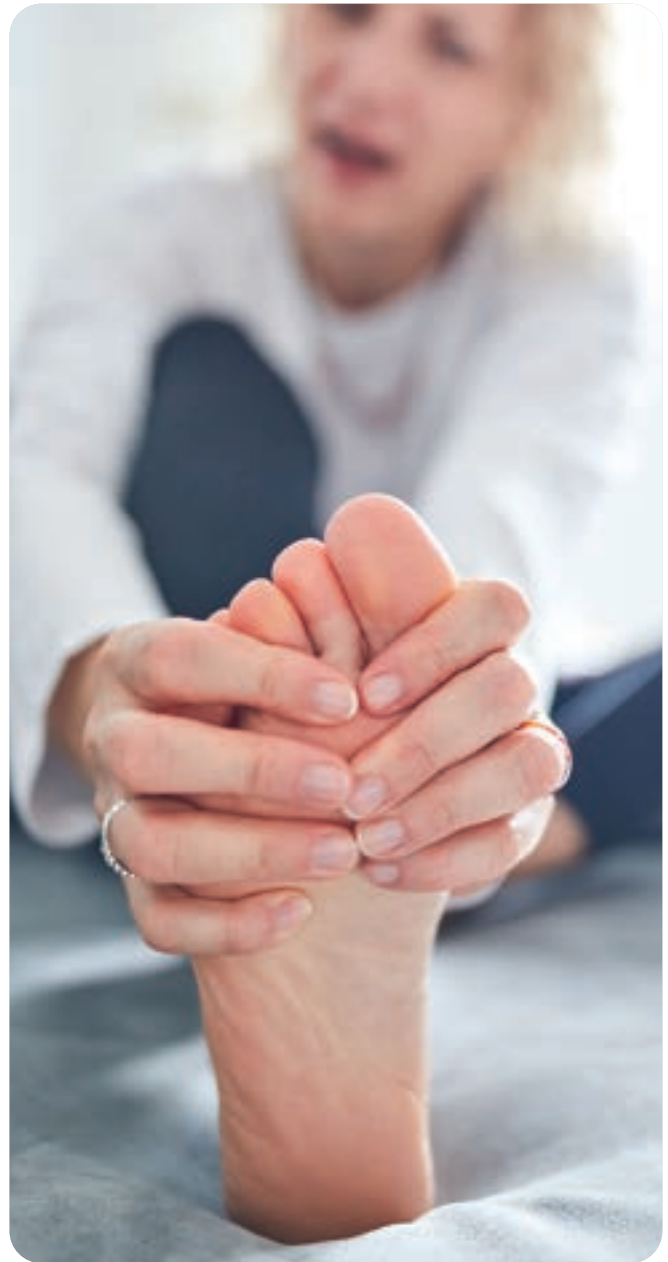
Phần lớn mọi người ít quan tâm đến đôi chân của mình. Nhưng nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường, đôi chân của quý vị cần được chăm sóc đặc biệt. Lượng đường trong máu luôn cao sẽ làm tổn thương dây thần kinh và dẫn đến mất cảm giác ở bàn chân. Lượng đường trong máu cao cũng sẽ khiến lưu lượng máu kém và quá trình lành vết thương chậm. Trên thực tế, cứ bốn người mắc bệnh tiểu đường thì có một người gặp các vấn đề về chân - và trong những trường hợp nghiêm trọng, có thể bị mất ngón chân, bàn chân hoặc chân (cắt cụt).

#### Các vấn đề về chân thường gặp bao gồm:

**Da thay đổi đột ngột.** Da trên bàn chân của quý vị có thể rất khô và có thể bong tróc và nứt nẻ. Điều này là do các dây thần kinh kiểm soát độ ẩm ở bàn chân của quý vị không còn hoạt động nữa.

**Vết chai.** Vết chai hình thành nhanh hơn và thường xuyên hơn ở những người mắc bệnh tiểu đường. Đây là những lớp da dày gây ra do cọ xát nhiều, thường là ở phần mu bàn chân. Nếu không cắt tỉa, chúng có thể biến thành vết loét. Chúng cũng có thể hình thành trên ngón chân hoặc gót chân.

**Vết cắt, vết loét, vết nứt và mụn nước.** Bệnh tiểu đường làm cho động mạch cứng lại, có thể dẫn đến lưu lượng máu kém. Khi lưu lượng máu đến bàn chân giảm, những vết cắt này không thể lành và có thể dẫn đến loét.



# Chương 5

**Kiểm soát lượng đường trong máu tốt và thói quen chăm sóc bàn chân hàng ngày có thể làm giảm nguy cơ biến chứng.**

**Đây là những gì quý vị có thể làm:**

*Kiểm tra bàn chân của quý vị mỗi ngày.* Quý vị có thể không cảm thấy đau do một hòn đá nhỏ, móng chân mọc ngược hoặc vết phồng rộp gây ra. Quan sát kỹ các vết cắt, vết loét, vết nứt, mụn nước hoặc sưng tấy. Nếu quý vị gặp khó khăn khi chạm tới bàn chân, hãy sử dụng gương để giúp quý vị nhìn rõ bàn chân hơn. Quý vị cũng có thể yêu cầu người hỗ trợ của quý vị giúp đỡ. Gọi bác sĩ ngay nếu quý vị có vết thương ở chân không lành. Đừng tự mình chữa trị vì quý vị có thể làm tổn thương chân.

*Kiểm tra bàn chân của quý vị mỗi ngày.* Dùng nước ấm, không nóng. Lau khô chúng cẩn thận, chủ yếu là giữa các ngón chân. Để tránh khô da, hãy thoa một lớp kem dưỡng da mỏng lên mặt trên và mặt dưới bàn chân - nhưng không bôi vào giữa các ngón chân.

*Thực hành chăm sóc bàn chân nói chung.*

- ♥ Cắt móng chân cẩn thận theo chiều ngang và dũa các cạnh bằng dũa móng tay. Nếu quý vị không thể với tới được, hãy nhờ người hỗ trợ giúp quý vị.
- ♥ Luôn mang giày và tất hoặc dép có đế cứng. Đừng bao giờ đi chân trần— ngay cả khi ở nhà. Quý vị có thể giẫm phải vật gì đó và bị đứt hoặc trầy xước mà không hề hay biết. Kiểm tra bên trong giày của quý vị xem có mảnh vụn hoặc vật thể nào trước khi quý vị mang chúng vào.

## Mỗi lần đi khám bác sĩ,

cởi giày ngay khi quý vị vào phòng thi và yêu cầu bác sĩ kiểm tra bàn chân của quý vị xem có bị tổn thương không. Nếu quý vị có vết chai, vết chai hoặc mụn cóc, hãy nhờ bác sĩ kiểm tra chúng.



**Hãy nhớ đến gặp bác sĩ của quý vị**

### Bảo Vệ Thận Của Quý Vị

Thận của quý vị chứa hàng triệu mạch máu nhỏ hoạt động như bộ lọc. Công việc của chúng là loại bỏ chất thải và chất lỏng dư thừa ra khỏi máu của quý vị. Chất thải và chất lỏng này sau đó sẽ được đưa ra khỏi cơ thể quý vị qua nước tiểu.

#### Thận cũng thực hiện các chức năng quan trọng khác:

- ♥ Kiểm soát huyết áp và cholesterol của quý vị
- ♥ Giữ cho xương của quý vị chắc khỏe và khỏe mạnh
- ♥ Kích thích tủy xương để tạo ra các tế bào hồng cầu mới

Mắc bệnh tiểu đường khiến quý vị có nguy cơ mắc bệnh thận mãn tính (chronic kidney disease - CKD) Khi bệnh tiểu đường không được kiểm soát tốt, lượng đường trong máu cao theo thời gian có thể gây tổn thương thận và dẫn đến suy giảm chức năng thận.

CKD không thể chữa khỏi nhưng có thể điều trị và quản lý được. Điều quan trọng là quý vị phải hợp tác chặt chẽ với bác sĩ để ngăn ngừa hoặc phát hiện CKD ở giai đoạn đầu.

CKD có nhiều giai đoạn khác nhau. Hầu hết những người bị CKD nhẹ đến trung bình có thể bảo vệ thận của họ khỏi bị nặng hơn bằng cách sống một lối sống lành mạnh và dùng thuốc. Các giai đoạn nặng có thể yêu cầu các phương pháp điều trị như lọc máu (sử dụng máy để thực hiện công việc của thận) hoặc ghép thận.

#### Các triệu chứng của CKD là gì?

Hầu hết những người mắc bệnh CKD không nhận thấy các triệu chứng cho đến khi chức năng thận của họ chỉ còn dưới 30%

Các triệu chứng có thể bao gồm:

- ♥ Cảm thấy mệt mỏi
- ♥ Thiếu thèm ăn
- ♥ Sưng ở chân, tay hoặc mắt
- ♥ Khó ngủ do ngứa, chuột rút hoặc chân bồn chồn
- ♥ Đi tiểu nhiều hoặc ít hơn bình thường

# Chương 5

Bởi vì các triệu chứng thường không xuất hiện cho đến khi thận bị tổn thương khá nhiều, hãy đảm bảo quý vị tuân thủ tất cả các cuộc hẹn với bác sĩ đã lên lịch. Bác sĩ sẽ muốn sàng lọc quý vị về bệnh CKD ít nhất mỗi năm một lần.



 **Hãy nhớ đến gặp bác sĩ của quý vị**

### Bảo Vệ Thị Lực Của Quý Vị

Mắc bệnh tiểu đường khiến quý vị có nguy cơ cao mắc các vấn đề về mắt, có thể dẫn đến mất thị lực hoặc mù lòa. Bệnh mắt do tiểu đường không có dấu hiệu cảnh báo sớm. Vào thời điểm quý vị nhận thấy những thay đổi về thị lực, mắt quý vị có thể đã bị tổn thương nặng.

Đó là lý do tại sao quý vị nên khám mắt tiểu đường ít nhất mỗi năm một lần, ngay cả khi bệnh tiểu đường của quý vị được kiểm soát tốt. Việc kiểm tra đơn giản, không gây đau đớn này có thể giúp phát hiện sớm các vấn đề - và điều trị sớm có thể giúp bảo vệ thị lực của quý vị. Khám mắt bệnh tiểu đường của quý vị không giống như khám mắt định kỳ.

#### **Tôi có thể mong đợi điều gì khi khám mắt do tiểu đường?**

Bác sĩ nhãn khoa sẽ nhỏ thuốc vào mắt quý vị để phóng to (giãn) đồng tử. Sau đó, bác sĩ nhãn khoa sẽ sử dụng một thấu kính đặc biệt và một tia sáng để nhìn vào thành sau của mắt quý vị. Việc kiểm tra không gây đau đớn nhưng tầm nhìn của quý vị có thể bị mờ trong vài giờ. Quý vị cũng sẽ nhạy cảm với ánh sáng nên hãy mang theo kính râm tối màu sau khi khám.





