

Khi quý vị đến bác sĩ khám bệnh, các điều sau đây sẽ được kiểm soát:

- Mỗi lần đến khám
 - Cân lượng
 - Áp huyết
 - Khám chân
 - Duyệt lại hồ sơ đường trong máu
- Mỗi 3 đến 6 tháng một lần
 - HbA1c
- Mỗi năm một lần
 - Chất béo (cholesterol) và mỡ trong máu
 - Thủ nghiệm chất đạm trong máu
 - Chích ngừa cảm cúm
- Cũng nên nhớ:
 - Đến nha sĩ khám hai lần mỗi năm
 - Đến bác sĩ nhãn khoa mỗi năm một lần để khám mắt bằng cách làm nở con ngươi
 - Chích ngừa sưng phổi



Giữ cho đường trong máu ở mức bình thường sẽ ngăn ngừa hoặc trì hoãn một số vấn đề về bệnh tiểu đường.

Nên Biết Lượng Đường Trong Máu của Mình...



**Hãy tự lo!
Tự kiểm soát cho mình.**

Chương Trình Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường
Tổng Nha Sức Khỏe Gia Đình và Cộng Đồng
Bộ Y Tế Massachusetts
250 Washington Street, Fourth Floor
Boston, MA 02108-4619
617-624-5070
TTY 617-624-6001

Tập sách nhỏ này được dựa theo tài liệu của Chương Trình Quốc Gia về Giáo Dục Bệnh Tiểu Đường, Trung Tâm Quốc Gia Mỹ Quốc về Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Bệnh Tật

Images® copyright 2000 PhotoDisc, Inc
Do the Massachusetts Health Promotion Clearinghouse Ấn hành
The Medical Foundation
Vietnamese 2001

**Chương Trình
Kiểm Soát**

Cùng hợp tác để ngăn ngừa và kiểm soát **Bệnh Tiểu Đường**



Bộ Y Tế Massachusetts

Kiểm soát đường trong máu sẽ giúp quý vị bằng nhiều cách.

Quý vị sẽ:

- Có nhiều năng lực hơn
- Cảm thấy mạnh khỏe hơn
- Giảm cơ hội bị nhiều vấn đề về mắt, chân, thận và chức năng của thần kinh về sau

Có hai thử nghiệm quan trọng cho biết đường trong máu có ở mức khỏe mạnh hay không.

1 HbA1c hoặc A1c

Để tự đo việc kiểm soát đường trong máu về lâu

- **Thử nghiệm này đo gì?**

Kiểm soát đường trong máu trong 2 đến 3 tháng vừa qua.

- **Bao lâu thử nghiệm một lần?**

Mỗi 3 đến 6 tháng một lần.

- **Kết quả tốt là gì?**

Kết quả tốt nhất là dưới 7%. Cần thay đổi cách chữa trị nếu kết quả trên 8%.

- **Tại sao thử nghiệm này quan trọng?**

Nó cho biết là chương trình điều trị có kiểm soát được đường trong máu trong 2 đến 3 tháng vừa qua hay không.

- **Thử nghiệm tại đâu?**

Tại phòng mạch bác sĩ hoặc tại một phòng thí nghiệm.

2 Thử nghiệm chích đầu ngón tay

Để thử nghiệm đường trong máu của mình

- **Thử nghiệm này đo gì?**

Đo đường trong máu trong lúc thử nghiệm.

- **Bao lâu thử nghiệm một lần?**

Một số người thử 3 lần hoặc hơn mỗi ngày. Một số thử mỗi ngày một lần.

Hỏi bác sĩ cách nào thích hợp với quý vị.

- **Kết quả tốt là gì?**

Kết quả tốt nhất là:

Trước bữa ăn: 80-120 mg/dl

Khi đi ngủ: 100-140 mg/dl

Kết quả của quý vị có thể khác hơn.

Hỏi bác sĩ kết quả nào là tốt nhất đối với mình.

- **Tại sao thử nghiệm này quan trọng?**

Nó cho biết là chương trình điều trị có kiểm soát đúng đường trong máu bây giờ hay không.

- **Thử nghiệm tại đâu?**

Tại nhà hoặc bất cứ nơi nào quý vị ở.

Quý vị có thể tự làm lấy.

Tôi phải hỏi Bác Sĩ, Y Tá hay Chuyên Viên Dinh Dưỡng điều gì?

1. A1c của tôi là gì?

2. A1c của tôi phải ra sao?

3. Khi nào tôi phải thử máu tại nhà?

Trước bữa ăn sáng

Trước bữa ăn trưa

Trước bữa ăn tối

Khi đi ngủ

Khác hơn _____

4. Con số kết quả thử bằng cách chích đầu ngón tay phải bao nhiêu?

Trước bữa ăn:

từ đến

Vào lúc đi ngủ:

từ đến

5. Làm sao tôi có thể cải thiện việc kiểm soát bệnh tiểu đường của tôi?
