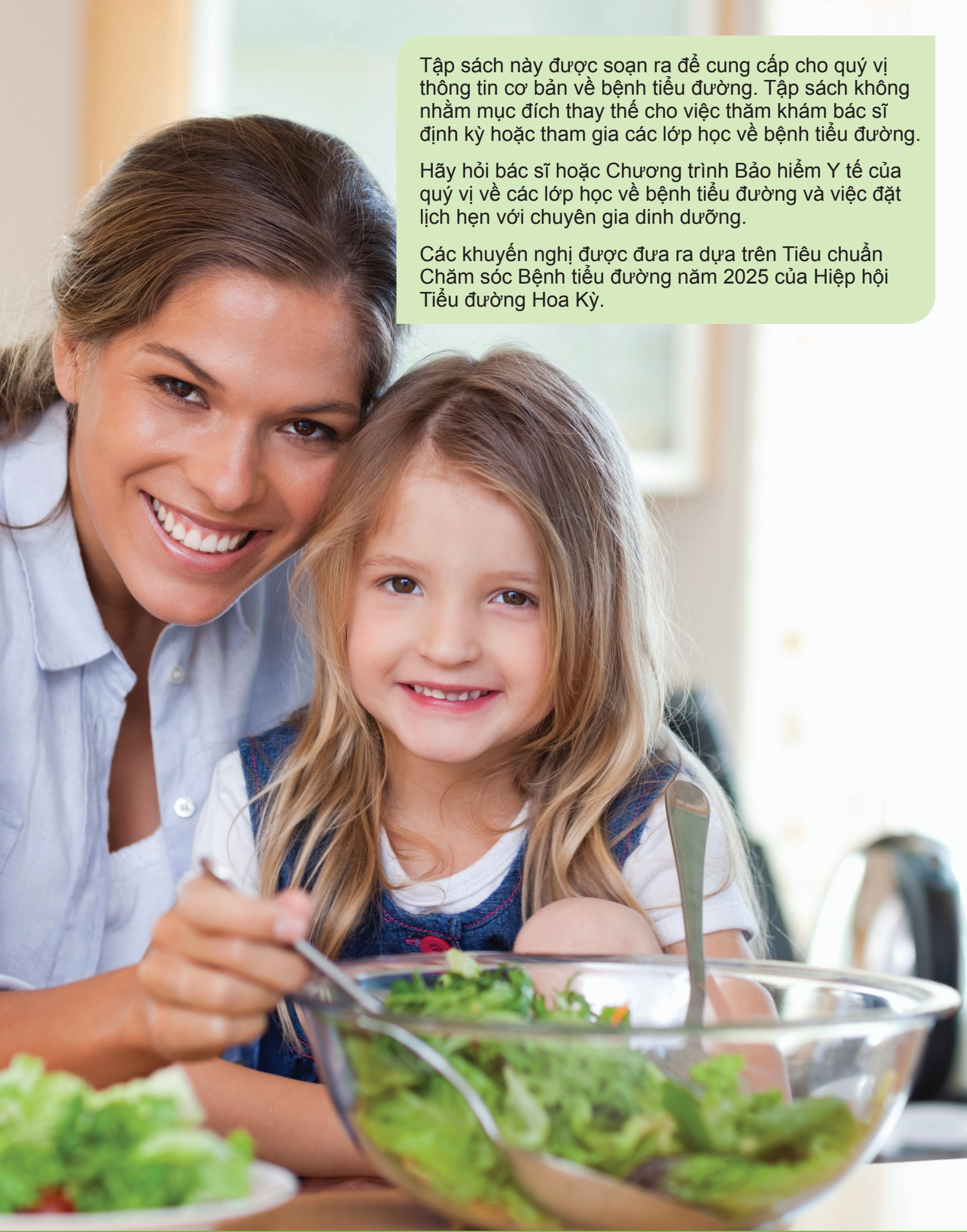
Chăm sóc Cơ bản cho Bệnh tiểu đường

Sống Khỏe mạnh cùng Bệnh tiểu đường

MOLINA® HEALTHCARE



Tập sách này được soạn ra để cung cấp cho quý vị thông tin cơ bản về bệnh tiểu đường. Tập sách không nhằm mục đích thay thế cho việc thăm khám bác sĩ định kỳ hoặc tham gia các lớp học về bệnh tiểu đường.

Hãy hỏi bác sĩ hoặc Chương trình Bảo hiểm Y tế của quý vị về các lớp học về bệnh tiểu đường và việc đặt lịch hẹn với chuyên gia dinh dưỡng.

Các khuyến nghị được đưa ra dựa trên Tiêu chuẩn Chăm sóc Bệnh tiểu đường năm 2025 của Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ.

Chăm sóc Cơ bản cho Bệnh tiểu đường

Nội dung

Bệnh tiểu đường Là Gì? 2
Làm sao Tôi Biết Mình bị Tiểu đường? 2
Tại sao Tôi Nên Kiểm soát Đường Huyết? 3
Tăng đường huyết (Đường Huyết Cao)....4
Hạ đường huyết (Đường Huyết Thấp)....5
Theo dõi Đường Huyết 6
Tập thể dục....7
Mẹo Sử dụng Thuốc....8
Xây dựng Khẩu phần ăn Lành mạnh 9
Chuẩn bị Khẩu phần ăn 10
Đọc Nhãn Thực phẩm....11
Dinh dưỡng.... 12
Những ngày bị Ốm 13
Các Thuật ngữ về Bệnh tiểu đường (theo Thứ tự Bảng chữ cái) 14
Lịch trình Duy trì Sức khỏe để Kiểm soát Bệnh tiểu đường..... 15
Thông tin liên hệ 16
Nguồn tham khảo 17

Bệnh tiểu đường Là Gì?

Bệnh tiểu đường là tình trạng ảnh hưởng đến cách cơ thể kiểm soát mức đường huyết.

