

KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ BỆNH TIỂU



PRISCILLA CHAN VÀ MARK
ZUCKERBERG
Hospital and Trauma Center

Cập nhật Tháng Chín, 2021



Kế hoạch cho bệnh tiểu đường _____ Ngày:

Thuốc	Cách uống

- ◆ Ăn các khẩu phần lành mạnh trong các bữa ăn. Tránh uống nước trái cây và nước soda
- ◆ Biết khi nào nên kiểm tra lượng đường huyết của quý vị:
 - Trước bữa sáng
 - Trước bữa trưa
 - Trước bữa tối
 - 2 giờ sau bữa sáng
 - 2 giờ sau bữa trưa
 - 2 giờ sau bữa tối
 - Giờ đi ngủ
- ◆ Gọi cho phòng khám của quý vị nếu quý vị có các triệu chứng được mô tả ở trang 19
- ◆ Mang theo giấy xuất viện, thuốc, nhật ký đo đường huyết và máy đo đường huyết đến các cuộc hẹn của quý vị:

Ngày	Giờ	Phòng khám	Số điện thoại #
		Phòng khám Tiểu đường tại Building 90, 2 nd floor	628-206-8749

Nếu quý vị cần chăm sóc khẩn cấp, hãy gọi cho phòng khám chính của quý vị trước. Nhiều phòng khám có chỗ cho các trường hợp đặt lịch hẹn gấp (xem trang 22)

Nếu phòng khám chăm sóc chính của quý vị không thể khám cho quý vị khẩn cấp, hãy đến

ZSFG Adult Urgent Care Clinic
 Tại building 5, 1st floor, 1E clinic
 628-206-8052