# Chương 5



**Bác sĩ nhãn khoa của tôi sẽ tìm kiếm điều gì?**  
Bác sĩ nhãn khoa của quý vị sẽ tìm kiếm các dấu hiệu sớm của bệnh về mắt. Bệnh về mắt phổ biến nhất ở người mắc bệnh tiểu đường là bệnh võng mạc tiểu đường. Quý vị cũng có nguy cơ mắc bệnh tăng nhãn áp và đục thủy tinh thể.



## — *Bệnh Võng Mạc Tiểu Đường*

Bên trong mắt của quý vị được lót bằng một lớp dây thần kinh gọi là võng mạc. Võng mạc phản ứng với ánh sáng và gửi hình ảnh đến não của quý vị. Bệnh tiểu đường có thể làm tổn thương các mạch máu nhỏ ở võng mạc, gây ra bệnh võng mạc.

Bệnh võng mạc có thể làm mờ hoặc bóp méo hình ảnh mà võng mạc gửi tới não. Nếu không được phát hiện và điều trị ở giai đoạn đầu, bệnh võng mạc có thể dẫn đến mất thị lực nghiêm trọng hoặc mù lòa.



## — *Bệnh tăng nhãn áp*

Tình trạng này xảy ra khi áp lực tích tụ trong mắt. Nếu không được điều trị, áp lực sẽ làm tổn thương các mạch máu của võng mạc và dây thần kinh thị giác, gây giảm thị lực. Mặc dù bệnh tăng nhãn áp không thể chữa khỏi nhưng nó có thể được điều trị để ngăn ngừa tổn thương thêm hoặc mù lòa. Các cách để kiểm soát bệnh tăng nhãn áp có thể bao gồm thuốc nhỏ mắt, điều trị bằng laser, thuốc hoặc phẫu thuật.



## — *Đục thủy tinh thể*

Đục thủy tinh thể là tình trạng thủy tinh thể trong suốt của mắt quý vị bị mờ. Thủy tinh thể cho phép quý vị lấy nét vào hình ảnh, giống như ống kính máy ảnh. Khi bệnh đục thủy tinh thể tiến triển, hình ảnh sẽ bị mất nét. Trong giai đoạn đầu, thị lực có thể được cải thiện khi đeo kính. Sau đó, đục thủy tinh thể có thể cần phải phẫu thuật để phục hồi thị lực hoàn toàn.

### Tôi Có Thể Làm Gì Để Bảo Vệ Thị Lực Của Mình?

Đừng chờ đợi sự thay đổi thị lực xảy ra trước khi quý vị gặp bác sĩ nhãn khoa. Lên lịch khám mắt tiểu đường hàng năm để kiểm tra bệnh võng mạc tiểu đường, bệnh tăng nhãn áp và đục thủy tinh thể. Mặc dù các vấn đề về thị lực thường gặp ở người mắc bệnh tiểu đường nhưng bệnh mù lòa có thể được ngăn ngừa bằng cách điều trị sớm và chăm sóc thích hợp.

#### *Để phòng ngừa bệnh về mắt:*

- ♥ Giữ lượng đường trong máu và huyết áp trong tầm kiểm soát.
- ♥ Nếu quý vị hút thuốc, hãy bỏ thuốc.

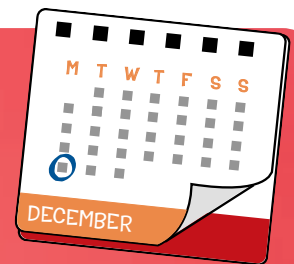
#### *Và hãy cho bác sĩ của quý vị biết ngay nếu:*

- ♥ Quý vị bị mờ hoặc nhìn một hóa hai (double vision).
- ♥ Quý vị cảm thấy đau hoặc nhức mắt.
- ♥ Quý vị nhìn thấy những đốm hoặc đường thẳng trôi nổi trong tầm nhìn của mình.
- ♥ Quý vị không thể nhìn rõ bằng kính mắt.
- ♥ Quý vị thấy đèn nhấp nháy hoặc có chỗ trống.



### Lời Khuyên Hữu Ích!

Gọi điện để đặt lịch khám mắt cho bệnh nhân tiểu đường cùng thời điểm với một sự kiện hàng năm như sinh nhật hoặc Năm mới của quý vị. Điều này sẽ giúp nhắc nhở quý vị khi đến lúc gọi lại vào năm tới.



### Quý vị không cần giấy giới thiệu để được khám mắt cho bệnh tiểu đường.

Hãy gọi cho bác sĩ nhãn khoa IEHP của quý vị ngay hôm nay để đặt lịch lần khám MIỄN PHÍ này! Để tìm bác sĩ nhãn khoa gần quý vị, hãy gọi tới Ban Dịch Vụ Hội Viên IEHP theo số 800-440-IEHP (4347) hoặc 800-718-IEHP (4347) hoặc 711 dành cho người dùng TTY.



**Hãy nhớ đến gặp bác sĩ của quý vị**

# Chương 5



## Hãy Chăm Sóc Miệng Của Quý Vị

Quý vị có biết bệnh tiểu đường cũng có thể ảnh hưởng đến miệng, răng và nướu của quý vị?

Kiểm soát bệnh tiểu đường, gặp nha sĩ định kỳ và chăm sóc miệng hàng ngày có thể giúp ngăn ngừa các biến chứng răng miệng. Một số trong số này bao gồm:

**Bệnh Nướu (Nha Chu)** – Đây là vấn đề răng miệng phổ biến nhất ở những người mắc bệnh tiểu đường và có thể dẫn đến mất răng và xương. Dấu hiệu sớm của bệnh nướu răng là chảy máu khi quý vị đánh răng hoặc dùng chỉ nha khoa.

**Khô Miệng** – Lượng đường trong máu cao và một số loại thuốc làm giảm nước bọt. Nước bọt giúp giữ cho miệng của quý vị khỏe mạnh bằng cách rửa sạch vi khuẩn. Việc giảm lượng nước bọt khiến quý vị có nguy cơ bị sâu răng và nhiễm trùng.

**Tưa Miệng** – Đây là một loại nấm men có thể phát triển trên lưỡi và bên trong má của quý vị. Nó trông giống như những mảng màu trắng hoặc đỏ và gây ra cảm giác nóng rát, đau đớn. Lượng đường trong nước bọt cao tạo điều kiện cho nấm men phát triển. Bệnh tưa miệng phổ biến hơn ở những người đeo răng giả.

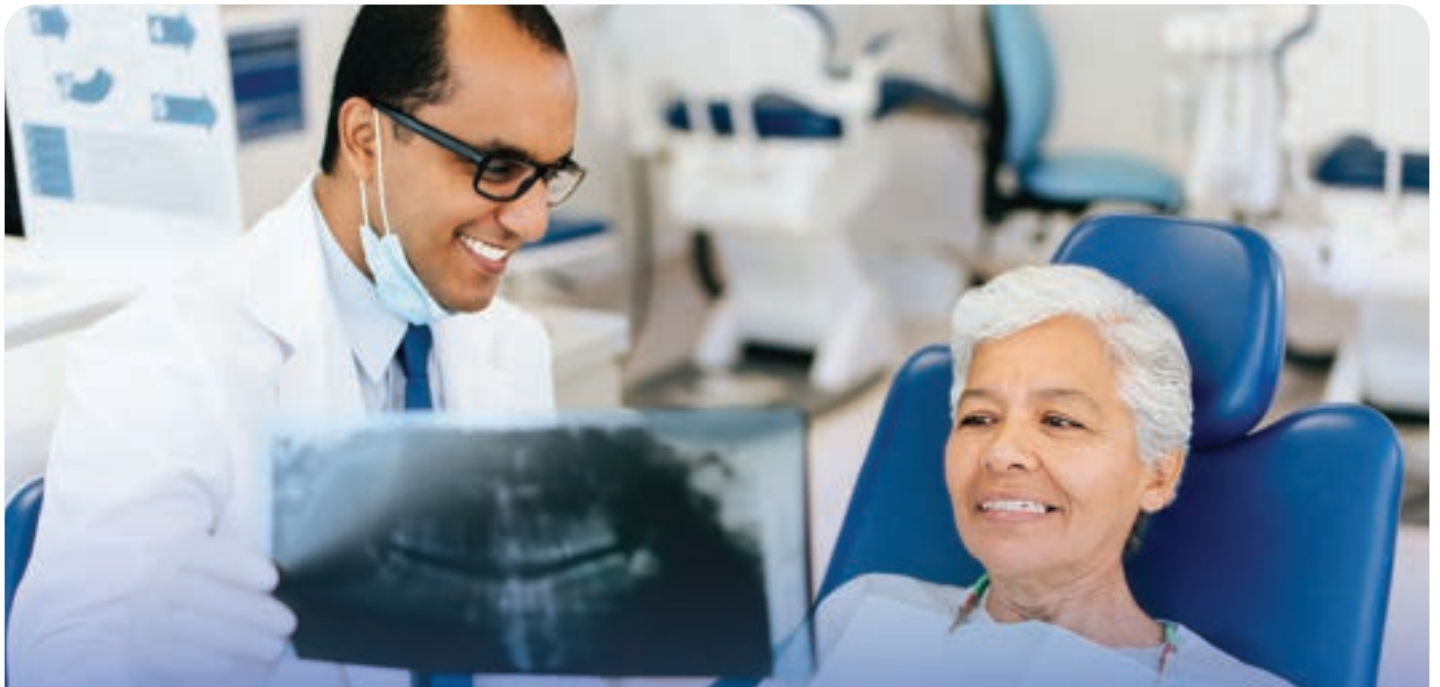


### Ngăn Ngừa Các Vấn Đề Về Răng Miệng Bằng Việc Chăm Sóc Răng Miệng Hàng Ngày:

**Bàn chải và Chỉ nha khoa** – Đánh răng hai lần một ngày bằng kem đánh răng có chứa fluoride và dùng chỉ nha khoa ít nhất một lần một ngày sẽ giúp loại bỏ mảng bám. Mảng bám không được loại bỏ sẽ cứng lại, khiến nướu bị sưng và dễ chảy máu, nhất là khi đánh răng hoặc dùng chỉ nha khoa. Điều này có thể dẫn đến bệnh nướu răng.

**Chăm sóc Răng giả** – Nếu quý vị có răng giả, hãy tháo và làm sạch chúng hàng ngày. Hãy chắc chắn rằng quý vị lấy chúng ra trước khi đi ngủ.

**Hút thuốc** – Nếu quý vị hút thuốc, hãy dừng lại. Hút thuốc làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề về răng miệng như bệnh nướu răng và bệnh tưa miệng.