Làm sao Tôi Biết Mình bị Tiểu đường?

Xét nghiệm Máu	Không bị Tiểu đường	Tiền tiểu đường (nguy cơ tăng)	Bị Tiểu đường
Đường Huyết lúc Đói	Dưới 100 mg/dL	100 - 125 mg/dL	Từ 126 mg/dL trở lên
Đường Huyết Ngẫu nhiên	Dưới 140 mg/dL	140 - 199 mg/dL	Từ 200 mg/dL trở lên
Chỉ số xét nghiệm máu A1c	Dưới 5,7%	5,7 đến 6,4%	Từ 6,5% trở lên

Có **3** tuýp bệnh tiểu đường chính.

Bệnh tiểu đường Tuýp 1:

Loại bệnh tiểu đường này thường hay gặp hơn ở những người dưới hai mươi tuổi. Nguyên nhân có thể là do cả tiền sử gia đình và yếu tố khác kích hoạt bệnh tiểu đường khởi phát, chẳng hạn như vi-rút. Các tế bào trong tuyến tụy (cơ quan sản sinh insulin) bị tổn thương hoặc phá hủy. Đây là tình trạng kéo dài suốt đời. Người mắc bệnh sẽ phải điều trị bằng insulin cho đến hết đời.

Bệnh tiểu đường Tuýp 2:

Đây là loại tiểu đường phổ biến nhất, thường gặp ở thanh thiếu niên và người lớn. Loại này phát triển chủ yếu do lối sống (thừa cân, ít vận động) và tiền sử gia đình. Cơ thể bắt đầu không thể sử dụng insulin đã sản sinh ra ("kháng insulin"). Tuýp bệnh tiểu đường này có thể được cải thiện bằng cách ăn uống lành mạnh, tập thể dục và giảm cân. Bệnh có thể được kiểm soát bằng thuốc uống hoặc insulin.

Tiểu đường Thai kỳ:

Xảy ra khi quý vị có đường huyết cao trong bất kỳ giai đoạn nào của thai kỳ.

Quý vị Không Đơn độc…

Ban đầu, việc mắc bệnh tiểu đường có thể khó đối diện và gây cảm giác sợ hãi. Tin tốt là, quý vị không đơn độc. Hãy hỏi bác sĩ về các lớp học, nhóm hỗ trợ và những dịch vụ khác dành cho người bị bệnh tiểu đường.

4 việc quý vị có thể làm để sống khỏe mạnh cùng bệnh tiểu đường:

1. Kiểm tra đường huyết thường xuyên đúng như chỉ định của bác sĩ.
2. Uống thuốc theo chỉ định.
3. Áp dụng chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng.
4. Tập thể dục thường xuyên*

* Luôn trao đổi với bác sĩ trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập thể dục nào.

Tại sao Tôi Nên Kiểm soát Đường Huyết?

Kiểm soát Giúp Tạo nên Sự khác biệt!

Đường huyết cao có thể dẫn đến các vấn đề như:

- Bệnh tim hoặc tổn thương tim
- Tổn thương thần kinh
- Đột quỵ
- Vấn đề về tuần hoàn máu
- Bệnh về mắt
- Bệnh thận hoặc tổn thương thận

Để giúp ngăn ngừa những vấn đề này, quý vị có thể:

Hằng ngày	• Tuân thủ kế hoạch ăn uống • Tập thể dục • Tìm cách tích cực để đối phó với căng thẳng • Đánh răng và dùng chỉ nha khoa • Uống thuốc theo chỉ định	• Kiểm tra đường huyết thường xuyên theo hướng dẫn của bác sĩ • Kiểm tra bàn chân • Ghi nhật ký kết quả đường huyết và những gì quý vị ăn trong bữa
Mỗi 6 tháng	• Khám nha sĩ	
3 đến 4 tháng một lần hoặc thường xuyên hơn nếu bác sĩ khuyến nghị	• Làm xét nghiệm A1c và xét nghiệm nước tiểu (để kiểm tra protein trong nước tiểu)	
Hằng năm	• Kiểm tra cholesterol và triglyceride (mỡ máu) • Làm xét nghiệm thận	• **Khám bàn chân** • Tiêm phòng cúm • Khám mắt giãn đồng tử
Trong mỗi lần khám tại phòng khám	• **Khám bàn chân** • Kiểm tra đường huyết • Kiểm tra huyết áp, cân nặng và Chỉ số Khối Cơ thể (Body Mass Index, BMI)	• Thiết lập mục tiêu đường huyết • Mang theo máy đo đường huyết và sổ theo dõi đến buổi khám với bác sĩ

Những việc khác cần làm

- Hỏi xem quý vị có cần tiêm bất kỳ loại vắc-xin nào như vắc-xin phòng viêm phổi, viêm gan B, HPV, TDAP, zona thần kinh hoặc Covid không.
- Nếu quý vị hút thuốc lá, thuốc lá điện tử hoặc nhai thuốc lá, hãy hỏi về chương trình hỗ trợ bỏ thuốc.
- Hỏi về Kế hoạch cho Ngày bị Ốm. Đây là hướng dẫn về cách điều chỉnh bữa ăn và thuốc tiểu đường khi quý vị bị ốm (đường huyết thường có thể tăng khi quý vị bị ốm)

Nếu quý vị bị thừa cân, việc giảm 10 pound (khoảng 4,5 kg) có thể tạo ra **sự khác biệt lớn** trong việc kiểm soát đường huyết của quý vị.

Tăng đường huyết (Đường Huyết Cao)

Tăng đường huyết là thuật ngữ y khoa để chỉ "đường huyết cao". Đây là tình trạng trong đó mức đường huyết lên quá cao – trên 130 hoặc cao hơn mục tiêu mà bác sĩ đã đặt ra cho quý vị.