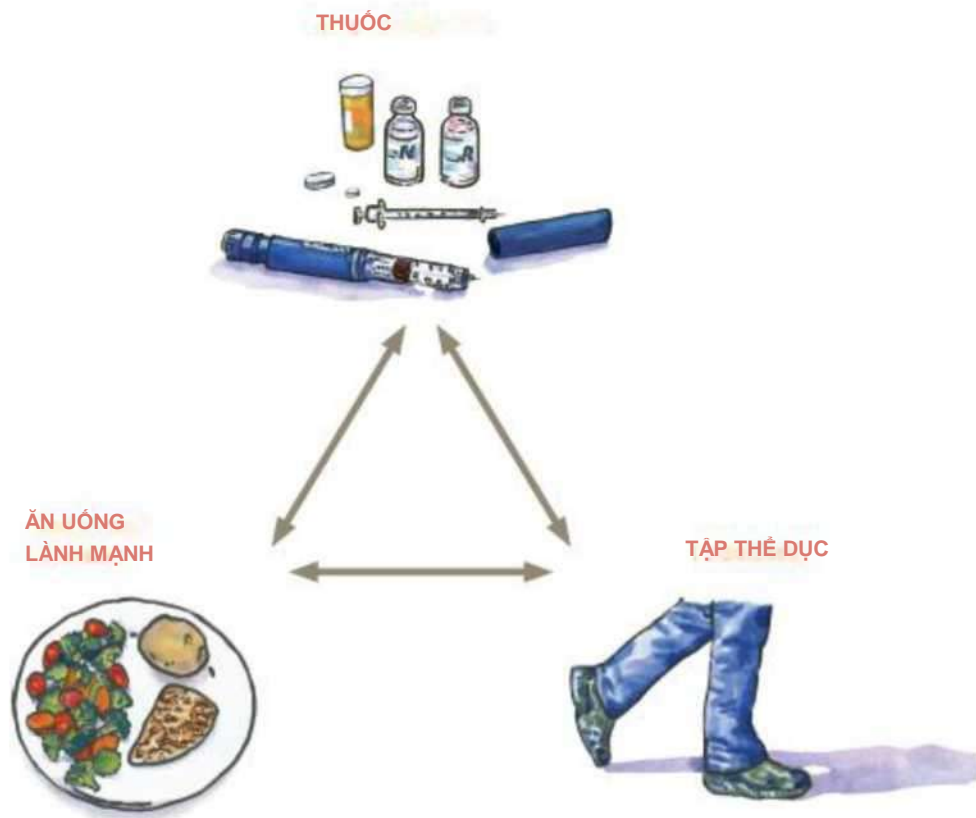
Nội dung

	Trang
<input type="checkbox"/> Thông tin về bệnh tiểu đường.....	3 - 4
<input type="checkbox"/> Các mục tiêu về lượng đường trong máu	5
<input type="checkbox"/> Sử dụng đồng hồ đo Chỉ dẫn và kim lấy máu của quý vị	6 - 7
<input type="checkbox"/> Hướng dẫn ăn uống lành mạnh	8 - 10
<input type="checkbox"/> Tập thể dục	11
<input type="checkbox"/> Thuốc, tác dụng phụ	12 - 13
<input type="checkbox"/> Lượng đường huyết thấp.....	14 - 15
<input type="checkbox"/> Khi quý vị bị bệnh.....	16 - 17
<input type="checkbox"/> Giữ an toàn	18
<input type="checkbox"/> Khi nào cần gọi điện đến phòng khám của quý vị	19
<input type="checkbox"/> Chăm sóc đôi bàn chân của quý vị	20 - 21
<input type="checkbox"/> Cơ sở chăm sóc chính của tôi	22
<input type="checkbox"/> Các nguồn trợ giúp chọn lọc.....	23
<input type="checkbox"/> Các mục tiêu về bệnh tiểu đường của tôi	24
<input type="checkbox"/> Nhật ký lượng đường huyết.....	25



Thông tin về bệnh tiểu đường

Cân bằng lành mạnh dành cho bệnh tiểu đường

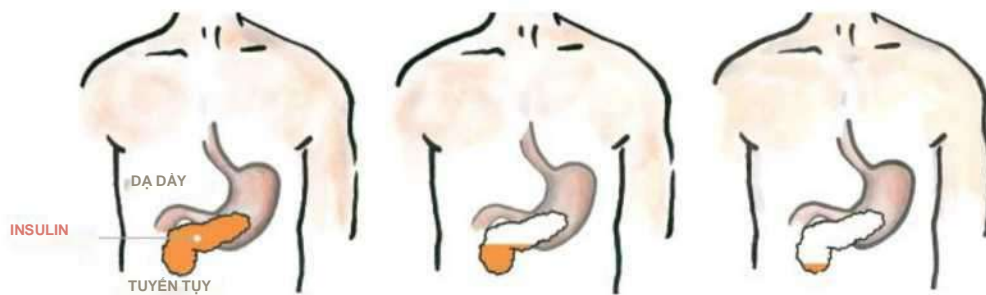


Ăn thực phẩm lành mạnh, tập thể dục và dùng thuốc phù hợp là tất cả những cách quan trọng để kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị. Giữ lượng đường trong máu ở mức an toàn có thể ngăn ngừa các biến chứng trong dài hạn ở mắt, thận, thần kinh và tim của quý vị. Chúng tôi hỗ trợ quý vị thực hiện những thay đổi lành mạnh để đạt được mục tiêu của quý vị.

Nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị bao gồm bác sĩ, y tá hành nghề, y tá, nhà giáo dục về bệnh tiểu đường,

Thông thường, thức ăn được tiêu hóa, phân hủy thành glucose (đường) và đi vào máu. Glucose đến từ tất cả các loại carbohydrate, không chỉ từ thực phẩm có đường. Cơ thể quý vị cần glucose để cung cấp năng lượng và dinh dưỡng.

Bệnh tiểu đường là tình trạng cơ thể không thể sử dụng glucose một cách chính xác. Insulin là một loại hormone sinh ra từ tuyến tụy của quý vị. Insulin giúp đưa glucose từ máu vào các mô cơ thể của quý vị. Nếu không có đủ insulin, lượng đường huyết của quý vị sẽ cao hơn bình thường.



Giảm mức insulin theo thời gian



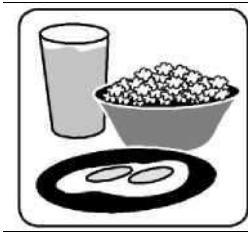
Có hai loại bệnh tiểu đường: loại 1 và loại 2. Bệnh tiểu đường loại 2 phổ biến hơn nhiều — tuyến tụy của quý vị tạo ra ít insulin hơn theo thời gian và cơ thể quý vị chống lại tác động của insulin. Loại 2 có thể được điều trị bằng chế độ ăn uống, tập thể dục, thuốc viên, insulin và các loại thuốc tiêm khác.

Bệnh tiểu đường loại 1 ít phổ biến hơn — hệ thống miễn dịch của cơ thể làm hỏng các tế bào tạo ra insulin. Loại 1 phải được điều trị bằng insulin.