### Gặp Nha Sĩ Của Quý Vị Sáu Tháng Một Lần!

Nha sĩ sẽ kiểm tra miệng của quý vị xem có sâu răng, mảng bám và nướu khỏe hay không. Nha sĩ cũng sẽ làm sạch răng của quý vị trong lần thăm khám này. Hãy chắc chắn quý vị đã nói với nha sĩ rằng quý vị mắc bệnh tiểu đường và nếu quý vị đang dùng bất kỳ loại thuốc nào.



Hãy nhớ đến gặp bác sĩ của quý vị

### Bảo Vệ Làn Da Của Quý Vị

Những người mắc bệnh tiểu đường có nguy cơ cao mắc các vấn đề về da. Với sự chăm sóc thích hợp, các vấn đề về da có thể được điều trị hoặc ngăn ngừa. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về làn da trong lần khám tiếp theo.

#### Tình trạng da có thể bao gồm:

- ♥ **Nhiễm Trùng Do Vi Khuẩn** – Ví dụ bao gồm lở mắt và mụn nhọt.
- ♥ **Nhiễm Nấm** – Phát ban ngứa khiến da đỏ và ẩm, thường bao quanh bởi các mụn nước và vảy nhỏ. Các ví dụ bao gồm nấm ngoài da, nấm bàn chân và nhiễm trùng nấm men.
- ♥ **Ngứa Da** – Ngứa liên tục ở bất kỳ vị trí nào trên cơ thể nhưng thường gặp nhất là ở cẳng chân.
- ♥ **Bệnh Da Do Tiểu Đường (Đốm Shin)** – Thường có các mảng vảy hình bầu dục, màu nâu nhạt, thường ở chân.
- ♥ **Mụn Nước Do Tiểu Đường** – Mụn nước chứa đầy chất lỏng không đau xuất hiện trên ngón tay, bàn tay và ngón chân.

#### Lời Khuyên Cho Làn Da Khỏe Mạnh

- ♥ Giữ lượng đường trong máu của quý vị trong tầm kiểm soát.
- ♥ Giữ cho da luôn khô ráo và sạch sẽ.
- ♥ Tránh dùng nước quá nóng.
- ♥ Sử dụng sữa dưỡng thể hàng ngày nhưng tránh các vùng da có nếp gấp, ngón tay, ngón chân.
- ♥ Kiểm tra bàn chân của quý vị xem có vết cắt, vết nứt hoặc vết thương mỗi ngày không.
- ♥ Hãy gặp bác sĩ hoặc bác sĩ da liễu nếu có bất kỳ vấn đề nào về da.



## Trầm Cảm Và Tiểu Đường

### Trầm Cảm Là Gì?

Ai cũng có lúc cảm thấy buồn. Đó là một phần bình thường khi đối mặt với các vấn đề trong cuộc sống và đối mặt với cảm giác tổn thương và mất mát.

Nhưng khi mọi người cảm thấy nỗi buồn quá mãnh liệt đến mức họ dường như không thể thực hiện các hoạt động bình thường, họ có thể bị trầm cảm. Đây không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối. Mặc dù trầm cảm là một vấn đề y tế nghiêm trọng nhưng vấn đề này có thể được điều trị và mọi người có thể lấy lại quyền kiểm soát cuộc sống của mình.

### Trầm Cảm Và Tiểu Đường

Những người mắc bệnh tiểu đường có nguy cơ bị trầm cảm cao gấp hai lần so với những người không mắc bệnh tiểu đường. Có thể sự căng thẳng khi sống chung với bệnh tiểu đường dẫn đến trầm cảm hoặc làm cho tình trạng trầm cảm trở nên tồi tệ hơn. Đồng thời, khi mọi người bị trầm cảm, họ có thể không muốn chăm sóc bệnh tiểu đường của mình. Họ có thể ngừng dùng thuốc hoặc ngừng ăn thực phẩm lành mạnh. Những hành động như vậy có thể làm cho các triệu chứng bệnh tiểu đường trở nên tồi tệ hơn. Điều này có thể khiến họ cảm thấy căng thẳng hoặc chán nản hơn. Nếu không được điều trị thích hợp, chu kỳ này sẽ tiếp tục.

### Triệu Chứng Trầm Cảm

Nếu quý vị có tâm trạng chán nản hầu hết thời gian trong ngày, hoặc thấy ít hoặc không có niềm vui trong những việc quý vị từng yêu thích, quý vị có thể bị trầm cảm. Những cảm giác buồn bã và mất hứng thú này có thể dẫn đến một loạt các triệu chứng khác như:

- ♥ Không thể ngủ hoặc ngủ không sâu hoặc có sự thay đổi lớn về thói quen ngủ
- ♥ Không thể tập trung, suy nghĩ rõ ràng, ghi nhớ chi tiết hoặc đưa ra quyết định
- ♥ Ăn quá nhiều hoặc chán ăn
- ♥ Luôn cảm thấy mệt mỏi
- ♥ Cảm thấy bồn chồn hoặc cáu kỉnh
- ♥ Cảm thấy tội lỗi, tuyệt vọng hoặc vô dụng

Nếu quý vị cho rằng mình có thể bị trầm cảm, hãy xem trang 41 để biết công cụ mà bác sĩ sử dụng với bệnh nhân của họ để sàng lọc bệnh trầm cảm. Quý vị có thể trả lời các câu hỏi và thảo luận kết quả với bác sĩ.

# Chương 6

## Nếu Tôi Bị Trầm Cảm Đồng Thời Với Tiểu Đường Thì Sao?

Điều quan trọng là quý vị phải làm việc với bác sĩ để điều trị cả hai tình trạng cùng một lúc. Thông thường, việc điều trị một tình trạng sẽ giúp ích cho tình trạng kia. Khi quý vị điều trị chứng trầm cảm, điều này có thể làm tăng mức độ tâm trạng và khả năng kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị. Khi quý vị giữ lượng đường trong máu ở mức khỏe mạnh, điều này sẽ bảo vệ quý vị khỏi các vấn đề sức khỏe khác và cải thiện cảm giác hạnh phúc của quý vị.



## Đối phó với cả bệnh trầm cảm và bệnh tiểu đường không hề dễ dàng. Nhưng quý vị không phải làm việc này một mình.

- ♥ Liên hệ với thành viên gia đình hoặc bạn bè đáng tin cậy.
- ♥ Tham gia nhóm hỗ trợ tại địa phương dành cho những người bị trầm cảm, tiểu đường hoặc cả hai. Nói chuyện với người khác có thể giúp quý vị đối phó.
- ♥ Tham gia câu lạc bộ hoặc tham gia các lớp học để kết nối với người khác.
- ♥ Hãy năng động mỗi ngày! Thậm chí chỉ cần đi bộ 10 phút cũng có thể giúp cải thiện tâm trạng và kiểm soát lượng đường trong máu của quý vị.
- ♥ Nếu bác sĩ điều trị chứng trầm cảm của quý vị bằng thuốc, hãy đảm bảo dùng tất cả các loại thuốc theo hướng dẫn của bác sĩ và cho chúng thời gian phát huy tác dụng.
- ♥ Hãy trao đổi với bác sĩ về những cách khác để điều trị trầm cảm.

## Đây Có Thể Là Trầm Cảm Không?

Nếu tâm trạng chán nản khiến quý vị khó vượt qua những ngày khó khăn, có thể quý vị đang phải vật lộn với chứng trầm cảm. Hầu hết những người bị trầm cảm đều cần được điều trị để khỏi bệnh.

Dưới đây là hai câu hỏi mà các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe sử dụng như một công cụ để kiểm tra xem bệnh nhân có gặp vấn đề về trầm cảm hay không. Chọn **MỘT** câu trả lời cho mỗi câu hỏi. Mỗi câu trả lời có một giá trị điểm. Sau khi quý vị trả lời các câu hỏi, hãy cộng các điểm của quý vị lại với nhau.

### Trong hai tuần qua, quý vị có thường xuyên cảm thấy khó chịu vì bất kỳ vấn đề nào sau đây không?

- 1** Ít hứng thú hoặc thích thú khi làm việc gì đó \_\_\_\_\_ điểm
  - a. Không hề (0 điểm)
  - b. Vài ngày (1 điểm)
  - c. Hơn nửa ngày (2 điểm)
  - d. Gần như mỗi ngày (3 điểm)
  
- 2** Cảm thấy chán nản, chán nản hoặc vô vọng \_\_\_\_\_ điểm
  - a. Không hề (0 điểm)
  - b. Vài ngày (1 điểm)
  - c. Hơn nửa ngày (2 điểm)
  - d. Gần như mỗi ngày (3 điểm)

**Tổng số điểm**

**Nếu tổng điểm của quý vị từ 3 trở lên, quý vị đang có dấu hiệu trầm cảm.**

Vui lòng liên hệ với bác sĩ của quý vị để thảo luận về việc sàng lọc này và nhận được sự trợ giúp mà quý vị có thể cần.

**Nếu tổng điểm của quý vị là 2 hoặc ít hơn, quý vị không có dấu hiệu trầm cảm vào thời điểm này.** Nhưng nếu quý vị vẫn còn lo ngại, hãy nói chuyện với bác sĩ về cảm xúc của quý vị. Việc sàng lọc này không thay thế đánh giá lâm sàng.

# Chương 7



## Tận Dụng Tối Đa Việc Thăm Khám Bác Sĩ Của Quý Vị!

Việc đặt câu hỏi và cho bác sĩ biết những lo ngại của quý vị thường có thể cải thiện dịch vụ chăm sóc mà quý vị nhận được. Nhưng quý vị rất dễ quên điều mình muốn hỏi khi đến phòng khám của bác sĩ. Đã bao nhiêu lần quý vị về đến nhà và nghĩ “Ồ, không thể tin được là mình lại quên hỏi về điều đó... một lần nữa!”

### Tận dụng tối đa lần thăm khám tiếp theo của quý vị –

- ♥ Chuẩn bị một **danh sách** các câu hỏi quý vị muốn hỏi bác sĩ. Điều này sẽ giúp quý vị tập trung vào những mối quan tâm của quý vị trong chuyến thăm khám.
- ♥ Sử dụng **sổ tay** để ghi lại các câu hỏi của quý vị và ghi lại những gì bác sĩ nói với quý vị. Nếu quý vị không thể ghi chép đầy đủ khi gặp bác sĩ, quý vị nên ngồi trong phòng chờ và ghi chép xong trước khi rời đi.
- ♥ Quý vị cũng có thể nghĩ đến việc rủ một thành viên trong gia đình hoặc một người bạn đáng tin cậy đi cùng.