Nguyên nhân:

Ăn quá nhiều thực phẩm chứa carbohydrate (đường), dùng quá ít insulin hoặc thuốc tiểu đường, bị ốm, căng thẳng hoặc hoạt động thể chất ít hơn bình thường.

Diễn biến khởi phát:

Thường khởi phát từ từ và có thể dẫn đến tình trạng cấp cứu y tế nếu không được điều trị.

Dấu hiệu:

Luôn cảm thấy khát nước

Tầm nhìn mờ

Đói

Đi tiểu nhiều

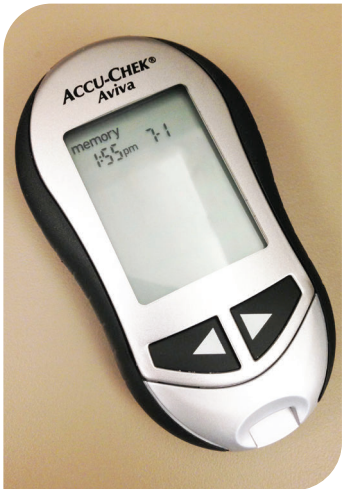
Da khô

Buồn ngủ

Vết thương khó lành

Điều trị Đường Huyết Cao

Quý vị có thể làm gì?



- Kiểm tra đường huyết.
- Nếu đường huyết cao hơn mục tiêu trong 3 ngày và quý vị không biết lý do, hãy **gọi cho bác sĩ!**
- Uống nhiều nước.
- Hỏi bác sĩ về Xeton, đặc biệt nếu quý vị bị bệnh tiểu đường Tuýp 1.
  - Xeton hình thành khi cơ thể bắt đầu sử dụng chất béo bên trong thay vì đường để tạo năng lượng. Xeton là chất độc đối với cơ thể.
  - Xeton trong máu có thể gây ra tình trạng nghiêm trọng gọi là Nhiễm toan Xeton do Tiểu đường (Diabetic Ketoacidosis, DKA).
  - Quý vị có thể kiểm tra nước tiểu để xem có xeton trong đó không.
  - Nếu quý vị bị ốm và đường huyết cao hơn 240 hoặc ngay cả khi quý vị không bị ốm nhưng đường huyết cao hơn 300, quý vị nên kiểm tra Xeton.
  - Trao đổi với bác sĩ về thời điểm cần kiểm tra Xeton và mức Xeton nào thì đáng lo ngại.

Hạ đường huyết (Đường Huyết Thấp)

Hạ đường huyết là thuật ngữ y khoa để chỉ "đường huyết thấp". Đây là tình trạng khi mức đường huyết xuống quá thấp – từ 70 trở xuống.

Nguyên nhân:

Ăn quá ít, bỏ bữa, dùng quá nhiều insulin hoặc thuốc tiểu đường, hoặc vận động quá mức khi quý vị chưa ăn đủ.

Diễn biến khởi phát:

Xảy ra đột ngột. Quý vị có thể ngất xỉu nếu không được điều trị.

Dấu hiệu:

Tim đập nhanh

Đổ mồ hôi

Cảm thấy Lo lắng

Đói

Tầm nhìn mờ

Đau đầu

Dễ Cáu gắt

Các Triệu chứng khác cũng có thể bao gồm: run rẩy, yếu sức, chóng mặt, lú lẫn, loạng choạng, buồn ngủ và co giật.

Điều trị Đường Huyết Thấp

Quý vị có thể làm gì?

- Kiểm tra đường huyết ngay lập tức. Nếu không thể kiểm tra, hãy điều trị ngay.
- Điều trị bằng cách ăn 3 đến 4 viên glucose hoặc 2 đến 5 viên kẹo cứng mà quý vị có thể nhai nhanh (như kẹo bạc hà). Quý vị cũng có thể uống khoảng 4 ounce (120 ml) nước ép trái cây hoặc ½ lon nước ngọt thông thường.
- Kiểm tra lại đường huyết sau 15 phút. Nếu vẫn thấp, hãy tiến hành điều trị lại. Nếu triệu chứng vẫn tiếp tục, hãy **gọi cho bác sĩ.**
- Trong vòng 15 phút sau khi hết triệu chứng, hãy ăn nhẹ (ví dụ: nửa chiếc bánh mì kẹp bơ đậu phộng và nửa cốc sữa).
- Luôn đeo vòng tay hoặc dây chuyền nhận dạng (ID) bệnh tiểu đường.
- Luôn mang theo glucagon (thuốc cấp cứu đường huyết cao) nếu bác sĩ kê đơn cho quý vị.

Theo dõi Đường Huyết

- Sau khi có kết quả chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường hoặc đôi khi dù chỉ mới ở giai đoạn tiền tiểu đường, bác sĩ sẽ kê cho quý vị một thiết bị đo đường trong máu gọi là máy đo đường huyết để sử dụng. Máy này được dùng để kiểm tra lượng đường trong máu.
- Làm theo hướng dẫn đi kèm với máy đo đường huyết. Quý vị sẽ dùng kim chích (một loại kim nhỏ) để chích vào ngón tay và lấy máu. Quý vị sẽ nhỏ một giọt máu lên que thử. Đặt đầu que thử có dính máu vào máy để đọc kết quả. Máy sẽ cho biết mức đường huyết của quý vị.
- Bảo quản que thử trong hộp đựng ban đầu và ở nhiệt độ phòng.
- Không sử dụng que thử đã hết hạn.
- Rửa tay bằng xà phòng và nước ấm trước khi kiểm tra đường huyết.
- Dùng kim chích mới mỗi lần kiểm tra đường huyết.
- Đảm bảo có đủ máu trên que thử.
- Vứt bỏ kim chích đúng cách. Hãy hỏi bác sĩ, chuyên gia giáo dục bệnh tiểu đường và/hoặc công ty xử lý rác về cách tốt nhất để thải bỏ các vật dụng này.
- Ghi lại kết quả đường huyết của quý vị vào sổ theo dõi. Mang theo sổ này trong mỗi lần khám bác sĩ.
- Thực hiện theo các quy tắc về đường huyết cao và thấp ở trang 4 và 5.