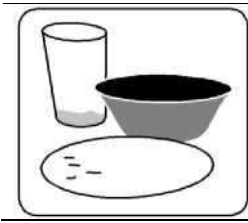
Hơn 34 triệu người ở Hoa Kỳ mắc bệnh tiểu đường. 88 triệu người khác — cứ 3 người thì có 1 người — mắc tiền tiểu đường (số liệu thống kê năm 2020). Đây cũng là một vấn



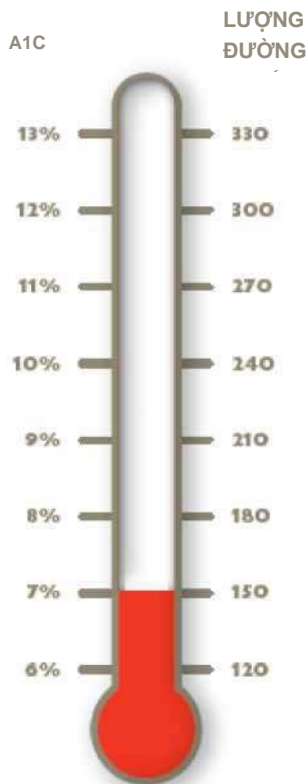
Các mục tiêu về lượng đường huyết với



Trước bữa ăn, lượng đường huyết lý tưởng là 80-130 đối với hầu hết mọi người



2 giờ sau bữa ăn, lượng đường huyết lý tưởng là dưới 180 đối với hầu hết mọi người



Xét nghiệm A1C được thực hiện trong phòng xét nghiệm là lượng đường trong máu trung bình của quý vị trong 3 tháng qua

Giữ mức A1C của quý vị khoảng 7%



Sử dụng đồng hồ đo Chỉ dẫn và kim lấy



Thiết lập:

Vặn nắp đến số mà quý vị muốn.
1 dành cho da nhạy cảm
5 dành cho da dày hơn
2-3-4 là mức ở giữa