### Người này có thể lắng nghe, ghi chép và đưa ra sự hỗ trợ.

Phần này liệt kê các câu hỏi quan trọng đối với những người mắc bệnh tiểu đường. Vì thời gian thường có hạn khi đến gặp bác sĩ nên tốt nhất quý vị nên tập trung vào ba hoặc bốn mối quan tâm quan trọng nhất của mình để có đủ thời gian nhận được câu trả lời mình cần. Câu hỏi của quý vị có thể thay đổi theo từng lần thăm khám tùy thuộc vào cách quý vị đang làm.

### Kiểm Tra Lượng Glucose (Lượng Đường Trong Máu) Của Quý Vị

Mọi việc quý vị làm – ăn uống, tập thể dục, uống thuốc – đều ảnh hưởng đến lượng đường trong máu của quý vị. Kiểm tra lượng đường trong máu theo lịch trình sẽ cho quý vị biết liệu quý vị có đang đưa ra những lựa chọn đúng đắn để kiểm soát bệnh tiểu đường hay không.

Ngoài ra, kiểm tra lượng đường trong máu giúp quý vị điều trị lượng đường trong máu cao hoặc thấp trước khi nó trở thành trường hợp khẩn cấp.

#### Các Câu Hỏi Nên Hỏi

- 1.) Tôi nên kiểm tra lượng đường trong máu của mình thường xuyên như thế nào?
- 2.) Khi nào là thời điểm tốt nhất để kiểm tra lượng đường trong máu của tôi?
- 3.) Dấu hiệu nào cho thấy lượng đường trong máu của tôi đang quá cao/thấp?
- 4.) Thế nào là quá cao và tôi nên làm gì Tôi nên làm gì nếu lượng đường trong máu của tôi quá cao?
- 5.) Thế nào là quá thấp và tôi nên làm gì Tôi nên làm gì nếu lượng đường trong máu của tôi quá thấp?

Luôn mang theo Nhật Ký Đường Huyết bên mình để cùng bác sĩ xem xét.

### Giới Thiệu Về Thuốc Trị Tiểu Đường

Bác sĩ có thể kê đơn thuốc để kiểm soát lượng đường trong máu của quý vị.

Lập danh sách tất cả các loại thuốc quý vị đang dùng để bác sĩ xem xét. Bao gồm tên, liều lượng, bao nhiêu lần và khi quý vị dùng nó. Đừng quên các loại thuốc không kê đơn, vitamin và các chất bổ sung khác.

#### Các Câu Hỏi Nên Hỏi

- 1.) Khi nào là thời điểm tốt nhất để uống thuốc của tôi?
- 2.) Tôi nên tìm kiếm những tác dụng phụ nào và cho bác sĩ biết?
- 3.) Tôi có cần dùng thuốc điều trị bệnh tiểu đường ngay cả vào những ngày tôi cảm thấy khỏe không?
- 4.) Tôi phải làm gì nếu quên uống thuốc?

Nếu muốn, quý vị có thể cho tất cả thuốc vào túi và mang theo bên mình. Một số bác sĩ thích nhìn thấy những chai thực tế có nhãn trên đó.



# Chương 7

## Các Xét Nghiệm Và Kiểm Tra Trong Phòng Xét Nghiệm

Các xét nghiệm và kiểm tra trong phòng xét nghiệm định kỳ sẽ giúp nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị phát hiện và điều trị sớm các vấn đề.

Luôn hỏi bác sĩ những gì quý vị cần làm để chuẩn bị cho việc kiểm tra hoặc việc kiểm tra trong phòng xét nghiệm.

Đối với một số xét nghiệm, quý vị có thể được yêu cầu không ăn hoặc uống (trừ nước) 8-10 giờ trước khi xét nghiệm. Để đảm bảo kết quả xét nghiệm của quý vị là chính xác, hãy luôn chuẩn bị như bác sĩ đã nói với quý vị.

## Quản Lý Bệnh Tiểu Đường Trong Những Ngày Bị Bệnh

Bị cảm lạnh hoặc cúm có thể khiến lượng đường trong máu tăng rất nhanh, ngay cả khi quý vị không ăn nhiều.

Những người mắc bệnh tiểu đường nên chăm sóc bản thân nhiều hơn khi bị bệnh. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về kế hoạch nghỉ bệnh.

### Các Câu Hỏi Nên Hỏi

- 1.) Tôi nên kiểm tra A1C bao lâu một lần?
- 2.) Kết quả A1C của tôi phải là bao nhiêu?
- 3.) Tôi cần những xét nghiệm nào khác trong phòng xét nghiệm? Bao lâu một lần?
- 4.) Tôi cần những bài kiểm tra định kỳ nào khác? Bao lâu một lần?
  - Với bác sĩ nhãn khoa IEHP của tôi?
  - Với nha sĩ của tôi?
  - Với các chuyên gia khác?

### Các Câu Hỏi Nên Hỏi

- 1.) Tôi nên kiểm tra lượng đường trong máu của mình bao lâu một lần và khi nào?
- 2.) Tôi nên ăn và uống gì?
- 3.) Dùng thuốc cảm cúm hoặc cảm lạnh nào là an toàn?
- 4.) Tôi có nên thay đổi cách dùng thuốc điều trị tiểu đường không?
- 5.) Khi nào tôi nên gọi đến văn phòng của bác sĩ, đến nơi chăm sóc khẩn cấp hoặc đến phòng cấp cứu (Emergency Room, hoặc ER)?

Bảo vệ bản thân – tiêm phòng cúm hàng năm.  
Việc tiêm phòng cúm của quý vị được IEHP đài thọ.

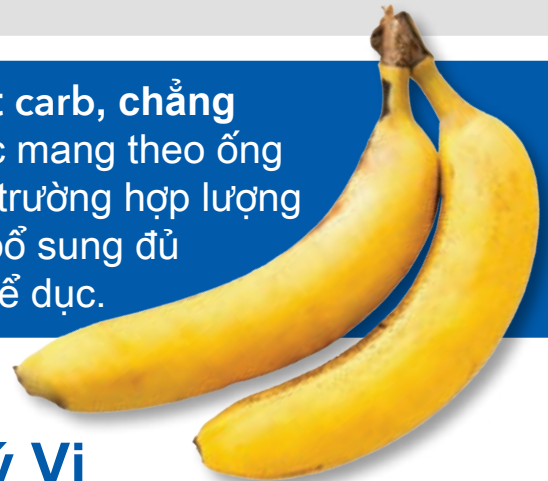
## Tập Thể Dục

Khi quý vị tập thể dục, cơ bắp của quý vị sử dụng lượng đường trong máu làm nhiên liệu. Tập thể dục thường xuyên có thể giúp quý vị kiểm soát lượng đường trong máu, củng cố trái tim và cung cấp cho quý vị nhiều năng lượng hơn.

### Các Câu Hỏi Nên Hỏi

- 1.) Tôi có thể tập loại bài tập nào an toàn? Tôi nên tránh những gì?
- 2.) Tôi nên tập thể dục bao nhiêu mỗi ngày?
- 3.) Tôi có cần kiểm tra lượng đường trong máu trước khi tập thể dục không?
- 4.) Lượng đường trong máu của tôi nên ở mức bao nhiêu trước khi tập thể dục?
- 5.) Tôi nên mang theo những gì khi tập thể dục?

**Luôn chuẩn bị sẵn một bữa ăn nhẹ chứa ít carb, chẳng hạn như trái cây hoặc nước trái cây** – hoặc mang theo ống gel glucose hoặc viên glucose trong túi phòng trường hợp lượng đường trong máu của quý vị xuống thấp. Và bổ sung đủ nước cho cơ thể trước, trong và sau khi tập thể dục.



## Cân Nặng Khỏe Mạnh Của Quý Vị

Duy trì cân nặng khỏe mạnh có thể giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường và giảm nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe khác.

Bác sĩ có thể cho quý vị biết mức cân nặng khỏe mạnh dành cho quý vị là bao nhiêu.

### Các Câu Hỏi Nên Hỏi

- 1.) Cân nặng thế nào là phù hợp với tôi?
- 2.) Cân nặng ảnh hưởng đến bệnh tiểu đường của tôi như thế nào?

Nếu bác sĩ yêu cầu quý vị giảm cân, IEHP có thể giúp đỡ. Hãy gọi tới Ban Dịch Vụ Hội Viên của IEHP để đăng ký tham gia chương trình quản lý cân nặng.

# Chương 8

## Ăn Uống Lành Mạnh Với Bệnh Tiểu Đường

Thực phẩm quý vị ăn đóng vai trò chính trong việc giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường - nhưng điều đó không có nghĩa là quý vị cần thay đổi toàn bộ chế độ ăn uống hoặc ăn những thực phẩm đặc biệt.

Quý vị sẽ thấy rằng những thay đổi nhỏ sẽ giúp kiểm soát lượng đường trong máu, huyết áp và cholesterol và giúp quý vị duy trì cân nặng khỏe mạnh.

Điều này sẽ giúp quý vị cảm thấy tốt nhất mỗi ngày và ngăn ngừa các vấn đề khác có thể xảy ra với bệnh tiểu đường, chẳng hạn như suy tim hoặc suy thận.

Với một chút luyện tập, quý vị có thể học cách lựa chọn thực phẩm phù hợp cho cuộc sống của mình!







# Chương 8

## Lên Kế Hoạch Cho Bữa Ăn Của Quý Vị

Trong phần này, quý vị sẽ học cách tạo ra những bữa ăn lành mạnh bao gồm những món ăn quý vị thích! Về cơ bản, việc tạo ra những bữa ăn lành mạnh bao gồm 3 bước đơn giản!

### BƯỚC 1

## Biết Nhóm Thực Phẩm Của Quý Vị

Có sáu nhóm thực phẩm quý vị nên ăn hàng ngày. Những nhóm thực phẩm này sẽ cung cấp cho quý vị tất cả năng lượng và chất dinh dưỡng cần thiết để duy trì sức khỏe. Đối với người mắc bệnh tiểu đường, các nhóm thực phẩm được chia làm 2 loại chính:

## Nhóm Thực Phẩm Có Lượng Carb Cao Hơn:



### Nhóm Ngũ Cốc Và Rau Có Tinh Bột

Thực phẩm thuộc nhóm này tiêu hóa nhanh chóng và cung cấp cho quý vị nhiều năng lượng nhất. Để cảm thấy no lâu hơn, hãy cố gắng ăn nhiều ngũ cốc nguyên hạt như gạo lứt, bánh mì nguyên hạt và mì ống.

### Nhóm Trái Cây

Thực phẩm thuộc nhóm này cung cấp cho quý vị vitamin, khoáng chất và chất xơ giúp quý vị khỏe mạnh. Chọn trái cây tươi, đông lạnh, đóng hộp hoặc khô. Hạn chế nước ép trái cây.



