

# HÃY LÀM 5 ĐIỀU NÀY

ĐỂ CHĂM SÓC CHO BẢN THÂN

# BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LÀ GÌ?

Hiểu thêm về lý do và cách thức có thể giúp quý vị thực sự thành công trong điều trị cho mình.



Nếu quý vị hoặc người quen của quý vị bị bệnh tiểu đường thì quý vị không đơn độc. Hàng triệu người mắc bệnh tiểu đường. Chưa có cách chữa khỏi bệnh tiểu đường. Nhưng có thể điều quản bệnh này.

## Các loại bệnh tiểu đường thường gặp nhất là loại 1 và loại 2

### Loại 1

Trong **bệnh tiểu đường loại 1**, cơ thể tạo ra ít hoặc không tạo ra insulin, do một đáp ứng của hệ miễn dịch phá hủy các tế bào sản xuất insulin. Vì vậy, những người mắc bệnh tiểu đường loại 1 phải dùng insulin mỗi ngày. Tiểu đường loại 1 thường xảy ra ở trẻ em và thanh thiếu niên, nhưng cũng có thể xuất hiện ở người lớn tuổi.

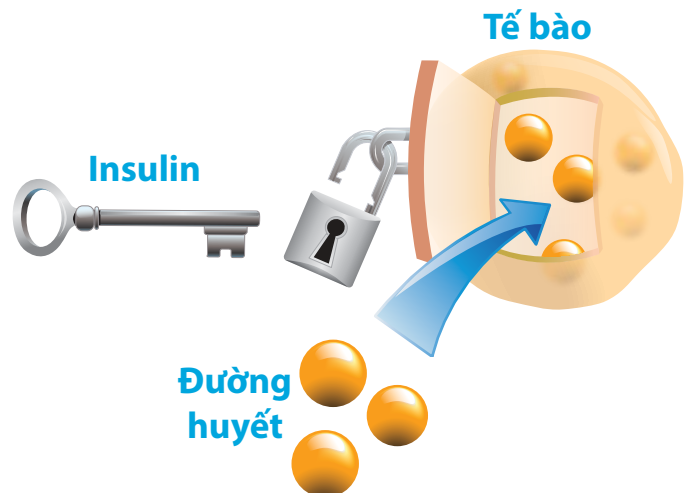
### Loại 2

Trong **bệnh tiểu đường loại 2**, cơ thể quý vị không đáp ứng và sử dụng insulin tốt như lẽ ra phải vậy. Hoặc cơ thể có thể không tạo ra đủ insulin. Hầu hết những người mắc bệnh tiểu đường đều mắc bệnh loại 2. Một số yếu tố nguy cơ đối với loại bệnh tiểu đường này bao gồm tuổi cao hơn, thừa cân hoặc béo phì, tiền sử gia đình và có một số nguồn gốc dân tộc nhất định.

## Hiểu về bệnh tiểu đường

Bệnh tiểu đường là một tình trạng trong đó cơ thể không tạo ra hoặc sử dụng insulin đúng cách.

- Khi quý vị ăn, một phần thức ăn của quý vị bị phân hủy thành glucose (một loại đường). Glucose di chuyển trong máu đến tất cả các tế bào của cơ thể. Tế bào cần glucose để tạo ra năng lượng
- Tuy nhiên, một cơ quan gần dạ dày, chứa các tế bào beta giải phóng một hoóc-môn gọi là insulin
- Insulin giúp chuyển glucose từ máu vào các tế bào. Insulin giống như một chiếc chìa khóa mở khóa cánh cửa của các tế bào nhờ đó glucose có thể đi vào và được sử dụng làm nguồn tạo năng lượng. Nếu không có insulin, glucose dư thừa không thể đi vào tế bào và ở lại trong máu



## Ở những người mắc bệnh tiểu đường:

- Tuyến tụy tạo ra ít hoặc không tạo ra insulin, hoặc
- Cơ thể không đáp ứng và sử dụng insulin theo cách lẽ ra phải vậy. Tình trạng này được gọi là kháng insulin



# BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LÀ GÌ?

## Kiểm tra lượng glucose trong máu (đường huyết)

Kiểm tra lượng glucose trong máu (hay đường huyết) của quý vị có thể là một phần quan trọng trong kế hoạch chăm sóc bệnh tiểu đường. Kiểm tra thường xuyên sẽ cho quý vị biết:

- Xem insulin hoặc thuốc trị tiểu đường khác có tác dụng hay không
- Hoạt động thể chất, các thực phẩm quý vị ăn và căng thẳng ảnh hưởng đến đường huyết như thế nào

Quý vị sẽ thường sẽ cảm thấy khỏe hơn và có nhiều năng lượng hơn khi đường huyết đạt hoặc gần mục tiêu của quý vị. Quản lý đường huyết cũng có thể làm giảm nguy cơ phát triển các vấn đề từ bệnh tiểu đường.