1. Kéo thẳng mở nắp ra



2. Đặt kim lấy máu vào...sau đó vặn nắp tròn



3. Đặt đúng các khớp và đóng nắp lại. Quý vị sẽ nghe thấy một tiếng tách



4. Nhấn hết cỡ vào nút (giống như bút bi)



5. Chạm cạnh của ngón tay vào cuối thiết bị lấy máu.



6. Nhấn nút màu vàng để chích vào ngón tay của quý vị. Quý vị sẽ nghe thấy một tiếng tách



7. Nhẹ nhàng bóp ngón tay để lấy một giọt máu



8. Lấy ra một que thử



9. Lắp mặt vàng vào đồng hồ đo.



10. Đẩy que thử vào hết mức có thể. Đồng hồ sẽ tự động bật



11. Đặt máu vào mép màu vàng của que thử



12. Xem kết quả của quý vị. Kéo que thử ra để tắt đồng hồ đo



13. Bỏ nắp ra



14. Sử dụng phần thân của thiết bị lấy máu để đẩy kim lấy máu vào hộp đựng rác chuyên dụng. Thay nắp

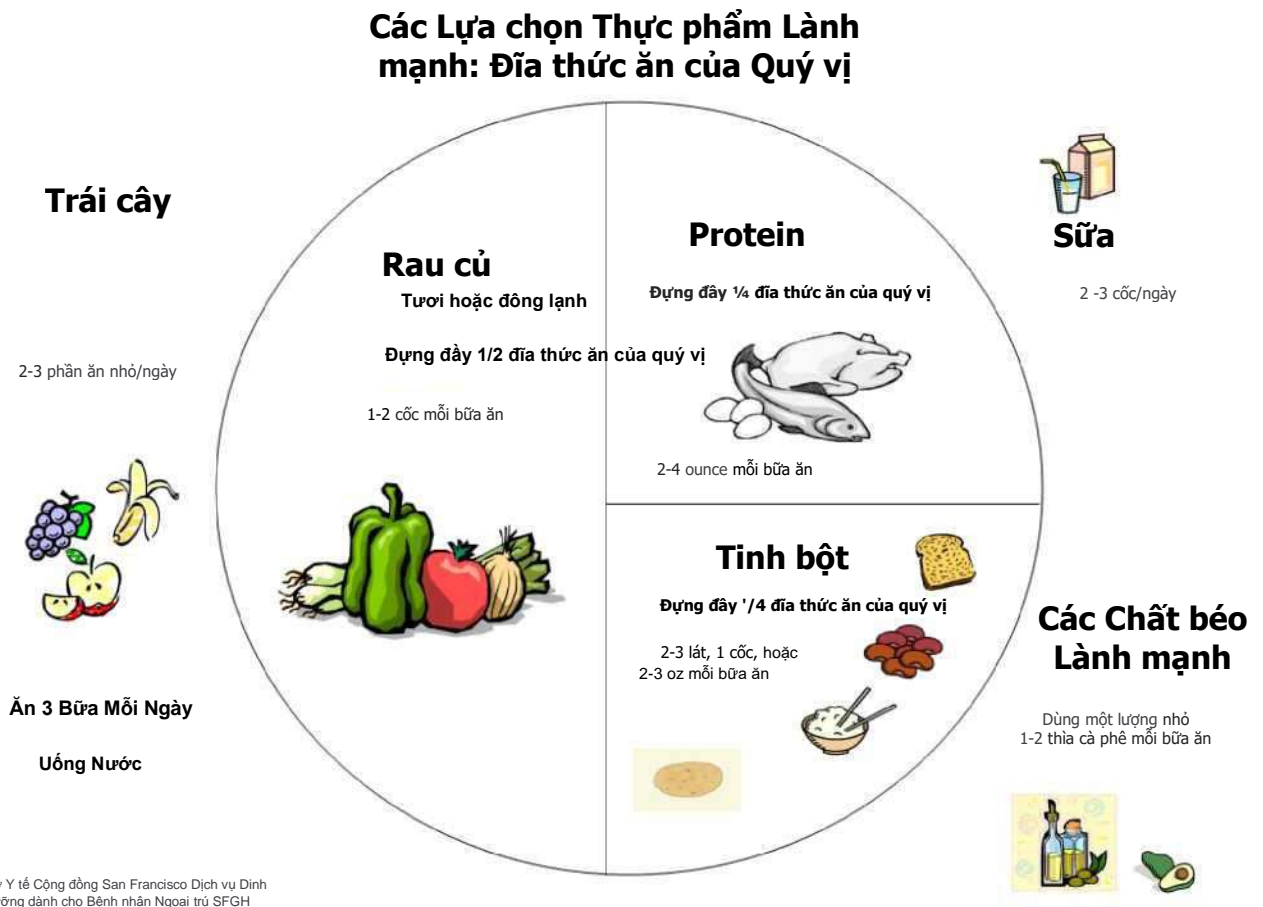
Hoàn thành!



Hướng dẫn ăn uống lành mạnh

Những điểm quan trọng:

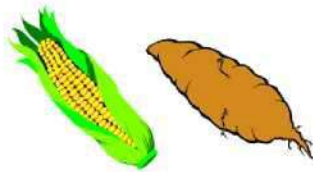
- Những người mắc bệnh tiểu đường không cần phải mua thực phẩm đặc biệt hoặc đắt tiền. Ăn nhiều loại thực phẩm
- Ăn 3 bữa nhỏ mỗi ngày. Tránh bỏ bữa
- Cố gắng ăn cùng một lượng carbohydrate mỗi ngày
- Uống nước. Tránh đồ uống có đường (nước trái cây, soda thông thường, nước tăng lực, Gatorade, Snapple, KoolAid, v.v.)
- Tuân theo các hướng dẫn về khẩu phần ăn lành mạnh:



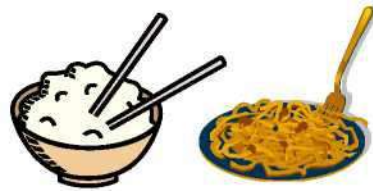
Hiểu về carbohydrate

- Carbohydrates are foods that turn into sugar in your body
- Chọn ngũ cốc nguyên hạt khi có thể. Ngũ cốc nguyên hạt có nhiều chất xơ hơn giúp làm chậm sự gia tăng lượng đường trong máu của quý vị
- Tránh ăn nhiều carbohydrate và uống những đồ uống làm tăng lượng đường trong máu của quý vị quá nhiều
- Đặt mục tiêu lượng carbohydrate là % đĩa thức ăn của quý vị mỗi bữa ăn

Carbohydrates:



Ngô, khoai tây, khoai lang, bí đỏ, khoai môn



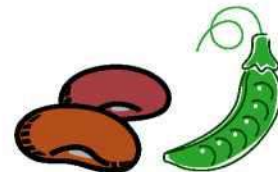
Gạo, ngũ cốc, ngũ cốc, bột yến mạch, mì ống



Trái cây, nước ép trái cây



Bánh mì, bánh ngô, bánh mì cuộn, bánh quy giòn, bánh mì tròn



Đậu, đậu Hà Lan, đậu lăng



Bánh quy, bánh, bánh ngọt, đồ uống có đường, kẹo



Sữa, sữa chua

Hiểu các loại thực phẩm KHÔNG phải là carbohydrate

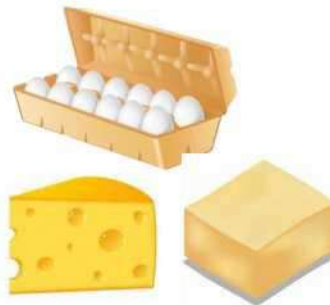
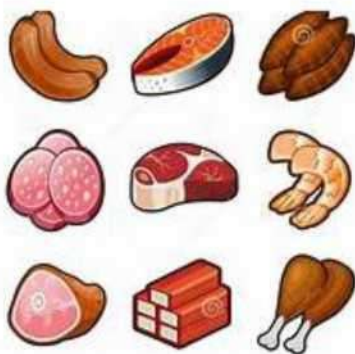
- Những thực phẩm này không làm tăng lượng đường huyết của quý vị quá nhiều
- Đặt mục tiêu lượng rau củ là % đĩa thức ăn của quý vị trong các bữa ăn chính
- Đặt mục tiêu lượng protein là % đĩa thức ăn của quý vị trong các bữa ăn chính
- Dùng một chút dầu mỡ nhưng không quá nhiều



Rau củ không chứa tinh bột

atisô, măng tây đậu xanh, củ cải đường bông cải xanh, mầm cải brussel, bắp cải cà rốt, súp lơ dưa leo, cà tím

cải xoăn, tỏi tây, xà lách hành tây, đậu bắp cà chua, ớt chuông, rau bina, cải Thụy Sĩ, củ cải, bí xanh, v.v.



Protein:

- thịt bò, thịt lợn, thịt cừu
- thịt gà, gà tây
- cá, tôm
- hải sản khác
- trứng
- phô mai
- đậu hũ



Chất béo và dầu:

- các loại hạt, bơ đậu phộng
- dầu
- sốt mayonnaise
- kem chua
- phô mai
- bơ
- kem có hàm lượng chất béo thấp (half and half)

Tập thể dục

Tại sao tôi nên tập thể dục?

- Tập thể dục giúp tim quý vị khỏe mạnh
- Tập thể dục cải thiện lượng đường trong máu của quý vị
- Tập thể dục có thể giúp quý vị cảm thấy khỏe hơn
- Tập thể dục có thể giúp quý vị giảm cân

Tôi nên tập thể dục với tần suất như thế nào?

- Ít nhất 30 phút, 5 ngày mỗi tuần
- Tập nhiều hơn nếu quý vị có thể

Loại bài tập nào là tốt nhất?

- Tập bất cứ bài tập nào quý vị yêu thích mà không đau
- Hỏi nhà cung cấp của quý vị trước khi quý vị bắt đầu một bài tập mới
- Bài tập cardio rất tốt cho tim của quý vị. Tập tạ, giãn cơ và tập sức bền rất tốt cho cơ bắp của quý vị. Tất cả các loại bài tập đều hữu ích!



Tập thể dục
khi ngồi



Đi bộ



Khiêu vũ



Aerobic

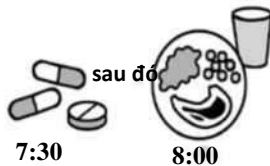


Tập sức bền hoặc
tập tạ



Các loại thuốc thông thường

Nhiều người bị bệnh tiểu đường dùng thuốc và insulin để kiểm soát lượng đường trong máu của họ. Hỏi nhà cung cấp của quý vị về thời gian uống các loại thuốc của quý vị.