Tôi nên kiểm tra đường huyết bao lâu một lần?

Hãy hỏi bác sĩ để biết quý vị nên kiểm tra đường huyết bao lâu một lần. Nhiều người cần kiểm tra đường huyết vài lần trong ngày.

Tôi nên kiểm tra đường huyết vào những thời điểm nào?

Hãy hỏi bác sĩ để biết thời điểm nào là thích hợp nhất cho quý vị. Đối với hầu hết mọi người, những thời điểm phù hợp để kiểm tra là trước bữa ăn và 2 giờ sau bữa ăn, trước và sau khi tập thể dục, cũng như bất kỳ lúc nào có cảm giác khác thường.

Chỉ số của tôi nên là bao nhiêu?

Đường Huyết lúc Đói
70 - 130 mg/dl

Đường Huyết
1 - 2 giờ sau ăn
dưới 180 mg/dL

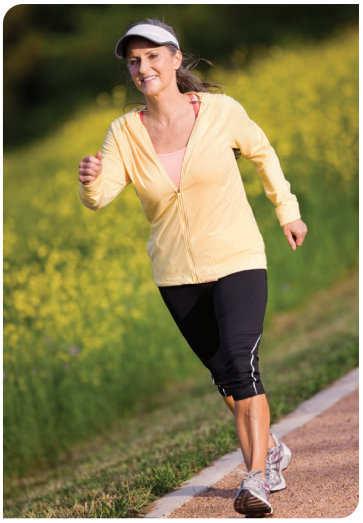
Hãy hỏi bác sĩ để biết chỉ số đường huyết phù hợp với quý vị.

Máy đo đường huyết của quý vị có thể lưu lại kết quả kiểm tra. Nếu có, quý vị có thể mang máy đến để bác sĩ xem xét kết quả. Việc ghi chép kết quả cũng sẽ hữu ích cho hoạt động theo dõi xu hướng. Nếu đường huyết quá cao hoặc quá thấp, hãy gọi cho bác sĩ để trao đổi, ngay cả khi chưa đến lịch khám.

ĐỂ THEO DÕI MỨC ĐƯỜNG HUYẾT CỦA QUÝ VỊ

- Sử dụng máy đo glucose trong máu **(máy đo đường huyết)** để biết mức đường huyết của quý vị tại bất kỳ thời điểm nào.
- Thực hiện xét nghiệm đường huyết A1c 3 đến 4 tháng một lần.

Tập thể dục



Tập thể dục thường xuyên là một phần quan trọng trong kế hoạch chăm sóc bệnh tiểu đường.
Tập thể dục giúp duy trì đường huyết trong phạm vi khỏe mạnh.

Tập thể dục cũng có thể giúp:

- Giảm căng thẳng và tăng năng lượng.
- Tăng cường sức mạnh và phạm vi vận động.
- Hỗ trợ kiểm soát huyết áp và cholesterol.
- Giúp insulin hoạt động hiệu quả hơn.

Hãy chọn một kế hoạch tập thể dục mà quý vị thấy phù hợp và yêu thích. Nếu đã lâu quý vị chưa tập thể dục, hãy bắt đầu từ từ. Ví dụ: Bắt đầu bằng việc đi bộ 5 phút mỗi ngày có thể là một khởi đầu tốt. Dần dần tập luyện ít nhất 30 phút mỗi ngày, 5 ngày một tuần đối với người lớn và 60 phút mỗi ngày đối với trẻ em và thanh thiếu niên. Mỗi tuần, mọi người nên có thêm 2 - 3 ngày tập kháng lực hoặc các bài tập tăng cường cơ bắp khác.

Hãy hỏi dược sĩ hoặc bác sĩ của quý vị về nơi có thể lấy vòng tay hoặc dây chuyền ID. Vòng tay ID giúp nhân viên cấp cứu biết được quý vị bị bệnh tiểu đường trong trường hợp quý vị quá yếu không thể nói được.

Những vật cần mang theo khi tập thể dục:

1. Số điện thoại của gia đình và bác sĩ để dùng trong trường hợp khẩn cấp.
2. Điện thoại di động hoặc tiền lẻ để gọi điện thoại.
3. Máy đo đường huyết.
4. Vòng tay hoặc dây chuyền ID bệnh tiểu đường.
5. Thực phẩm cấp cứu để xử lý tình huống hạ đường huyết. Đó có thể là viên glucose, kẹo cứng, nước ngọt có gas thông thường hoặc 1 thìa canh đường.

Tập thể dục An toàn

- Uống nhiều chất lỏng không đường, như nước.
- Kiểm tra đường huyết trước và sau khi tập thể dục.
- Mang giày vừa vặn, thoải mái. Kiểm tra bàn chân trước và sau khi tập thể dục.
- Luôn khởi động và thả lỏng trong mỗi buổi tập.
- Tránh tập luyện ngoài trời cường độ cao nếu thời tiết quá nóng, ẩm, nhiều khói bụi hoặc quá lạnh.
- Thực hiện theo khuyến nghị của bác sĩ về hoạt động thể chất.

Hãy đến gặp khám bác sĩ trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập thể dục nào.

