

HÃY LÀM 5 ĐIỀU NÀY ĐỂ CHĂM SÓC CHO BẢN THÂN BIẾT CÁC CHỈ SỐ CỦA QUÝ VỊ

Một kế hoạch chăm sóc bệnh tiểu đường cá nhân hóa có thể giúp quý vị đạt được và duy trì mục tiêu của mình.



Hãy là người tham gia tích cực vào việc chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị

Quý vị là thành viên quan trọng nhất trong nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường của chính mình. Đóng vai trò chủ động trong nhóm như vậy quý vị có thể đảm bảo kế hoạch đó phù hợp với quý vị.

Mức A1C và mức glucose trong máu (đường huyết) hàng ngày

- Xét nghiệm A1C phản ánh mức đường huyết của quý vị trong khoảng 3 tháng. Hãy kiểm tra A1C ít nhất 2 đến 4 lần mỗi năm
- Nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường sẽ đặt ra mục tiêu dành riêng cho quý vị. Quý vị sẽ cùng nhau quyết định tần suất kiểm tra đường huyết mỗi ngày
- Mục tiêu đường huyết cho nhiều người lớn không mang thai mắc bệnh tiểu đường như sau:

Mục tiêu cho nhiều người lớn không mang thai mắc bệnh tiểu đường	
Đường huyết trước bữa ăn	80–130 mg/dL
Đường huyết 1–2 giờ sau khi bắt đầu bữa ăn	Dưới 180 mg/dL
A1C	Dưới 7%

Mục tiêu của quý vị được đặt ra dành riêng cho quý vị

Giống như kế hoạch chăm sóc bệnh tiểu đường, mục tiêu của quý vị chỉ dành riêng cho quý vị. Các mục tiêu trình bày ở đây được khuyến nghị bởi Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ cho nhiều người trưởng thành không mang thai mắc bệnh tiểu đường. Hãy trao đổi với nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường về các mục tiêu cá nhân của quý vị.

A1C liên quan thế nào đến mức đường huyết trung bình ước tính

Mức A1C	Glucose trong máu (đường huyết) trung bình
12%	298 mg/dL
11%	269 mg/dL
10%	240 mg/dL
9%	212 mg/dL
8%	183 mg/dL
7%	154 mg/dL
6%	126 mg/dL
5%	97 mg/dL

Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ khuyến nghị A1C dưới 7% đối với nhiều người lớn không mang thai mà không bị hạ đường huyết đáng kể (glucose trong máu thấp).



BIẾT CÁC CHỈ SỐ CỦA QUÝ VỊ

Bảng Tự Kiểm Châm Sóc Bệnh Tiểu Đường

Chưa có cách chữa khỏi bệnh tiểu đường. Nhưng có thể quản lý bệnh này. Một phần của việc quản lý bệnh tiểu đường là biết các chỉ số của quý vị. Điền các chỉ số của quý vị vào bảng tự kiểm này.

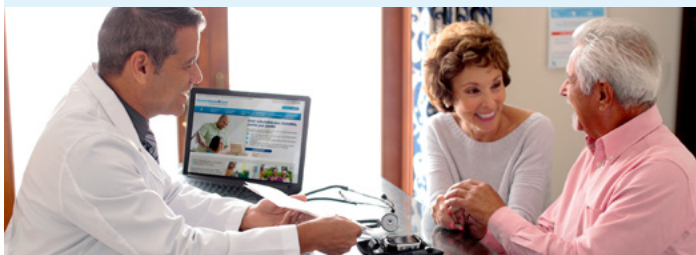


Mức A1C và mức đường huyết hàng ngày

Đường huyết trước bữa ăn: _____

Đường huyết 1-2 giờ sau khi bắt đầu bữa ăn: _____

A1C: _____



ÍT NHẤT

Một lần
mỗi năm

Cholesterol

- Ít nhất một lần mỗi năm, hoặc theo tần suất mà bác sĩ chỉ dẫn, hãy kiểm tra cholesterol trong máu của quý vị
- Trao đổi với nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường về các chỉ số cholesterol và đặt mục tiêu của quý vị

Mục tiêu cholesterol của quý vị

HDL: _____

Triglyceride: _____

LDL: _____

Huyết áp

Mỗi lần
khám
với bác
sĩ

- Mỗi lần quý vị đến khám với bác sĩ, hãy kiểm tra huyết áp
- Mục tiêu là dưới 140/90 mmHg đối với hầu hết bệnh nhân mắc bệnh tiểu đường và tăng huyết áp có nguy cơ mắc bệnh tim mạch thấp hơn. Bệnh nhân mắc bệnh tiểu đường và tăng huyết áp có nguy cơ tim mạch cao hơn có thể có mục tiêu dưới 130/80 mmHg

Mục tiêu huyết áp của quý vị: _____



Khám mắt

Một lần
mỗi năm

- Một lần mỗi năm, hoặc theo tần suất mà bác sĩ chỉ dẫn, hãy đi khám mắt giãn nở và khám mắt toàn diện với một bác sĩ chuyên khoa mắt
- Đảm bảo rằng kết quả khám của quý vị được gửi đến nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị. Chúng phải là một phần trong hồ sơ bệnh án của quý vị
- Gọi ngay cho bác sĩ chuyên khoa mắt hoặc nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường nếu quý vị nhận thấy bất kỳ thay đổi nào về thị lực

Ngày khám mắt tiếp theo của quý vị: _____





Bàn chân

TẦN SUẤT
Như nhóm
của quý vị
KHUYẾN NGHỊ!