Glipizide, glyburide hoặc glimepiride



Metformin
Dùng sau bữa ăn



Insulin tác dụng kéo dài
Thường là giờ đi ngủ và/hoặc buổi sáng Không cần căn giờ với bữa ăn



Insulin tác dụng ngắn dùng vào bữa ăn



Các tác dụng phụ của thuốc

Thuốc có thể làm giảm lượng đường trong máu của quý vị xuống mức an toàn. Trước khi bắt đầu dùng thuốc, hãy tìm hiểu về các tác dụng phụ nhẹ thường gặp.

Thuốc	Cách thuốc làm giảm lượng đường trong máu của quý vị	Một số người có thể gặp những tác dụng phụ này
Glipizide, glyburide hoặc glimepiride	Giúp cơ thể quý vị tạo ra nhiều insulin hơn	Lượng đường trong máu thấp, tăng cân
Metformin	Giảm lượng đường mà gan của quý vị tạo ra và giúp cơ thể quý vị nhạy cảm hơn với insulin	Tiêu chảy, đầy bụng, đau dạ dày, đầy hơi và có vị kim loại trong miệng. Dùng metformin cùng với thức ăn sẽ làm giảm
Insulin	Giúp cơ thể quý vị sử dụng đường đúng cách	Lượng đường trong máu thấp, kích ứng da nơi quý vị tiêm, tăng cân
Thuốc tiêm không chứa insulin (Victoza, Ozempic, Trulicity, Bydureon)	Giúp cơ thể tạo ra nhiều insulin hơn khi quý vị ăn. Có lợi cho tim, thận và cân nặng của quý vị.	Buồn nôn, tiêu chảy, ợ chua, chướng bụng. Hiếm khi: nôn mửa, đau bụng dữ dội
Thuốc ức chế SGLT2 (Invokana, Jardiance)	Chuyển nhiều glucose hơn vào nước tiểu để lượng đường trong máu thấp hơn. Có lợi cho tim và thận của quý vị.	Nhiễm trùng nấm men, nhiễm trùng bàng quang, đi tiểu thường xuyên hơn Hiếm gặp: biến chứng ketoacidosis tiểu đường (buồn nôn, nôn, đau bụng) nhiễm trùng nặng bộ phận sinh dục

Lượng đường trong máu thấp

Một số loại thuốc tiểu đường có thể gây ra lượng đường trong máu thấp. Hỏi nhà cung cấp của quý vị về các loại thuốc quý vị dùng.

Quý vị có thể cảm thấy...



Rất đói



Tim đập nhanh



Chóng mặt hoặc
run rẩy



Đau đầu



Chảy nhiều mồ
hôi



Nhàn lẫn

Ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe, lượng đường trong máu dưới 80 có thể là quá thấp.

Điều gì gây ra lượng đường trong máu thấp?

- Bỏ bữa hoặc ăn không đúng giờ
- Tập thể dục nhiều hơn bình thường
- Uống glipizide hoặc insulin tác dụng ngắn mà không ăn

Quý vị có thể điều trị lượng đường trong máu thấp bằng cách nào? Ăn hoặc uống 15 gam đường như:



4 viên glucose



3 thìa cà phê
đường



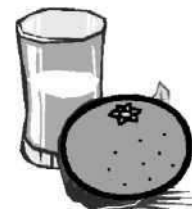
2 thìa cà phê mật
ong



6-7 viên kẹo cứng



2 muỗng canh nho
khô



$\frac{1}{2}$ cốc nước trái cây
hoặc soda thông
thường

Kiểm tra lại lượng đường trong máu của quý vị sau 15 phút. Nếu đường huyết của quý vị vẫn dưới 80, hãy điều trị lại. Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị không thể có kết quả đường huyết trên 80.

Đừng bỏ qua việc lượng đường trong máu thấp. Hãy chuẩn bị sẵn sàng!

Khi quý vị bị bệnh

Khi quý vị bị bệnh, lượng đường trong máu của quý vị có thể cao hơn bình thường.



Tiếp tục dùng thuốc tiểu đường của quý vị



Đo lượng đường trong máu của quý vị sau mỗi 2-4 giờ nếu nó cao hơn bình thường.**Loại 1: kiểm tra xeton trong nước tiểu. Gọi cho nhà cung cấp của quý vị nếu đường huyết của quý vị trên 240 và quý vị có ketone

Cố gắng ăn lượng thức ăn bình thường vào những thời điểm bình thường.



Để tránh mất nước, hãy uống ít nhất 8 ounce chất lỏng không chứa calo (nước, nước canh, soda ăn kiêng) mỗi giờ



Nếu quý vị không thể ăn vì buồn nôn và nôn, hãy uống chất lỏng hoặc ăn thức ăn có carbohydrate.