## Biết lượng A1C của quý vị

Xét nghiệm A1C đo mức đường huyết trung bình ước tính trong khoảng 3 tháng. Nó giống như một “bộ nhớ” mức đường huyết của quý vị. Nó cho thấy quý vị kiểm soát đường huyết của mình tốt đến mức nào theo thời gian.

Hai số đo đường huyết khác góp phần vào A1C của quý vị:

- FPG là lượng glucose trong huyết tương lúc đói. Đây là chỉ số đường huyết khi quý vị nhịn ăn (không ăn) trong ít nhất 8 giờ
- PPG là lượng glucose trong huyết tương sau ăn của quý vị. Đây là mức đường huyết sau bữa ăn mà quý vị kiểm tra khoảng 1 đến 2 giờ sau khi bắt đầu ăn. Nó đo lượng đường huyết tăng đột biến xảy ra sau khi quý vị ăn

Cả FPG và PPG phải ở mức mục tiêu để A1C của quý vị đạt mức mục tiêu.

A1C và đường huyết của quý vị tăng và giảm cùng nhau. Sau đây là cách A1C liên quan đến mức đường huyết trung bình ước tính:

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

Phỏng theo Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ. Standards of medical care in diabetes—2021. *Diabetes Care*. 2021. Jan;44(suppl1):S1-S232.



## Quý vị nên xét nghiệm A1C:

- Ít nhất 2 lần mỗi năm nếu mức đường huyết ở mục tiêu của quý vị
- 4 lần mỗi năm nếu quý vị không đạt được mục tiêu của mình hoặc nếu phương pháp điều trị của quý vị đã thay đổi

Theo Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ, khi giảm A1C xuống dưới 7% có thể làm giảm nguy cơ mắc một số vấn đề liên quan đến tiểu đường, như các vấn đề với dây thần kinh, mắt và thận của quý vị. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe sẽ cho quý vị biết mục tiêu A1C riêng của quý vị là bao nhiêu.

Hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường về mục tiêu A1C của quý vị và viết vào đây: \_\_\_\_\_

## Khi nào nên kiểm tra đường huyết của quý vị

Quý vị và nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường sẽ quyết định thời điểm và tần suất quý vị nên kiểm tra đường huyết. Sau đây là một số thời điểm mà quý vị có thể muốn kiểm tra:

- Lúc đi ngủ và khi thức dậy, để xem lượng đường huyết của quý vị trong tầm kiểm soát trong khi quý vị ngủ hay không
- Trước bữa ăn chính hoặc bữa ăn nhẹ lớn, để biết lượng đường huyết của quý vị trước khi ăn
- 1 đến 2 giờ sau khi bắt đầu bữa ăn chính để xem thực phẩm quý vị ăn ảnh hưởng đến đường huyết như thế nào
- Trước và trong vòng vài phút sau khi hoạt động thể chất, để xem hoạt động ảnh hưởng đến đường huyết của quý vị như thế nào
- Bất cứ khi nào quý vị nghĩ lượng đường huyết của mình có thể thấp

Tùy thuộc vào loại thuốc quý vị đang dùng, bác sĩ chăm sóc sức khỏe có thể muốn quý vị kiểm tra đường huyết thường xuyên hơn hoặc ít thường xuyên hơn. Hãy nói chuyện với họ về tần suất và thời gian quý vị nên kiểm tra.

## Cách kiểm tra đường huyết và theo dõi các chỉ số của quý vị

Hiện nay có nhiều loại máy đo đường huyết khác nhau. Nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường có thể giúp quý vị chọn một chiếc và chỉ cho quý vị cách sử dụng máy đó.

Điều quan trọng là ghi lại mức đường huyết của quý vị để có thể theo dõi những gì làm tăng hoặc giảm đường huyết. Một số máy đo cũng ghi nhật ký mức đường huyết trước đây của quý vị. Quý vị cũng có thể yêu cầu nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường để nhận một bản sao của tập sách **Cornerstones4Care® Giữ đúng lộ trình**. Hoặc truy cập **Cornerstones4Care.com** để nhận công cụ theo dõi trực tuyến.



# BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LÀ GÌ?

## Quản lý bệnh tiểu đường loại 2

Trong khuôn khổ kế hoạch chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị, nhóm chăm sóc có thể yêu cầu quý vị dùng các loại thuốc trị tiểu đường khác nhau như thuốc viên hoặc các thuốc khác không có insulin.

Nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường sẽ giúp quý vị phát triển một kế hoạch chăm sóc bệnh tiểu đường phù hợp với quý vị. Ngoài việc dùng thuốc, quý vị nên hướng đến một kế hoạch ăn uống cân bằng và lành mạnh, biến hoạt động thể chất trở thành một phần của thói quen hàng ngày, đạt và duy trì cân nặng mục tiêu và theo dõi mức đường huyết của quý vị.