Mẹo Sử dụng Thuốc

Thuốc uống

- Biết rõ tên thuốc, liều lượng quý vị đang dùng và các tác dụng phụ có thể xảy ra.
- Biết thời điểm cần uống thuốc.
- Lập danh sách tất cả các loại thuốc và mang theo bên mình.
- Gọi cho bác sĩ nếu quý vị gặp bất kỳ tác dụng phụ nào.
- Tuyệt đối không tự ý ngừng thuốc hoặc thay đổi liều lượng khi chưa hỏi ý kiến bác sĩ.
- Nếu có thắc mắc về thuốc, hãy hỏi dược sĩ.
- Trao đổi với bác sĩ hoặc dược sĩ nếu quý vị có thắc mắc về thuốc không kê đơn và bệnh tiểu đường.

Insulin

Nếu bị bệnh tiểu đường Tuýp 1, quý vị phải tiêm insulin để duy trì sự sống. Với bệnh tiểu đường Tuýp 2, quý vị có thể dùng thuốc uống, insulin hoặc cả hai. Bác sĩ, y tá hoặc chuyên gia giáo dục về bệnh tiểu đường sẽ hướng dẫn quý vị sử dụng insulin, nhưng hãy nhớ:

- Kiểm tra hạn sử dụng trên lọ hoặc bút tiêm insulin.
- Quan sát insulin để đảm bảo không có cặn hoặc hiện tượng đóng băng trong lọ.
- Tuyệt đối không cấp đông insulin hoặc để insulin ở nơi có nhiệt độ trên 80°F (27°C), chẳng hạn như trong xe ô tô hoặc dưới ánh nắng.
- Một số loại insulin phải được bảo quản trong tủ lạnh. Hãy hỏi dược sĩ hoặc bác sĩ về cách bảo quản insulin. Đảm bảo làm theo hướng dẫn về cách bảo quản insulin.
- Trước khi tiêm, lăn nhẹ lọ insulin giữa hai lòng bàn tay để làm ấm nếu insulin được bảo quản lạnh.
- Đảm bảo quý vị lấy đúng liều insulin.
- Vứt bỏ kim tiêm đúng cách. Hãy hỏi bác sĩ, chuyên gia giáo dục bệnh tiểu đường và/hoặc công ty xử lý rác về cách tốt nhất để thải bỏ các vật dụng này.

Nếu quý vị dùng 2 loại insulin, hãy nhớ tiêm đúng liều của đúng loại insulin vào đúng thời điểm!

Xây dựng Khẩu phần ăn Lành mạnh

Dưới đây là ví dụ về một khẩu phần ăn từ mỗi nhóm thực phẩm

Bánh mì, Ngũ cốc, Rau củ, Cơm & Mì ống (6 đến 11 khẩu phần):

- 1 lát bánh mì
- 4 - 6 chiếc bánh quy giòn
- 1 chiếc bánh tortilla nhỏ (ưu tiên làm từ ngô)
- 1⁄2 bát rau củ nhiều tinh bột
- 1⁄2 bát cơm hoặc mì ống
- 1⁄2 bát đậu lăng hoặc các loại đậu đã nấu chín

Trái cây (2 đến 4 khẩu phần)

- 1 loại trái cây tươi nhỏ (kích thước bằng quả bóng tennis hoặc nhỏ hơn)
- 1⁄2 bát trái cây đóng hộp
- 1⁄2 quả chuối, xoài hoặc bưởi
- 2 thìa canh trái cây khô

Rau củ (3 đến 5 khẩu phần)

- 1 bát rau lá xanh
- 1⁄2 bát rau nấu chín
- 1 củ khoai tây nhỏ
- 1⁄3 bát khoai lang

Sữa & Sữa chua (2 đến 3 khẩu phần)

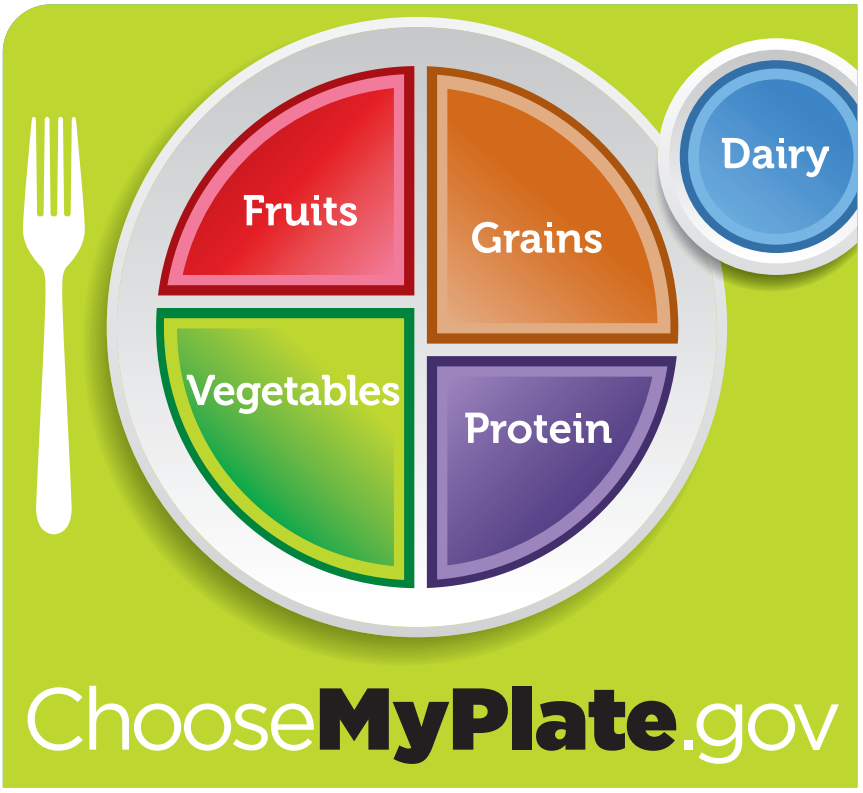
- 1 bát sữa ít béo
- 1 bát sữa chua

Thịt nạc, Gia cầm, Cá & Trứng (2 đến 3 khẩu phần)

- 3 ounce (khoảng 85 g) thịt, cá hoặc gia cầm
- 3 ounce (khoảng 85 g) đậu phụ loại chắc hoặc siêu chắc
- 1 quả trứng

Chất béo và Dầu (chỉ dùng một lượng nhỏ)

- 1 thìa cà phê bơ, bơ thực vật hoặc dầu ăn
- 1 thìa canh sốt mayonnaise ít béo



Hãy nhớ rằng một số sản phẩm từ sữa động vật như sữa, sữa chua và phô mai tươi cũng chứa carbohydrate nếu quý vị cần xem xét lượng carbohydrate tiêu thụ.