### Nhóm Sữa

Thực phẩm thuộc nhóm này cung cấp cho quý vị canxi cần thiết cho xương và răng chắc khỏe. Chọn nhiều sản phẩm sữa ít béo hoặc không béo.



## 1 Nhóm thực phẩm chứa nhiều carbohydrate (carbs):

Thực phẩm cung cấp cho quý vị nhiều năng lượng nhất và khiến lượng đường trong máu tăng nhanh sau khi quý vị ăn.

## 2 Nhóm thực phẩm chứa ít hoặc không có carbs:

Thực phẩm được phân hủy với tốc độ chậm hơn và ít ảnh hưởng đến lượng đường trong máu của quý vị.

Bởi vì mỗi nhóm thực phẩm ảnh hưởng đến lượng đường trong máu của quý vị theo những cách khác nhau, quý vị nên ăn đúng lượng carbs, protein và chất béo tốt trong mỗi bữa ăn. Điều này sẽ giúp giữ cho lượng đường trong máu của quý vị không tăng và giảm quá nhanh và cung cấp cho quý vị đủ năng lượng cho đến bữa ăn tiếp theo.

## Nhóm Thực Phẩm Có Ít Hoặc Không Có Carbs:

### Nhóm Rau Không Chứa Tinh Bột

Thực phẩm thuộc nhóm này có lượng calo thấp và cung cấp cho quý vị vitamin, khoáng chất và chất xơ. Chất xơ khó tiêu hóa hơn hầu hết các loại thực phẩm nên giúp quý vị cảm thấy no lâu hơn. Làm đầy nửa đĩa của quý vị với các loại rau nhiều màu sắc!



### Nhóm Protein

(Trứng, Thịt Và Các Sản Phẩm Thay Thế Thịt)

Thực phẩm thuộc nhóm này không làm tăng lượng đường trong máu của quý vị nhiều. Chúng giúp xây dựng và sửa chữa da, cơ và các cơ quan.

### Nhóm Chất Béo Và Dầu

Thực phẩm thuộc nhóm này chỉ cần với số lượng nhỏ. Chất béo giúp làm chậm sự gia tăng lượng đường trong máu khi ăn cùng với carbs. Chọn nhiều chất béo lành mạnh hơn như bơ, dầu ô liu và các loại hạt.



# Chương 8

## BƯỚC 2

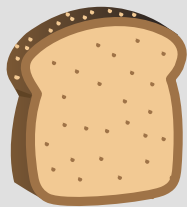
### Biết Lượng Carbohydrate Của Quý Vị

Carbs là nguồn năng lượng chính của cơ thể quý vị, vì vậy chúng cần thiết trong chế độ ăn uống lành mạnh. Nhưng khi quý vị mắc bệnh tiểu đường, ăn quá nhiều carbs cùng một lúc có thể làm tăng lượng đường trong máu lên cao, theo thời gian gây ra các vấn đề về mắt, tim, dây thần kinh hoặc thận. Quý vị có thể ngăn chặn điều này bằng cách chia đều lượng carbs trong các bữa ăn hàng ngày.

### Khẩu Phần Và Lựa Chọn Carb

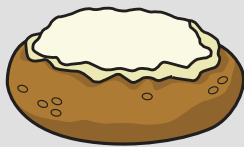
Mỗi khẩu phần carbs được gọi là 1 lựa chọn carb. Khi đọc nhãn thực phẩm, 1 lựa chọn carb tương đương với 15 gram carb.

Ví dụ của một khẩu phần carbs:



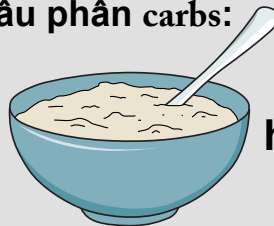
1 lát bánh mì

hoặc



1 củ khoai tây nhỏ

hoặc



½ cốc ngũ cốc nấu chín hoặc ¾ cốc ngũ cốc khô (không đường)

hoặc



1 bánh tortilla 6 inch

## 1 lựa chọn carb = 15 gram carb

Chuyên Gia Dinh Dưỡng Đã Đăng Ký (A Registered Dietitian, hoặc RD) hoặc Chuyên Gia Giáo Dục Và Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường Được Chứng Nhận (Certified Diabetes Care and Education Specialist, hoặc CDCES) có thể giúp tạo ra một kế hoạch bữa ăn lành mạnh phù hợp với quý vị và cho quý vị biết mục tiêu carb của quý vị trong mỗi bữa ăn.

Để giúp quý vị bắt đầu, quý vị có thể sử dụng biểu đồ này làm hướng dẫn chung.

|          | Nếu Bác Sĩ của quý vị nói rằng quý vị nên giảm cân | Nếu Bác Sĩ của quý vị nói rằng quý vị có cân nặng tốt | Đồ ăn nhẹ (nếu muốn)                             |
|----------|--|---|--|
| Nữ giới  | 2 đến 3 lựa chọn carb mỗi bữa (30 đến 45 gam carb) | 3 đến 4 lựa chọn carb mỗi bữa (45 đến 60 gam carb)    | 1 lựa chọn carb cho mỗi bữa ăn nhẹ (15 gam carb) |
| Nam giới | 3 đến 4 lựa chọn carb mỗi bữa (45 đến 60 gam carb) | 4 đến 5 lựa chọn carb mỗi bữa (60 đến 75 gam carb)    | 1 lựa chọn carb cho mỗi bữa ăn nhẹ (15 gam carb) |

## Khẩu Phần Ăn Có Lượng Carb Cao Hơn

### Ngũ Cốc Và Rau Có Tinh Bột

1 lựa chọn carb (15 gam carb mỗi khẩu phần)

| Ngũ Cốc                           | Khẩu Phần Ăn       |
|-----------------------------------|--------------------|
| Bánh mì tròn                      | Một nửa (1 oz)     |
| Bánh mì                           | 1 lát (1 oz)       |
| Bulgar nấu chín                   | ½ cốc              |
| Ngũ cốc khô (cám)                 | ½ cốc              |
| Ngũ cốc khô (có đường)            | ½ cốc              |
| Ngũ cốc khô (không đường)         | ¾ cốc              |
| Bánh nướng xốp kiểu Anh           | Một nửa            |
| Bột xay, nấu chín                 | ½ cốc              |
| Vỏ Bánh Mì Hamburger              | Nửa (1 oz)         |
| Yến mạch, bột yến mạch, nấu chín  | ½ cốc              |
| Cuộn thường, nhỏ                  | 1 (1 oz)           |
| Mì ống, nấu chín                  | ½ cốc              |
| Bánh mì Pita (ngang 6 inch)       | Một nửa            |
| Cơm đã nấu chín                   | ⅓ cốc              |
| Bánh Tortilla (đường kính 6 inch) | 1                  |
| Rau Có Tinh Bột                   | Khẩu Phần Ăn       |
| Đậu, nấu chín                     | ½ cốc              |
| Ngô                               | ½ cốc              |
| Ngô còn lõi                       | 1 (6 inch)         |
| Đậu lăng, nấu chín                | ½ cốc              |
| Đậu lima                          | ⅔ cốc              |
| Đậu Hà Lan nấu chín               | ½ cốc              |
| Khoai tây nướng hoặc luộc         | 1 củ nhỏ (3 oz)    |
| Khoai tây nghiền                  | ½ cốc              |
| Bí mùa đông                       | 1 cốc              |
| Đồ ăn nhẹ chứa Carbohydrate       | Khẩu phần          |
| Bánh quy                          | 2 cái bánh quy nhỏ |
| Bánh quy giòn Graham (2½ inch)    | 3 bánh quy giòn    |
| Bông ngô, nổ, không thêm chất béo | 3 chén             |
| Bánh mặn                          | 6 bánh quy giòn    |

## Trái Cây

1 lựa chọn carb (15 gam carb mỗi khẩu phần)

| Trái Cây Tươi Hoặc Đóng Hộp    | Khẩu Phần Ăn |
|--------------------------------|--------------|
| Táo, tươi, ngang 2 inch        | 1 trái       |
| Sốt táo (không đường)          | ½ cốc        |
| Mơ tươi                        | 4 trái vừa   |
| Chuối                          | 1 trái nhỏ   |
| Quả mọng (đen, xanh)           | ¾ cốc        |
| Trái cây đóng hộp              | ½ cốc        |
| Anh đào tươi                   | 12 trái lớn  |
| Bưởi                           | ½ trái lớn   |
| Nho                            | 17 trái nhỏ  |
| Dưa mật, viên                  | 1 cốc        |
| Cam                            | 1 trái nhỏ   |
| Đào                            | 1 trái vừa   |
| Đâu tây tươi, nguyên trái      | 1¼ cốc       |
| Dưa hấu, viên                  | 1¼ cốc       |
| Trái Cây Sấy Khô               | Khẩu Phần Ăn |
| Mơ                             | 8 nửa        |
| Chà Là                         | 3 trái vừa   |
| Mận                            | 3 trái vừa   |
| Nho khô                        | 2 muỗng canh |
| Nước Ép Trái Cây               | Khẩu Phần Ăn |
| Nước ép táo/rượu táo           | ½ cốc        |
| Cocktail nước ép nam việt quất | ⅓ cốc        |
| Nước cam                       | ½ cốc        |
| Hỗn hợp nước ép trái cây       | ⅓ cốc        |

## Trái Cây

1 lựa chọn carb (12 gam carb mỗi khẩu phần)

| Sữa  | Khẩu Phần Ăn    |
|--|-----------------|
| Gầy, Nguyên chất, 2% hoặc 1% chất béo                                    | 1 cốc (8 fl oz) |
| Sữa đặc không đường  | ½ cốc (4 fl oz) |
| Sữa hạnh nhân hoặc sữa đậu nành tăng cường không hương vị*               | 1 cốc (8 fl oz) |
| Sữa Chua/Kem   | Khẩu Phần Ăn    |
| Sữa chua hương trái cây không béo hoặc ít béo với chất làm ngọt nhân tạo | 1 cốc           |
| Kem, thường hoặc nhẹ   | ½ cốc           |
| Sữa chua nguyên chất ít béo hoặc không béo                               | ½ cốc           |

\*Ghi chú: Khẩu phần phục vụ thay đổi tùy theo thương hiệu.

# Chương 8

## Khẩu Phần Ăn Có Ít Hoặ Không Có Carbs

### Ngũ Cốc Và Rau Có Tinh Bột (5 gam carb mỗi khẩu phần)

Thêm các loại rau và nước ép rau tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp không chứa tinh bột vào chế độ ăn uống của quý vị là những cách tuyệt vời để thỏa mãn cơn thèm ăn của quý vị. Một khẩu phần là ½ cốc rau nấu chín hoặ nước ép rau và 1 cốc rau sống.

Hãy đặt mục tiêu ăn ít nhất 3-5 phần ăn mỗi ngày!