- Ít nhất một lần mỗi năm, hãy để bác sĩ khám bàn chân toàn diện cho quý vị. Khám toàn diện trong mỗi lần khám nếu quý vị có vấn đề với bàn chân, như mất cảm giác, thay đổi hình dạng bàn chân hoặc các vết lở loét (vết loét ở bàn chân)
- Ở nhà:
 - Kiểm tra bàn chân hàng ngày xem có vết cắt, vết phồng rộp, vết nứt, sưng và khô da không
 - Cho bác sĩ của quý vị biết về bất kỳ thương tổn nào không lành
 - Mang giày và tất vừa vặn. Không đi chân trần

Ngày khám bàn chân toàn diện tiếp theo của quý vị: _____



Khám nha khoa

Hai lần
một năm

- Đến khám với nha sĩ hai lần một năm để vệ sinh răng miệng và kiểm tra sức khỏe răng và lợi của quý vị

Ngày khám nha khoa tiếp theo của quý vị: _____



Chủng ngừa

- Chích ngừa cúm một lần mỗi năm
- Hỏi nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường xem quý vị có cần chích ngừa viêm phổi hoặc viêm gan B hay không, cũng như chích ngừa COVID-19 và các mũi chích ngừa định kỳ được khuyến nghị cho nhóm tuổi của quý vị

Ngày chích ngừa tiếp theo của quý vị: _____



Thận

ÍT NHẤT
Một lần
mỗi năm

- Ít nhất một lần mỗi năm, hãy đi xét nghiệm nước tiểu và máu
- Duy trì mức đường huyết và huyết áp càng gần mục tiêu càng tốt

Ngày khám thận tiếp theo của quý vị: _____



Bỏ hút thuốc

- Điều thực sự quan trọng là phải bỏ hút thuốc nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường
- Dưới đây là một số bước hữu ích:
 - Quyết định một ngày bỏ hút thuốc (chọn thời điểm mà quý vị sẽ không bị quá căng thẳng)
 - Tự thưởng cho mỗi ngày không hút thuốc thành công
- Để được trợ giúp miễn phí, hãy gọi 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) hoặc truy cập smokefree.gov

Ngày quý vị bỏ hút thuốc: _____



BIẾT CÁC CHỈ SỐ CỦA QUÝ VỊ

Kế hoạch chăm sóc bệnh tiểu đường

Hãy đặt câu hỏi về kế hoạch chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị và đảm bảo quý vị biết những bước cần thực hiện. Đánh dấu vào các ô dưới đây khi quý vị hoàn thành từng bước trong kế hoạch của mình.

- Một kế hoạch về cách thức và thời điểm kiểm tra đường huyết của quý vị
- Một kế hoạch về thời điểm cần dùng thuốc tiểu đường
- Một lịch khám sức khỏe định kỳ
- Các cách để đối phó với căng thẳng
- Một kế hoạch hoạt động thể chất
- Một kế hoạch ăn uống
- Một kế hoạch để đạt các mục tiêu sức khỏe khác (chẳng hạn như quản lý huyết áp và cholesterol)

Để biết thêm thông tin về cách theo dõi bệnh tiểu đường và ý nghĩa của các chỉ số, hãy đề nghị nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị cung cấp bản sao miễn phí tập sách của **Cornerstones4Care®**, **Giữ đúng lộ trình**, hoặc gọi 1-800-727-6500 Thứ Hai đến Thứ Sáu từ 8:30 sáng đến 6:00 chiều, giờ chuẩn miền Đông.



GHI CHÚ:

Truy cập [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com) để biết các nguồn tài nguyên bổ sung và đăng ký chương trình hỗ trợ bệnh tiểu đường MIỄN PHÍ! Đưa camera trên điện thoại thông minh của quý vị qua mã QR để truy cập nhanh vào trang web này trên điện thoại.

 Ăn uống

 Di chuyển

 Điều trị

 Giữ đúng lộ trình



Quét tôi!

Novo Nordisk Inc. chỉ cho phép sao chụp tài liệu này để phục vụ mục đích giáo dục phi lợi nhuận với điều kiện tài liệu này được giữ nguyên định dạng ban đầu và thông báo về bản quyền được hiển thị. Novo Nordisk Inc. có quyền thu hồi sự cho phép này bất cứ lúc nào.

Cornerstones4Care® là nhãn hiệu thương mại đã đăng ký của Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk là nhãn hiệu thương mại đã đăng ký của Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk In tại Hoa Kỳ US21DI00204 Tháng 11/2021

[Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com)