Chuẩn bị Khẩu phần ăn

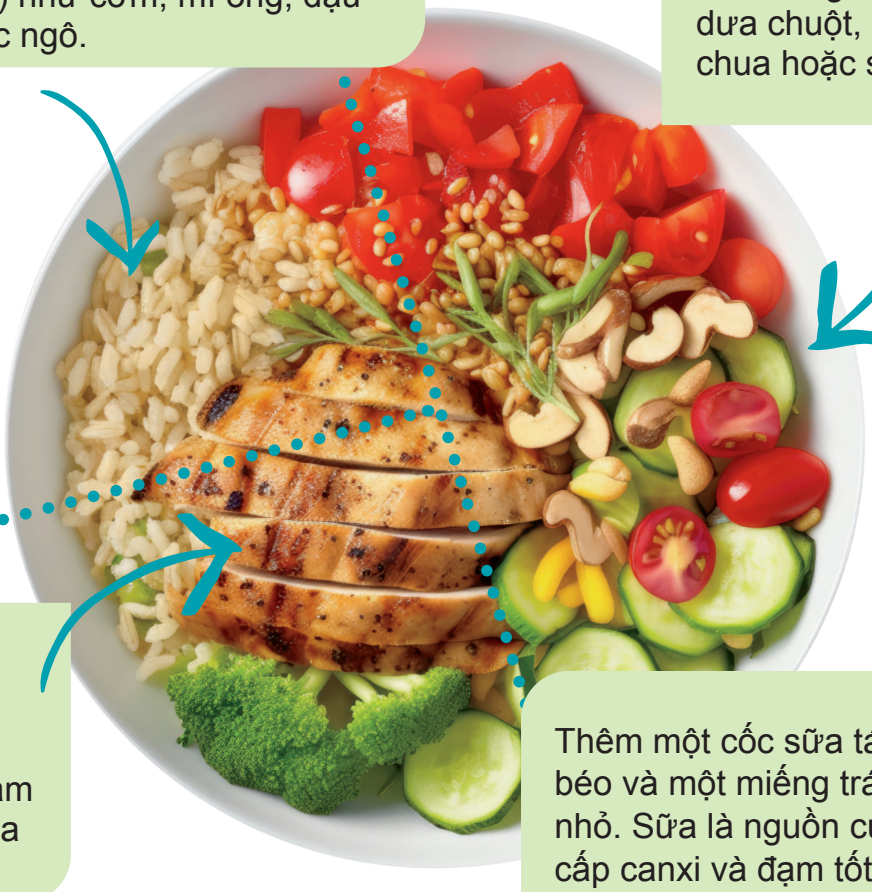
Điều chỉnh chế độ ăn và đưa vào khẩu phần nhiều loại thực phẩm lành mạnh.

¼ Carbohydrate

Đưa vào ¼ khẩu phần ăn các loại ngũ cốc hoặc thực phẩm giàu tinh bột (carbohydrate) như cơm, mì ống, đậu lăng, đậu hoặc ngô.

½ Rau củ

Đưa vào ½ khẩu phần ăn các loại rau không chứa tinh bột như bông cải xanh, cà rốt, dưa chuột, rau xà lách, cà chua hoặc súp lơ.



¼ đạm

Đưa vào ¼ khẩu phần ăn các loại thực phẩm giàu đạm như thịt nạc, cá, gia cầm hoặc trứng.

Thêm một cốc sữa tách béo và một miếng trái cây nhỏ. Sữa là nguồn cung cấp canxi và đạm tốt.

Lựa chọn Lành mạnh hơn:

- Nướng, quay hoặc hấp thức ăn thay vì chiên. Nếu chiên, hãy dùng bình xịt dầu như PAM® hoặc dầu ăn thay cho bơ hoặc bơ thực vật.
- Bỏ da gà và cắt bỏ phần mỡ thừa.

Gọi số (833) 269-7830 để trao đổi với Chuyên gia dinh dưỡng về kế hoạch ăn uống lành mạnh, phù hợp với quý vị.

Đọc Nhãn Thực phẩm

Học cách đọc nhãn thực phẩm là yếu tố chính để ăn uống lành mạnh. Dưới đây là 4 phần quan trọng nhất của một nhãn thực phẩm:

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving
Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	

Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Khẩu phần Ăn: Dùng thìa hoặc cốc đong để thấy được một khẩu phần ăn tương đương lượng như thế nào. Thông tin dinh dưỡng trên nhãn là giá trị cho 1 khẩu phần. Nếu quý vị ăn 2 khẩu phần, hãy nhân đôi mọi con số.

Calo: Đây là yếu tố then chốt để giảm cân.

Giá trị Dinh dưỡng Hằng ngày: 5% trở xuống của một chất dinh dưỡng được coi là thấp, còn 20% trở lên được coi là cao.

Tổng lượng Carbohydrate: Quý vị cần một lượng carbohydrate nhất định mỗi ngày. Tuy nhiên, quá nhiều có thể làm đường huyết tăng cao. Tổng lượng carbohydrate bao gồm cả số gam đường. Theo dõi tổng lượng carbohydrate quan trọng hơn là chỉ theo dõi số gam đường. Nếu một sản phẩm ghi là không đường thì điều đó không có nghĩa là sản phẩm không có carbohydrate. Hãy tìm thực phẩm giàu chất xơ. Bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng có thể cho quý vị biết quý vị cần bao nhiêu carbohydrate.