#### Nhóm Rau Không Chứa Tinh Bột

|                |             |                                     |                             |
|----------------|-------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| Atisô          | Rau cần tây | Cà tím                              | Hành                        |
| Măng tây       | Bắp cải     | Đậu xanh                            | Ớt (tất cả các loại)        |
| Giá đỗ         | Cà rốt      | Rau xanh (cải rổ, cải xoăn, củ cải) | Củ cải                      |
| Bông cải xanh  | Súp lơ      | Rau trộn không có ngô               | Salad rau xanh hoặ rau bina |
| Bắp cải tí hon | Dưa leo     | Đậu bắp                             | Quả bí                      |

### Đạm (0 grams carb mỗi khẩu phần)

Nhiều người mắc bệnh tiểu đường cần từ 6 đến 8 ounce (oz) protein mỗi ngày. Hãy coi một phần ăn tốt có kích thước bằng một bộ bài, tức là khoảng 3 ounce thịt. Hãy đặt mục tiêu ăn hai phần protein nạc mỗi ngày hoặ chia chúng thành nhiều phần nhỏ hơn trong các bữa ăn mỗi ngày.

#### Thịt nạc protein

Những miếng thịt nạc như thịt bò tròn hoặ thịt thăn  
Gia cầm không da  
Cá  
Thịt nguội (có 3g chất béo hoặ ít hơn mỗi oz)  
Trứng  
Trứng thay thế, đơn giản  
Đậu hũ  
Phô mai không béo hoặ ít béo  
Phô mai tươi  
Đậu nấu chín, đậu Hà Lan và đậu lăng  
Hạt phết (1 muỗng canh)

#### Phần chung

3 oz = 1 miếng bít tết có kích thước bằng một bộ bài,  
1 miếng thịt lợn cỡ vừa hoặ 1 miếng bánh hamburger nhỏ  
2 oz = một nửa ức gà nguyên con  
3 oz = 1 hộp cá ngừ, để ráo nước hoặ 1 phi lê cá  
2 oz = 1 đến 3 lát (đọc nhãn thực phẩm)  
2 oz = 3 lòng trắng trứng  
1 oz = ¼ cốc  
4 oz = 2½ inch x 2¾ inch x 1 inch bít tết hoặ ½ cốc  
1 oz phô mai  
1 oz = ¼ cốc phô mai  
1 oz = ½ cốc\*  
1 oz = 1 muỗng canh bơ đậu phộng\*\*

\*Tinh là một khẩu phần protein rất nạc và một khẩu phần tinh bột

\*\*Cũng được tính là chất béo



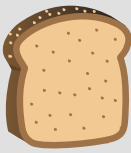



















### Chất béo (0 grams carb mỗi khẩu phần)

Tất cả các chất béo đều chứa nhiều calo và có thể dẫn đến tăng cân, nhưng một số chất béo tốt hơn những chất khác. Chọn chất béo tốt cho tim như bơ, các loại hạt, ô liu, bơ đậu phộng, dầu cá, hạt lanh và dầu ô liu hoặ dầu hạt cải.

Chất béo bão hòa như bơ, mỡ lợn, thịt và mỡ sữa, mỡ/da gia cầm và kem trộn salad có liên quan đến việc giảm kiểm soát lượng đường trong máu.

## Hướng Dẫn Về Khẩu Phần Ăn Lành Mạnh

Mặc dù việc ăn đúng khẩu phần là điều quan trọng để kiểm soát cân nặng và lượng đường trong máu, nhưng không phải lúc nào quý vị cũng mang theo cốc đo lường hoặc cân bếp bên mình. Vì vậy, đây là một cách nhanh chóng và dễ dàng để đo lượng thực phẩm của quý vị cho dù quý vị ở đâu.

| Hãy hình dung đây là phần ăn lành mạnh   |      | ...cho những thực phẩm này.  |   |   |  |  |
|--|------|--|---|---|--|--|
| <br>tay                       | hoặc | <br>đĩa DVD                             | <br>bánh mì  | <br>bánh kẹp       |  |  |
| <br>lòng bàn tay             | hoặc | <br>bộ bài                             | <br>ức gà   | <br>thịt bò nạc   | <br>thịt lợn nạc |  |
| <br>nắm tay siết chặt       | hoặc | <br>bóng chày                         | <br>quả táo vừa  | <br>trái cam nhỏ | <br>quả đào vừa |  |
| <br>ly 8 ounce<br>chất lỏng | hoặc | <br>thùng carton<br>8 ounce chất lỏng | <br>Milk   | <br>Almond Milk    | <br>Soy Milk    | Sữa hoặc sữa<br>thay thế<br>(không béo, 1%, 2%,<br>nguyên hạt, hạnh<br>nhân, sữa đậu nành) |
| <br>cốc sữa chua<br>6 ounce | hoặc | <br>bóng chày                         | <br>Sữa chua hương trái cây<br>không béo hoặc ít béo<br>với chất làm ngọt nhân tạo |   |  |  |



# Chương 8

Hãy hình dung đây là phần  
ăn lành mạnh



2 bàn tay khum

hoặc



bóng chày

...cho những thực phẩm này.



cà rốt



dưa leo



xà lách xanh



đậu que



rau trộn



rau chân vịt nấu



bàn tay khum

hoặc



nửa quả bóng chày



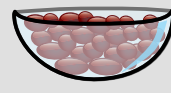
nước sốt táo



trái cây đóng hộp



nửa cốc nước ép trái cây



đậu



đậu lăng



đậu hũ



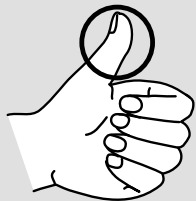
ngũ cốc cám



khoai tây nghiền



mỳ ống

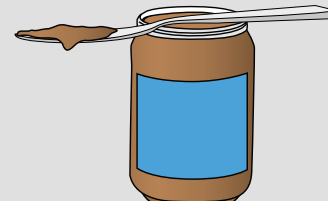


ngón tay cái

hoặc



ly rượu



các loại bơ hạt phết



đầu ngón tay cái

hoặc



một phần tư



dầu hạt cải hoặc dầu ô liu

**Ghi chú:** Kích thước bàn tay khác nhau. Những phần này dựa trên kích thước bàn tay trung bình của phụ nữ.



# Chương 8

## Dinh Dưỡng cho Cuộc Sống: Phương Pháp Đĩa Thức Ăn Cho Bệnh Tiểu Đường

Phương Pháp Đĩa Thức Ăn Cho Bệnh Tiểu Đường (The Diabetes Plate Method) là một công cụ hữu ích cho những ai muốn ăn uống tốt hơn và tìm hiểu về sự đa dạng cũng như khẩu phần ăn, bao gồm cả những người mắc bệnh tiền tiểu đường. Mỗi phần của đĩa (dựa trên một đĩa cỡ chín inch) dành cho ba nhóm thực phẩm sau: rau, ngũ cốc và protein. Năm nhóm thực phẩm này là nền tảng cho việc ăn uống lành mạnh.

### Dành 1/2 đĩa cho rau không chứa tinh bột.

- Các loại rau không chứa tinh bột có hàm lượng carbohydrate thấp. Một khẩu phần tương đương với một cốc rau sống, chẳng hạn như rau trộn salad hoặc ½ cốc nấu chín, chẳng hạn như bông cải xanh. Quý vị có thể ăn bao nhiêu loại rau không chứa tinh bột tùy thích, nhưng hãy đảm bảo ít nhất một nửa đĩa thức ăn của quý vị chứa đầy những món như salad xanh, bông cải xanh hoặc măng tây.

### Dành 1/4 đĩa cho ngũ cốc, rau củ giàu tinh bột, thực phẩm bơ sữa và trái cây, hoặc đậu và đậu lăng.

- Chọn ngũ cốc nguyên hạt như gạo lứt hoặc quinoa rất giàu vitamin, khoáng chất và chất xơ. Đậu và đậu lăng chứa cả tinh bột và protein với lượng chất xơ tốt.

### Dành 1/4 đĩa cho Protein

- Phần này bao gồm thịt và các nguồn protein khác, chẳng hạn như trứng và cá. Hãy chọn những miếng thịt nạc và pho mát ít béo. 1/4 đĩa tương đương với 3 ounce (oz) phần nấu chín (có kích thước bằng một bộ bài hoặc lòng bàn tay của quý vị).

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





## ĂN UỐNG LÀNH MẠNH VỚI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

| SẢN PHẨM NGŨ CỐC VÀ MÌ ỚNG | BÁNH MÌ              | NGŨ CỐC          | RAU CỦ GIÀU TINH BỘT | SẢN PHẨM BƠ SỮA | ĐẬU, ĐẬU HÀ LAN, VÀ ĐẬU LẮNG | TRÁI CÂY          |
|----------------------------|----------------------|------------------|----------------------|-----------------|------------------------------|-------------------|
| 1/3 đến 1/2 cốc nấu chín   | 1 lát (1 ounce - oz) | 1/2 cốc nấu chín | 1/2 cốc nấu chín     | 2/3 đến 1 cốc   | 1/2 cốc nấu chín             | 1/2 cốc tươi sống |

\*Những phép đo này dựa trên ước tính và mỗi phép đo có khoảng 15 gam carbohydrate. Vui lòng xem nhãn dinh dưỡng hoặc trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký nếu có thắc mắc liên quan đến khẩu phần ăn.

### Protein

- Thịt Bò
  - Thịt bò xay, 90% nạc trở lên/10% mỡ trở xuống
  - Lựa chọn các phần thịt như vai, mông, đùi thăn
  - Các phần cắt thăn như thăn lưng và t hăn nội
- Phô mai, tốt nhất là loại ít béo
- Phô mai kiểu sữa đông, phô mai tươi, phô mai ricotta
- Trứng
- Thịt lợn, sườn hoặc thăn, sườn nướng, thăn nội
- Hải sản, chẳng hạn như cá, nghêu, cua và tôm
- Đậu hũ
- Gà tây hoặc gà (không có da)

### Sản Phẩm Bơ Sữa

Chọn loại ít béo (gạn kem), không béo hoặc giảm béo. Một khẩu phần (tức là một cốc) các sản phẩm từ sữa dưới đây chứa 12 gam carbohydrate.

- Sữa ít béo (gạn kem), sữa giảm béo (1%), sữa bơ, sữa đậu nành
- Sữa chua, loại thường hoặc loại Hy Lạp. Quý vị có thể làm ngọt bằng chất tạo ngọt nhân tạo.

### Trái Cây

Trái cây là thực phẩm giàu vitamin, khoáng chất và chất xơ.