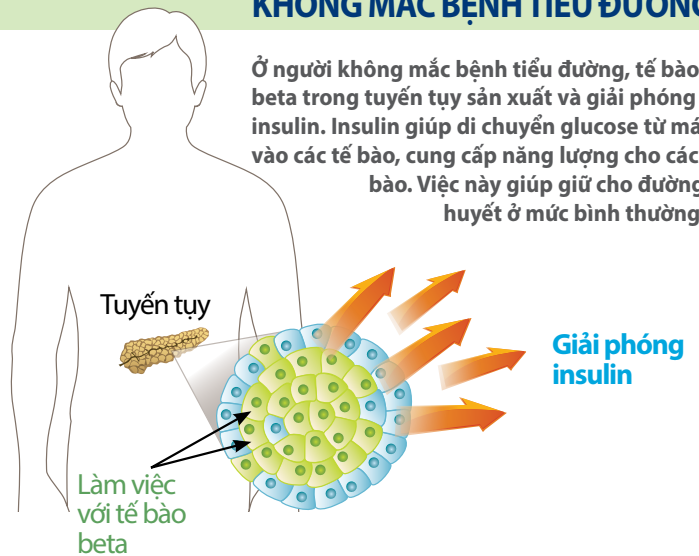
Giờ thì đã rõ rằng bệnh tiểu đường loại 2 sẽ tiếp tục thay đổi theo thời gian:

- Các tế bào beta có thể ngừng hoạt động
- Khi số lượng hoặc chức năng của tế bào beta giảm xuống, tuyến tụy có thể tạo ra ít insulin hơn
- Các tế bào beta có thể tạo ra insulin, nhưng cơ thể không đáp ứng và sử dụng insulin đúng cách. Các tế bào beta sau đó có thể giúp ích bằng cách tạo ra thêm insulin. Nhưng theo thời gian, tuyến tụy không thể tạo ra đủ insulin
- Khi bệnh tiểu đường của quý vị thay đổi, phương pháp điều trị của quý vị cũng có thể cần thay đổi theo thời gian

Để tránh các vấn đề liên quan đến tiểu đường, điều quan trọng là phải giữ mức đường huyết càng gần với mục tiêu của quý vị càng tốt. Quý vị có thể tìm hiểu thêm tại [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com). Hoặc hỏi nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị để biết thêm thông tin. Và trao đổi với họ về phương pháp điều trị bệnh tiểu đường nào phù hợp với quý vị.

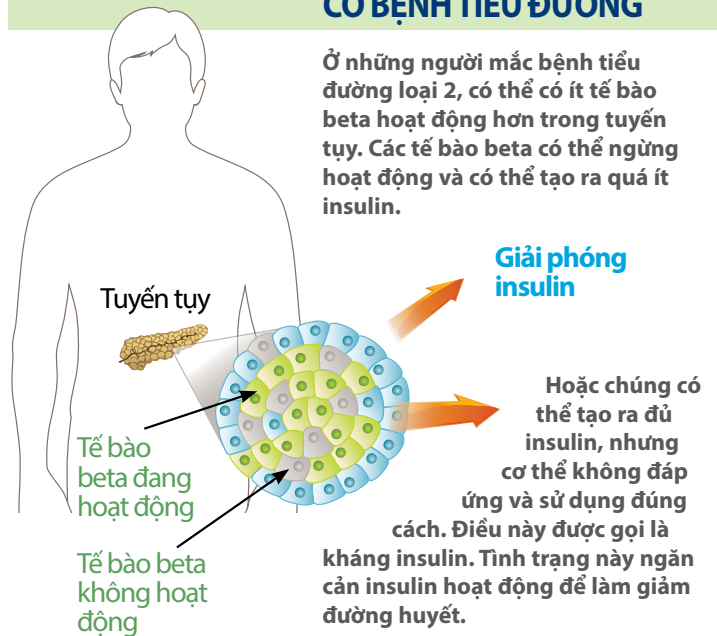
## KHÔNG MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Ở người không mắc bệnh tiểu đường, tế bào beta trong tuyến tụy sản xuất và giải phóng insulin. Insulin giúp di chuyển glucose từ máu vào các tế bào, cung cấp năng lượng cho các tế bào. Việc này giúp giữ cho đường huyết ở mức bình thường.



## CÓ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Ở những người mắc bệnh tiểu đường loại 2, có thể có ít tế bào beta hoạt động hơn trong tuyến tụy. Các tế bào beta có thể ngừng hoạt động và có thể tạo ra quá ít insulin.



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



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 US21DI00169 Tháng 10/2021

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