Dinh dưỡng

Ăn uống đúng cách khi bị tiểu đường không có nghĩa là quý vị phải từ bỏ những món ăn yêu thích. Học cách ăn uống lành mạnh là một phần quan trọng trong chăm sóc bệnh tiểu đường. Để ăn uống đúng cách khi bị tiểu đường, quý vị nên:

- Ăn đúng giờ theo kế hoạch.
- Chọn món nướng, quay hoặc áp chảo thay vì các món chiên từ thịt hoặc rau xào.
- Hạn chế chất béo bổ sung như bơ thực vật hoặc bơ động vật.
- Dùng sữa ít béo, phô mai và nước xốt ít béo.

- Ăn trái cây tươi sẽ tốt hơn uống nước ép trái cây.
- Chủ yếu chọn thực phẩm có nguồn gốc thực vật, thực phẩm toàn phần và nguồn đạm động vật lành mạnh, ít chất béo bão hòa. Ví dụ: rau củ, trái cây tươi, đậu lăng/đậu, các loại hạt, cá và thịt nạc, cùng các sản phẩm sữa ít béo.

- Tìm hiểu mức độ ảnh hưởng của các loại thực phẩm khác nhau đến đường huyết của quý vị.
- Hẹn gặp chuyên gia dinh dưỡng hoặc bác sĩ để trao đổi về kế hoạch ăn uống của quý vị.

Hãy nhớ!

Carbohydrate là tinh bột và đường có trong thực phẩm. Carbohydrate có ảnh hưởng nhiều hơn đến lượng đường trong máu của quý vị. Các thực phẩm giàu carbohydrate gồm có bánh mì, mì ống, khoai tây và đồ ngọt. Quý vị có thể ăn những thực phẩm này, nhưng hãy chắc chắn rằng không ăn quá nhiều. Lượng đường trong máu của quý vị có thể tăng quá cao nếu quý vị ăn nhiều carbohydrate hơn nhu cầu của cơ thể.

Những ngày bị Ốm

Khi quý vị bị ốm, lượng đường huyết có thể tăng cao hoặc hạ thấp hơn bình thường. Hãy có kế hoạch cho những ngày bị ốm trước khi quý vị thực sự bị ốm. Trao đổi với bác sĩ về những việc quý vị cần làm.

Gọi cho bác sĩ nếu quý vị:

- Có 2 lần đo đường huyết liên tiếp trên 300 mg/dl hoặc nhiều lần hạ đường huyết liên tiếp.
- Bị nôn hoặc tiêu chảy kéo dài hơn 6 giờ.
- Không thể uống thuốc điều trị tiểu đường và giữ được thuốc trong cơ thể.
- Bị nôn mửa và đang dùng insulin.
- Không thể ăn thức ăn rắn trong hơn 24 giờ.
- Không thể giữ chất lỏng trong cơ thể.
- Không cảm thấy khá hơn sau 2 ngày.
- Sụt cân từ 5 pound (khoảng 2,3 kg) trở lên khi bị ốm.
- Cảm thấy chóng mặt, lú lẫn hoặc đau đớn.
- Không chắc chắn nên làm gì.

Khi quý vị bị ốm:

- Nếu quý vị không thể ăn hoặc uống và không có Kế hoạch cho Ngày bị Ốm, hãy gọi cho bác sĩ để hỏi về những việc nên làm.
- Đừng ngừng dùng thuốc điều trị tiểu đường. Hãy gọi cho bác sĩ và hỏi xem có cần thay đổi liều dùng hay không.
- Chọn thuốc không đường (không kê đơn) như siro ho.
- Kiểm tra đường huyết ít nhất 4 giờ một lần và cũng nên kiểm tra xeton trong nước tiểu.
- Uống nhiều nước để tránh mất nước, đặc biệt nếu quý vị bị sốt, nôn mửa hoặc tiêu chảy.
- Ăn các bữa ăn thường ngày nếu quý vị có thể.
- Nếu quý vị không thể ăn thức ăn rắn, hãy ăn ít nhất 15 gam carbohydrate mỗi giờ trong khi còn thức.

Ví dụ về Khẩu phần Carbohydrate 15 gam:

- 1 bát súp
- 1/2 bát nước ép 100%
- 8 ounce (khoảng 240 ml) nước Gatorade
- 6 chiếc bánh quy mặn
- 1 lát bánh mì nướng khô
- 1 cây kem que
- 1/2 bát sữa chua đông lạnh
- 1/2 bát ngũ cốc nấu chín
- 4 - 6 Chiếc Bánh quy Ngũ cốc Nguyên hạt

Các Thuật ngữ về Bệnh tiểu đường (theo Thứ tự Bảng chữ cái)

A

A1c

- Cho thấy mức đường huyết trung bình trong 3 đến 4 tháng vừa qua.
- Thực hiện xét nghiệm này 3 đến 4 tháng một lần cho đến khi chỉ số A1c được kiểm soát tốt; sau đó làm theo chỉ định của bác sĩ.
- Để kiểm soát tốt, hãy duy trì A1c dưới 7.

Aspirin

- Hãy hỏi bác sĩ về việc uống aspirin.

B

Huyết Áp

- Kiểm tra huyết áp (blood pressure, BP) mỗi lần quý vị đi khám bác sĩ.
- Giữ BP dưới 140/80 hoặc thấp hơn.

C

Cholesterol

- Giữ mức cholesterol XẤU (LDL) dưới 100.
- Giữ mức cholesterol TỐT (HDL) trên 50.