### Chất Béo

Trong Phương pháp Ăn Thức Ăn Cho Bệnh Tiểu Đường, chất béo lành mạnh được sử dụng để nấu ăn và làm gia vị. Tốt nhất là nên chọn chất béo không bão hòa, thường ở dạng lỏng thay vì dạng rắn. Một khẩu phần chất béo lành mạnh này (khoảng một muỗng cà phê) chứa 5 gam chất béo và 45 calo mỗi loại.

- Dầu thực vật, dầu ô liu, dầu hạt cải, dầu hướng dương, dầu cây rum hoặc dầu bắp
- Trái bơ
- Bơ hạt
- Các loại hạt như hạnh nhân, đậu phộng và hồ đào
- Trái ô liu
- Các loại bơ không làm từ sữa như bơ thực vật có chứa dầu thực vật. Hãy chắc chắn rằng món ăn của quý vị không có chất béo chuyển hóa!

### Đồ Uống

Để bữa ăn hoàn chỉnh, hãy thêm nước hoặc đồ uống không calo khác như soda ăn kiêng, trà ăn kiêng, trà nguyên chất hoặc cà phê.

# Chương 9

## Lựa Chọn Thực Phẩm Thông Minh

Cho dù quý vị đang đi mua thực phẩm, nấu một bữa ăn ở nhà hay đi ăn ngoài, việc lập kế hoạch trước và đưa ra những lựa chọn thông minh sẽ giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường và giữ sức khỏe.

### Trong phần này, quý vị sẽ học cách:

- ♥ Đọc nhãn thực phẩm
- ♥ Dự trữ nhà bếp của quý vị với thực phẩm lành mạnh
- ♥ Kiểm chế cơn đói bằng đồ ăn nhẹ lành mạnh
- ♥ Đưa ra những lựa chọn lành mạnh khi đi ăn ngoài

Với một chút luyện tập, quý vị có thể học cách lựa chọn thực phẩm phù hợp cho cuộc sống của mình!





## Cách Đọc Nhãn Thực Phẩm

Biết cách đọc những nhãn này có thể rất hữu ích khi cố gắng tuân thủ kế hoạch ăn uống lành mạnh. Nhãn thực phẩm được tìm thấy trên hầu hết các loại thực phẩm đóng gói hoặc đóng hộp.

### Hãy tập trung vào những khu vực này!

#### Bánh Mì, Gạo, Mì Ống Nguyên Hạt

Nhìn vào **khẩu phần phục vụ**. Tất cả thông tin bạn nhìn thấy trên nhãn thực phẩm đều dựa trên khẩu phần tiêu chuẩn cho thực phẩm trong gói. Khẩu phần ăn trên nhãn thực phẩm này là một lát bánh mì.

Nhìn vào **tổng lượng carbohydrate (carbs)**. Kiểm tra tổng lượng carbs thay vì chỉ lượng đường. Món ăn này có 15 grams carbs tương đương với một lựa chọn carb.

| Nutrition Facts  |                              |
|--|------------------------------|
| Serving Size 1 slice (31g)   |                              |
| Servings Per Container 23  |                              |
| Amount Per Serving   |                              |
| <b>Calories 70</b>   | <b>Calories from Fat 10</b>  |
| % Daily Value*   |                              |
| <b>Total Fat 1g</b>  | <b>2%</b>                    |
| Saturated Fat 0g   | 0%                           |
| Trans Fat 0g   |                              |
| <b>Cholesterol 0mg</b>   | <b>0%</b>                    |
| <b>Sodium 140mg</b>  | <b>6%</b>                    |
| <b>Total Carbohydrate 15g</b>  | <b>5%</b>                    |
| Dietary Fiber 2g   | 8%                           |
| Sugars 1g  |                              |
| <b>Protein 3g</b>  |                              |
| Vitamin A 0%   | Vitamin C 2%                 |
| Calcium 2%   | Iron 4%                      |
| *Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs: |                              |
|  | Calories: 2,000    2,500     |
| Total Fat  | Less than 65g    80g         |
| Saturated Fat  | Less than 20g    25g         |
| Cholesterol  | Less than 300mg    300mg     |
| Sodium   | Less than 2,400mg    2,400mg |
| Total Carbohydrate   | 300g    375g                 |
| Dietary Fiber  | 25g    30g                   |
| Calories per gram:   |                              |
| Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4   |                              |

Nhìn vào **khẩu phần phục vụ**. Con số này cho quý vị biết có bao nhiêu phần ăn trong gói. Có 23 phần ăn trong gói này, có nghĩa là có 23 lát bánh mì.

Trong phần này hãy tìm những thực phẩm có **Phần trăm Giá trị Hàng ngày (%DV) thấp hơn**. Tốt nhất là nhắm tới 5% hoặc ít hơn.

Trong phần này hãy tìm những thực phẩm có **thành phần cao hơn Phần trăm Giá trị Hàng ngày (%DV)**. Tốt nhất là nhắm tới 20% hoặc ít hơn.

# Chương 9

## Dự trữ nhà bếp của quý vị với thực phẩm lành mạnh

Sẽ dễ dàng hơn để tuân thủ kế hoạch ăn uống lành mạnh khi quý vị có những thực phẩm phù hợp trong tủ đựng thức ăn và tủ lạnh của mình. Bắt đầu bằng cách nhìn vào những thực phẩm quý vị có. Từ từ thay thế bất kỳ thực phẩm không lành mạnh nào bằng các lựa chọn thực phẩm lành mạnh. Đây là thời điểm tốt để luyện đọc nhãn thực phẩm!

Dưới đây là những thực phẩm quý vị có thể có trong nhà bếp và những gì quý vị có thể thay thế chúng bằng:

| Mặt Hàng Thực Phẩm   | Thay bằng...  |
|--|---|
| Bơ, bơ thực vật, mỡ lợn  | Dầu cải và dầu ô liu, thuốc xit nấu ăn, phết bơ nhẹ hoặc phết dầu thực vật  |
| Trái cây đóng hộp trong xi-rô nặng   | Trái cây đóng hộp trong nước ép riêng, trái cây tươi, trái cây sấy khô  |
| Rau đóng hộp, rau đông lạnh có thêm nước sốt   | Rau tươi, rau đông lạnh, rau không chứa tinh bột đóng hộp ít natri (cà chua thái hạt lựu, đậu xanh)                     |
| Đậu chiên đóng hộp   | Đậu khô, các loại đậu, đậu đóng hộp ít béo và ít natri, đậu chiên chay (nấu không mỡ lợn)                               |
| Thanh kẹo, sô cô la, bánh quy, khoai tây chiên, bánh ngọt                                    | Thanh ngũ cốc hoặc granola, sô cô la hoặc kẹo không đường, bánh quy và bánh ngọt không đường                            |
| Phô mai  | Phô mai giảm béo, ít béo hoặc không béo   |
| Khoai tây chiên  | Khoai tây nướng, trái cây sấy khô, bỏng ngô ít béo, bánh quy giòn và bánh quy làm từ ngũ cốc nguyên hạt                 |
| Súp và súp làm từ kem  | Súp ít natri, không béo và làm từ nước dùng   |
| Ngũ cốc nhiều đường  | Ngũ cốc nguyên hạt, giàu protein, nhiều chất xơ (cám, granola không đường), bột yến mạch                                |
| Thịt nhiều chất béo và thịt chế biến sẵn (thịt bò, thịt lợn, thịt xông khói, xúc xích, spam) | Thịt nạc (thịt bò nạc, thịt lợn, thịt gà, gà tây, cá, tôm), đậu phụ, sản phẩm thay thế trứng                            |
| Kem  | Sữa chua đông lạnh, kem ít béo, ít béo hoặc không béo, kem hoặc kem que không đường                                     |
| Mayonnaise, kem chua, sốt kem salad  | Sốt mayonnaise và salad nhẹ hoặc không béo, sốt salad trộn dầu giấm, mù tạt, sữa chua nguyên chất ít béo hoặc không béo |
| Cá đóng hộp ngâm dầu   | Cá đóng hộp nhẹ, đóng gói trong nước, không thêm muối   |
| Bánh pudding   | Sữa chua ít béo hoặc không béo, gelatin   |
| Muối và gia vị mặn   | Gia vị không có muối, gia vị, thảo mộc tươi hoặc khô  |
| Hạt muối và hạt hương dương  | Các loại hạt và hạt không ướp muối (hạnh nhân hoặc hạt bí ngô)  |
| Bánh mì trắng, bánh mì trắng, bánh sừng bò   | Bánh mì nguyên hạt và bánh bao, bánh cuốn hoặc bánh mì dẹt  |
| Bột mì trắng   | Bột mì  |
| Mì trắng, gạo trắng, mì ống/cơm trộn   | Gạo lứt, mì ống nguyên hạt, gạo hoang dã, quinoa  |
| Sữa nguyên chất  | Sữa ít béo, ít béo hoặc không béo, hạnh nhân hoặc sữa đậu nành  |

## Kiểm Chế Cơ Đói Bằng Đồ Ăn Nhẹ Lành Mạnh

Quý vị đã bao giờ có một ngày bận rộn đến mức chộp lấy thứ gì đó “thật nhanh” để ăn đồng nghĩa với việc chộp lấy một túi khoai tây chiên, bánh rán hoặc một thanh kẹo chưa? Quý vị có thể nhận thấy rằng hầu hết các quầy bán đồ ăn nhẹ trong cửa hàng đều cung cấp các lựa chọn thực phẩm không lành mạnh có thể chứa nhiều calo, đường, chất béo và carbs. Nếu quý vị luôn di chuyển, hãy lên kế hoạch ăn nhẹ trước để có sẵn thực phẩm phù hợp và khẩu phần phù hợp để lựa chọn. Ăn đồ ăn nhẹ lành mạnh mà quý vị thích sẽ giúp hạn chế cơn đói và giữ lượng đường trong máu ổn định giữa các bữa ăn mỗi ngày.

**Dưới đây là những ý tưởng ăn nhẹ lành mạnh mà quý vị có thể chọn (khoảng một lựa chọn carb):**

- ½ cốc hạnh nhân hoặc các loại hạt
- 1 oz hỗn hợp hạt và trái cây khô
- 3 cốc bông ngô bơ nhẹ
- 2 muỗng canh hoa quả khô
- 1 trái táo nhỏ, cam hoặc lê
- ½ cốc bánh pudding không đường
- 3 bánh quy graham với 1 muỗng canh bơ đậu phộng
- 8 bánh quy hình thú hoặc 4 bánh quy hình thú với 4 oz sữa
- 5 bánh quy giòn làm từ lúa mì nguyên hạt và 1 phô mai sợi
- ¼ cốc phô mai với ½ cốc trái cây đóng hộp hoặc trái cây tươi
- 6 oz sữa chua ít béo hoặc không béo
- 1 cốc rau sống với ½ cốc hummus
- ½ cốc salad cá ngừ
- ½ bánh sandwich (được làm từ 1 lát bánh mì nguyên hạt, 2 oz thịt gà tây nạc và mù tạt)



# Chương 9

## Đưa Ra Những Lựa Chọn Lành Mạnh Khi Đi Ăn Ngoài

Dưới đây là những lời khuyên về cách quý vị có thể ăn ngoài và tuân thủ kế hoạch ăn uống lành mạnh của mình:

**Ăn vào thời gian bình thường để giữ lượng đường trong máu ổn định.** Nếu quý vị dùng thuốc trị tiểu đường hoặc sử dụng insulin, hãy ăn các bữa ăn vào cùng một thời điểm mỗi ngày. Cố gắng không nhịn ăn quá 4 đến 5 giờ. Nếu quý vị đang ăn tại một nhà hàng phục vụ tại chỗ, hãy đặt chỗ trước.