Quý vị có thể thử những thực phẩm sau:



Gelatin
(1/2 cốc)



Kem
(1/2 cốc)



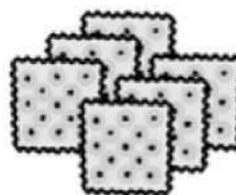
Nước ép trái cây
(1/2 cốc)



Gatorade
(1 cốc)



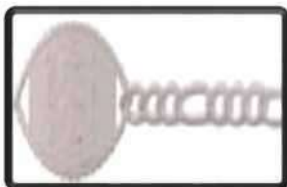
Pudding
(1/2 cốc)



6 bánh saltine



Giữ an toàn



Mang theo hoặc đeo đồ nhận diện bệnh nhân mắc bệnh tiểu đường



Luôn mang theo thứ gì đó có đường hoặc tinh bột



Chỉ dẫn gia đình và bạn bè của quý vị cho quý vị uống nước trái cây hoặc đường khi lượng đường trong máu của quý vị thấp



Chỉ lái xe nếu lượng đường trong máu của quý vị trên 100

Hướng dẫn gia đình và bạn bè của quý vị những việc cần làm nếu



Gọi 9-1-1, sau đó sử dụng glucagon



Không đưa thức ăn hoặc chất lỏng cho người bị ngất



Khi nào cần gọi điện đến phòng khám của



Lượng đường trong máu thấp

Nếu chỉ số đường của quý vị dưới 80 hoặc quý vị có dấu hiệu của lượng đường trong máu thấp (xem trang 15-16)



Lượng Đường trong máu cao

Nếu chỉ số đường của quý vị trên 300, nếu quý vị đi tiểu nhiều, cảm thấy rất khát, nhìn mờ hoặc cảm thấy mệt mỏi bất thường ** Đối với loại 1, hãy gọi nếu lượng đường của quý vị trên 240 và quý vị có xeton trong nước tiểu kèm theo cảm giác buồn nôn, nôn mửa hoặc đau bụng



Nếu quý vị bị **nôn** trong hơn 8 giờ và không thể cầm được chất lỏng



Nếu quý vị bị **tiêu chảy** trong hơn 8 giờ và không thể cầm được chất lỏng



Nếu quý vị bị **sốt, ớn lạnh, vết nhiễm trùng** hoặc **vết loét mới**



Chăm sóc đôi bàn chân của quý vị _____



Cởi giày và tất của quý vị mỗi lần đến nhà cung cấp dịch vụ để kiểm tra bàn chân



Rửa chân bằng nước ấm mỗi ngày. Lau khô chúng thật kỹ, đặc biệt là giữa các ngón chân



Sử dụng kem dưỡng ẩm nhưng không thoa giữa các ngón chân



Kiểm tra bàn chân của quý vị mỗi ngày để xem các vết cắt, vết bầm tím, mụn nước, mẩn đỏ và sưng tấy

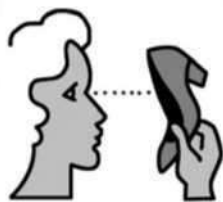




Không đi chân trần



Mang giày vừa chân



Kiểm tra bên trong giày của quý vị trước khi xỏ vào. Có thể có thứ gì đó khiến quý vị bị thương



Cắt móng chân của quý vị thẳng như hình minh họa

Nếu quý vị gặp khó khăn trong việc chăm sóc bàn chân của mình, hãy yêu cầu nhà cung cấp của quý vị giới thiệu đến bác sĩ chăm sóc bàn chân