D

Chế độ ăn uống

- Tuân theo kế hoạch ăn uống cho người bệnh tiểu đường.
- Kiểm soát khẩu phần ăn.
- Lựa chọn thực phẩm lành mạnh.
- Chọn thực phẩm không đường, ít béo và ít muối.
- Hỏi bác sĩ trước khi bắt đầu bất kỳ chế độ ăn uống đặc biệt nào (ví dụ: ăn kiêng giảm cân).

Nha khoa

- Khám nha sĩ mỗi năm hai lần.

E

Chăm sóc Mắt

- Thực hiện Khám Võng mạc Giãn đồng tử (Dilated Retinal Exam, DRE) mỗi năm.
- Ngay cả khi thị lực bình thường, quý vị vẫn có thể bị tổn thương mắt.

Tập thể dục

- Là một trong những cách tốt nhất để kiểm soát bệnh tiểu đường.
- Tập luyện mỗi ngày!
- Hãy trao đổi với bác sĩ trước khi bắt đầu một chương trình tập luyện.

F

Chăm sóc Bàn chân

- Yêu cầu bác sĩ kiểm tra bàn chân của quý vị mỗi lần khám.
- Tự kiểm tra bàn chân hằng ngày xem có tấy đỏ, vết cắt, vết loét hay phồng rộp không.
- Thực hiện kiểm tra bằng monofilament (dụng cụ đặc biệt mà bác sĩ dùng để kiểm tra cảm giác ở bàn chân) hằng năm nhằm phát hiện tổn thương thần kinh.
- Luôn mang giày, không đi chân trần.

Cúm

- Tiêm vắc-xin cúm hằng năm.
- Hỏi bác sĩ xem quý vị có cần tiêm vắc-xin phòng viêm phổi hoặc các loại vắc-xin khác để phòng bệnh không.

K

Thận

- Thực hiện xét nghiệm microalbumin (xét nghiệm protein trong nước tiểu) hằng năm để phát hiện tổn thương. Nếu kết quả dương tính, bác sĩ có thể sẽ yêu cầu kiểm tra thường xuyên hơn.

S

Hút thuốc lá, Thuốc lá điện tử hoặc Nhai thuốc lá

- Những thói quen này làm tăng ĐÁNG KỂ nguy cơ gặp vấn đề về tiểu đường! Hãy ngừng sử dụng nicotine dưới mọi hình thức.
- **Nếu cần hỗ trợ cai thuốc, hãy gọi Kick It CA theo số (800) 300-8086 hoặc nhắn tin "Quit Smoking" đến 66819.**
- **Trao đổi với bác sĩ về Liệu pháp Thay thế Nicotine. Đây là một quyền lợi được bảo hiểm đài thọ.**

Kiểm soát Kém Bệnh tiểu đường Có thể Gây ra:

A – Cắt cụt chi

B – Mù lòa

C – Bệnh tim mạch vành / nhồi máu cơ tim và đột quỵ

D – Lọc máu thận

Lịch trình Duy trì Sức khỏe để Kiểm soát Bệnh tiểu đường

Hoàn thành tất cả các kỳ khám sức khỏe và xét nghiệm có thể giúp người bệnh tiểu đường sống lâu hơn và khỏe mạnh hơn.

Xét nghiệm	Theo dõi	Tần suất Xét nghiệm	Khuyến nghị
A1c	Đường huyết trung bình trong 2 đến 3 tháng	3 đến 4 tháng một lần cho đến khi kiểm soát tốt	Dưới 7% (hoặc theo tư vấn của bác sĩ)
Huyết áp	Kiểm tra lực dòng máu qua mạch máu	Mỗi lần đi khám bác sĩ	Nếu trên 120/80 thì cần thay đổi lối sống Nếu trên 140/90 thì cần dùng thuốc kết hợp thay đổi lối sống
Cholesterol	Nguy cơ bệnh tim	Hằng năm	Có yếu tố nguy cơ nếu: • LDL trên 100 mg/dL • Triglyceride trên 150 mg/dL • HDL dưới 40 mg/dL ở nam và dưới 50 mg/dL ở nữ
Microalbumin (xét nghiệm nước tiểu)	Chức năng thận	Hằng năm	Dưới 30 mg/dL
Khám Mắt (có giãn đồng tử)	Bệnh về mắt	Hằng năm	Bình thường
Khám Bàn chân	Các vấn đề về bàn chân	Mỗi lần đi khám bác sĩ	Bình thường
Tiêm phòng cúm		Hằng năm	
Vắc-xin phòng viêm phổi		Khi được chẩn đoán và từ 65 tuổi trở lên	
Các vắc-xin khác		Trao đổi với bác sĩ	

Nếu quý vị cần hỗ trợ tìm bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa, hãy gọi đến bộ phận Dịch vụ Thành viên. Số điện thoại này có trên thẻ ID thành viên của quý vị.

Thông tin liên hệ

Bác sĩ: _____

Điện thoại: _____

Chuyên gia dinh dưỡng: _____

Điện thoại: _____

Bác sĩ Nhãn khoa: _____

Điện thoại: _____

Nha sĩ: _____

Điện thoại: _____

Ghi chú/Câu hỏi cho Bác sĩ

Nguồn tham khảo

- **Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ**
  diabetes.org | 1-800-DIABETES

- **Viện Quốc gia về Tiểu đường, Tiêu hóa và Bệnh thận (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, NIDDK)**
  niddk.nih.gov/health-information/diabetes | 1-800-860-8747

- **Học viện Dinh dưỡng và Ăn kiêng**
  eatright.org | 1-800-877-1600

- **Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ**
  heart.org/en/health-topics/diabetes | 1-800-242-8721

- **Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh**
  cdc.gov/diabetes | 1-800-232-4636

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

- **Chương trình Kiểm soát Bệnh Tiểu đường**
  tcoyd.org | 1-800-998-2693

33932GDMDCAVI
250923