**Tránh những bữa buffet quý vị có thể -ăn -tất cả.** Những bữa ăn này sẽ khiến quý vị ăn quá nhiều.

**Ăn đúng khẩu phần.** Đặt các bữa ăn cỡ nhỏ hơn như món chính cho bữa trưa hoặc bữa ăn cỡ nhỏ. Nếu nhà hàng của quý vị không cung cấp những lựa chọn này, hãy chia sẻ bữa ăn của quý vị với bạn bè hoặc yêu cầu hộp mang đi.

**Cắt giảm lượng calo và carbs bổ sung bằng cách dễ dàng sử dụng các chất bổ sung.** Các món ăn bổ sung như bánh mì nướng, thịt xông khói, hoành thánh chiên giòn và sốt kem salad có thể bổ sung thêm calo và carbs cho bữa ăn của quý vị. Yêu cầu nước chấm, nước sốt và các món ăn kèm để quý vị kiểm soát lượng ăn.

| Thay vì những thực phẩm này               | Hãy chọn những thực phẩm này                              |
|---|---|
| Đồ uống có nhiều đường (soda, nước chanh) | Nước hoặc trà đá (không thêm đường)                       |
| Súp kem như kem khoai tây hoặc kem ngô    | Súp làm từ nước dùng như minestrone hoặc rau              |
| Thịt chiên, tẩm bột hoặc giòn             | Thịt nướng, nướng trong lò, nướng trên lửa hoặc hấp       |
| Thịt đỏ                                   | Protein nạc như thịt gà không da, cá, gà tây hoặc đậu phụ |
| Bánh mì trắng, bánh cuộn, cơm và mì ống   | Bánh mì, gạo, mì ống nguyên hạt                           |
| Khoai tây chiên hoặc rau chiên            | Rau hấp hoặc salad ăn kèm                                 |
| Sốt salad kem                             | Nước sốt salad hoặc dầu giấm ít calo                      |
| Kem chua hoặc pho mát                     | Salsa tươi  |
| Bánh ngọt và kem                          | Trái cây tươi, sữa chua đông lạnh, kem trái cây           |

Nhiều chuỗi nhà hàng có bản sao thực đơn của họ với thông tin dinh dưỡng. Hãy tìm những nhà hàng cung cấp nhiều lựa chọn ít chất béo hơn. Cải thiện việc gọi món của quý vị bằng cách ghi nhớ những lời khuyên này!

### Món ăn Châu Á

Tránh các món ăn nhiều dầu mỡ, tẩm bột và chiên ngập dầu. Dưới đây là một số lựa chọn lành mạnh:

- Gà hoặc cá hấp, nướng trong lò hoặc nướng trên lửa
- Món chay hấp hoặc há cảo
- Rau hấp
- Cơm gạo trắng hoặc gạo lứt hấp
- Súp chua cay hoặc súp rau

### Món ăn Ý

Đồ ăn Ý có thể rất tốt cho sức khỏe nếu quý vị tránh dùng nước sốt kem và quá nhiều phô mai hoặc thịt:

Dưới đây là một số lựa chọn lành mạnh.

- Súp Minestrone
- Salad vườn với nước sốt Ý ít béo hoặc không béo
- Mì ống sốt marinara hoặc nấm
- Gnocchi khoai tây sốt cà chua
- Pizza rau củ phủ một nửa phô mai

### Món ăn Mexico

Tránh đồ chiên rán và chỉ ăn sốt bơ xay (guacamole), kem chua và phô mai. Dưới đây là một số lựa chọn lành mạnh:

- Enchiladas gà hoặc fajitas
- Tamale chay hoặc bột ngô nướng gà
- Taco mềm
- Bánh ngô hấp hoặc bánh ngô nguyên hạt
- Đậu nguyên hạt và gạo

### Thực Ăn Nhanh

Hạn chế ăn đồ ăn nhanh vì chúng chứa nhiều calo, chất béo và natri. Điều này có thể gây hại cho cân nặng, huyết áp và lượng đường trong máu của quý vị. Dưới đây là một số lựa chọn lành mạnh:

- Bánh mì kẹp thịt gà, cá hoặc gà tây nướng, nướng hoặc nướng thường
- Bánh mì kẹp kiểu Thổ Nhĩ Kỳ hoặc món chay với bánh mì nguyên hạt với mù tạt, rau diếp và cà chua
- Gà cuốn hoặc bánh burritos nướng (không phô mai)
- Salad (hạn chế trứng, phô mai, thịt xông khói, bánh mì nướng và nước sốt kem)

**Xin chúc mừng! Quý vị vừa học được những kỹ năng cần thiết để tuân thủ kế hoạch ăn uống lành mạnh của mình!**



# Bệnh Tiểu Đường... NGƯỜI ĐÃ ĐƯỢC KIỂM SOÁT

Chăm sóc bản thân sẽ giúp quý vị cảm thấy thoải mái. Quý vị sẽ có nhiều năng lượng hơn, bớt mệt mỏi hơn và có thể hồi phục tốt hơn. Đúng, bệnh tiểu đường đã thay đổi cuộc sống của quý vị - nhưng bằng cách luôn chú trọng chăm sóc bản thân, quý vị đang đóng vai trò tích cực trong việc quản lý bệnh tiểu đường của mình, thay vì để bệnh tiểu đường quản lý quý vị.

Chúng tôi hy vọng thông tin trong hướng dẫn này sẽ hỗ trợ và bảo vệ quý vị trên hành trình hướng tới sức khỏe tràn đầy!









# Danh Sách Kiểm Tra Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường

để tận hưởng một cuộc sống năng động, khỏe mạnh



## Biết về chỉ số A1C của quý vị

- Kiểm tra điều này ít nhất 2 lần một năm
- Đặt mục tiêu đạt được mức độ của quý vị dưới 7%



## Kiểm tra huyết áp của quý vị

- Mỗi lần quý vị đến gặp bác sĩ
- Mục tiêu dưới 140/90

XÉT Ở ĐÂY

| A1C | Mức Đường Trong Máu<br>(trung bình hàng ngày trong 3 tháng) |
|-----|---|
| 6%  | 126   |
| 7%  | 154   |
| 8%  | 183   |
| 9%  | 212   |
| 10% | 240   |
| 11% | 269   |
| 12% | 298   |



## Kiểm tra bàn chân của quý vị

- Hàng ngày để đảm bảo quý vị không bị vết cắt hoặc vết loét
- Khám bàn chân ít nhất mỗi năm một lần



## Kiểm Tra Sức Khỏe Thận Của Quý Vị

- Mỗi năm một lần
- Xét nghiệm eGFR sẽ kiểm tra xem thận của quý vị lọc máu tốt như thế nào
- Xét nghiệm uACR sẽ kiểm tra tổn thương thận



## Kiểm tra Cholesterol

- Ít nhất mỗi năm một lần
- Hỏi bác sĩ chỉ số cholesterol của quý vị nên là bao nhiêu



## Lên lịch khám mắt

- Mỗi năm một lần
- Khám võng mạc giãn nở (dilated retinal exam, hoặc DRE) khác với khám mắt định kỳ. Không cần giấy giới thiệu và đó là quyền lợi được đài thọ. Lên lịch cho lần thăm khám của quý vị ngay hôm nay.

Ngày: \_\_\_\_\_ Thời gian: \_\_\_\_\_

Bác sĩ nhãn khoa: \_\_\_\_\_

Số điện thoại: \_\_\_\_\_

### Các Nguồn Hỗ Trợ Bổ Sung:

- **Lớp Tự Quản Lý Bệnh Tiểu Đường**  
Đăng ký trên Cổng thông tin thành viên IEHP hoặc tại [iehp.org](http://iehp.org)
- **Hiệp Hội Tiểu Đường Hoa Kỳ**  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)













## ĐỂ TÌM HIỂU THÊM VỀ KIỂM SOÁT BỆNH TIỂU ĐƯỜNG:

### Hiệp Hội Tiểu Đường Hoa Kỳ

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

Tìm hiểu thêm về bệnh tiểu đường, lập kế hoạch bữa ăn và đi ăn ngoài.

### Trung Tâm Kiểm Soát Và Phòng Ngừa Dịch Bệnh Hoa Kỳ (CDC)

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

Luôn cập nhật những tin tức mới nhất về bệnh tiểu đường và các chủ đề sức khỏe liên quan.

### Thông Tin Về Sức Khỏe Bàn Chân

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

Tìm hiểu cách bảo vệ đôi chân của quý vị và giữ cho đôi chân khỏe mạnh để có một cuộc sống năng động. Đồng thời tìm kiếm “bàn chân tiểu đường” trên trang mạng [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org).

### Tìm Hiểu Về Bệnh Tiểu Đường

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

Tải xuống các video và tờ hướng dẫn tự chăm sóc bệnh tiểu đường miễn phí.

### Miệng Khỏe Mạnh (Mouth Healthy)

[www.mouthhealthy.org/en/](http://www.mouthhealthy.org/en/)

Mẹo và công cụ giúp quý vị có nụ cười tươi sáng và khỏe mạnh. Đồng thời tìm kiếm “chăm sóc nha khoa bệnh tiểu đường” trên trang mạng [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org).

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

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

Tìm hiểu cách quý vị có thể tránh các vấn đề liên quan đến bệnh tiểu đường. Chọn chủ đề quan tâm hoặc truy cập các nguồn hỗ trợ khác.

## CÁC SỐ ĐIỆN THOẠI QUAN TRỌNG:

Chuẩn bị sẵn những số điện thoại này khi quý vị có thắc mắc.

Đường Dây Y Tá Tư

Vấn 24-Giờ của IEHP:

**1-888-244-IEHP (4347)  
711 TTY**

Ban Dịch Vụ Hội Viên IEHP:

**1-800-440-IEHP (4347)**

**1-800-718-IEHP (4347) TTY**

Thứ Hai-Thứ Sáu, từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối và Thứ Bảy-Chủ Nhật, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.