Cơ sở chăm sóc chính của

<input type="checkbox"/>	Chinatown Public Health Center 1490 Mason St.	415-364-7600
<input type="checkbox"/>	Curry Senior Center 333 Turk St.	415-885-2274
<input type="checkbox"/>	Castro-Mission Health Center 3850 17 th St. (tạm thời tại 995 Potrero Ave.)	415-934-7700
<input type="checkbox"/>	Family Health Center 995 Potrero Ave.	628-206-5252
<input type="checkbox"/>	Maxine Hall Health Center 1301 Pierce St.	415-292-1300
<input type="checkbox"/>	Mission Neighborhood Health Center 240 Shotwell St.	415-552-3870
<input type="checkbox"/>	Ocean Park Health Center 1351 24 th Ave.	415-682-1900
<input type="checkbox"/>	Potrero Hill Health Center 1050 Wisconsin St.	415-648-3022
<input type="checkbox"/>	Richard Fine People's Clinic, ZSFG 1001 Potrero Ave., 1M	628-206-8494
<input type="checkbox"/>	Silver Avenue Health Center 1525 Silver Ave.	415-657-1700
<input type="checkbox"/>	South of Market Health Center 229 7 th St.	415-503-6000
<input type="checkbox"/>	Southeast Health Center 2401 Keith St.	415-671-7000
<input type="checkbox"/>	St. Anthony's Free Medical Clinic 150 Golden Gate Ave., 2 nd floor	415-241-8320
<input type="checkbox"/>	Tom Waddell Health Center 230 Golden Gate Ave.	415-355-7400



Các nguồn trợ giúp chọn lọc

ZSFG Diabetes Clinic

628-206-8749

Tham vấn với bác sĩ nội tiết, y tá hành nghề, y tá giáo dục về tiểu đường và chuyên gia dinh dưỡng. Được cung cấp thông qua giới thiệu từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính.

Chương trình Sức khỏe Cộng đồng ZSFG (ZSFG Community Wellness Program)

628-206-4995

Nhiều chương trình chăm sóc sức khỏe và các lớp tập thể dục khác nhau. Mở cửa cho công chúng

www.sfghwellness.org

ZSFG Diabetes Support Group

628-206-8749

Nhóm hỗ trợ hàng tháng. Mở cửa cho công chúng. Gọi điện để tìm hiểu thời gian.

CalFresh (tem phiếu thực phẩm)

877-847-3663

Gọi điện tới hoặc ghi danh nhận phiếu thực phẩm tại 1235 Mission St. www.cdss.ca.gov/calfresh

Dự án Không Thuốc lá SF (SF Tobacco

628-206-6074

— Hợp nhóm tại ZSFG. Mở cửa cho công chúng. Gọi điện để tìm hiểu thời gian.

Chương trình Kiểm soát Thuốc lá California (California Tobacco Control

800-NO-BUTTS

— Các chương trình khác nhau bao gồm đường dây nóng qua điện thoại miễn phí để giúp bỏ thuốc lá

Sfghdiabetes.org



Các mục tiêu về bệnh tiểu đường của tôi _

	Tần suất	Kết quả/ngày	Mục tiêu
A1C 	3 tháng một lần		7% đối với hầu hết mọi người
Huyết áp 	Mỗi lần thăm khám		Dưới 140/80 đối với hầu hết mọi người
Cholesterol 	Mỗi năm một lần		Dùng thuốc làm giảm cholesterol
Cân nặng 	Mỗi lần thăm khám		Cân nặng mục tiêu của tôi: _____
Mắt 	Mỗi năm một lần		Đôi mắt khỏe mạnh
Răng 	Mỗi năm một lần		Răng miệng khỏe mạnh
Bàn chân 	Mỗi lần thăm khám		Không có vết cắt hoặc vết loét
Protein trong nước tiểu 	Mỗi năm một lần		Dưới 30

- Quý vị còn có câu hỏi nào nữa không? Yêu cầu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị giới thiệu để tới gặp chuyên gia dinh dưỡng.

Tài liệu “Kiến thức Cơ bản về Bệnh Tiểu đường: Bộ Công cụ của Quý vị” này được cập nhật từ “Diabetes Basics”, Amalia Fyles, CDCES, CNS và Kelly Quinn, CDCES, CNS (2013), cập nhật 2019 và 2021

Các biểu tượng và văn bản trên các trang 5, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 19, được điều chỉnh với sự cho phép từ “Live Your Life! Control Your Diabetes”, Lumetra

Hình ảnh trên các trang 3, 4, 5 phỏng theo công cụ dạy học bảng lật “Starting Insulin” được phát triển tại ZSFG (2013), minh họa gốc của Mimi Sheiner

Đóng góp ban đầu và được xem xét bởi: Catherine Cullinane, RN, CDCES; Amalia Fyles, CNS, CDCES; Kathryn Guta, RN, CDCES; Charlotte Kuo, NP, CDCES; Debby Schlanger, RD; Audrey Tang, NP, CDCES

Biên tập bởi: Charlotte Kuo, NP, CDCES

Zuckerberg San Francisco General, Chương trình Bệnh tiểu đường

