



CHĂM SÓC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Khái quát về Bệnh Tiểu Đường

Tiểu đường là một bệnh khiến cơ thể của quý vị không thể sử dụng được thực phẩm quý vị ăn vào để tạo năng lượng. Tế bào của quý vị cần năng lượng để sống và tăng trưởng.

Khi quý vị ăn, thức ăn sẽ thành một dạng năng lượng gọi là glucose. Glucose là một từ khác của chất đường. Glucose đi vào máu của quý vị và lượng đường trong máu của quý vị tăng lên. Insulin là một kích thích tố do tuyến tụy của quý vị tạo ra. Chất này giúp chuyển glucose từ máu vào trong các tế bào để cơ thể của quý vị có thể sử dụng glucose nhằm tạo ra năng lượng. Con người không thể sống mà không có insulin.

Bệnh tiểu đường có ba loại chính.

- Trong bệnh tiểu đường loại 1, tuyến tụy không tạo ra insulin.
- Trong bệnh tiểu đường loại 2, tuyến tụy không tạo đủ insulin hoặc cơ thể của quý vị không sử dụng được lượng insulin do tuyến tụy tạo ra.
- Trong bệnh tiểu đường thai nghén vào thời kỳ mang thai, người mẹ không thể tạo ra đủ insulin để cung cấp cho nhu cầu của cả mẹ và bào thai.

Các Yếu tố Rủi ro đối với Bệnh Tiểu Đường

Quý vị có nhiều rủi ro mắc bệnh tiểu đường hơn nếu quý vị:

- Xuất thân từ một gia đình có những người khác mắc bệnh tiểu đường
- Thừa cân
- Trên 45 tuổi
- Không hoạt động
- Có bệnh tiểu đường trong thời kỳ mang thai (bệnh tiểu đường thai nghén) hoặc em bé cân nặng từ 9 cân Anh (hay 4 kg) trở lên khi sinh
- Là người gốc Phi châu, Á châu, Mỹ La-tinh, Thổ dân Mỹ, hoặc Đảo Thái bình dương

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Dấu hiệu của Bệnh Tiểu Đường

- Rất khát
- Cảm thấy mệt mỏi
- Dùng nhà vệ sinh thường xuyên để đi tiểu
- Mắt mờ
- Giảm cân
- Vết thương lâu lành
- Đói thường xuyên
- Ngứa da
- Nhiễm trùng
- Tê hoặc ngứa ran ở bàn chân và/hoặc bàn tay
- Trở ngại về sinh hoạt tình dục

Người ta thường không có dấu hiệu mặc dù mức glucose trong máu của họ cao. Quý vị có thể được kiểm tra bệnh tiểu đường qua xét nghiệm máu.

Chăm sóc Bản thân

Mục tiêu là giữ cho mức glucose của quý vị càng gần bình thường càng tốt. Việc chăm sóc bản thân quý vị có thể bao gồm:

- Hoạch định các bữa ăn
- Kiểm tra mức độ glucose
- Tìm hiểu các dấu hiệu để biết khi nào mức glucose của quý vị quá thấp hoặc quá cao
- Tập thể dục
- Dùng thuốc – insulin hoặc thuốc viên
- Giữ tất cả các cuộc hẹn với toán chăm sóc sức khỏe của quý vị
- Dự các lớp học về bệnh tiểu đường

Nói chuyện với bác sĩ, y tá và chuyên gia dinh dưỡng để tìm hiểu cách kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị.

Quý vị không phải làm điều này một mình!

Để tìm các lớp học và hỗ trợ cá nhân trực tiếp về việc chăm sóc bệnh tiểu đường, xin gọi cho Chương Trình Sức Khỏe Liên Minh (Alliance Health Programs) tại số điện thoại **510-747-4577**.

Miễn Phí: 1-877-932-2738;
CRS/TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929;
8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai-Thứ Sáu.

www.alamedaalliance.org

Bản phát tán này được chuyển thể từ tài liệu *About Diabetes*, 5/2009, Health Information Translations (Dịch thuật Thông tin Y tế). Cho phép sử dụng và sao chép các tài liệu này để dùng vào việc giáo dục phi lợi nhuận miễn là không đưa ra thay đổi nào nếu không được Alameda Alliance for Health cho phép.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.



CHĂM SÓC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Toán Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường

Với bệnh tiểu đường, việc giữ gìn sức khỏe có thể có vẻ như là một nhiệm vụ lớn. Một cách quý vị có thể giúp chính mình là hành động như huấn luyện viên của một đội thể thao. Một huấn luyện viên kết hợp một đội tuyển để giành chiến thắng. Với bệnh tiểu đường, quý vị cần một toán chăm sóc sức khỏe để chiến thắng. Chọn đúng toán chăm sóc quý vị sẽ có thể thực hiện được những thay đổi mình cần để giữ sức khỏe.



Đây là một số người mà quý vị có thể cần trong toán của mình:

Gia đình và Bạn bè

Những người gần gũi với quý vị nên hiểu về bệnh tiểu đường. Hỗ trợ của họ cho những loại việc quý vị cần làm sẽ giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường của mình.

Bác sĩ Chăm sóc Chính của quý vị (PCP hoặc bác sĩ thường lệ)

Thành viên chủ yếu nhất trong toán của quý vị là Bác Sĩ Chăm sóc Chính của quý vị. Đây là người sẽ giúp quý vị có được những dịch vụ chăm sóc y tế mà quý vị cần. Họ sẽ là người giới thiệu quý vị đến các thành viên khác trong toán của quý vị. PCP của quý vị nên được một người nào đó mà quý vị tin tưởng và cảm thấy quý vị có thể nói chuyện về các quan ngại của quý vị.

Bác sĩ Nhân khoa/Chuyên gia Đo mắt

Đây là những bác sĩ mắt. Họ thực hiện các khám nghiệm đặc biệt dành cho người bị tiểu đường. Điều quan trọng là quý vị cần đi khám mắt thường xuyên. Kỳ khám mắt nên bao gồm khám giãn nở đôi mắt của quý vị, ít nhất mỗi năm một lần. Đây là khi đồng tử mắt của quý vị được mở rộng bằng thuốc nhỏ mắt để bác sĩ có thể nhìn thấy bên trong mắt của quý vị.

Bác sĩ Túc khoa

Bác sĩ Túc khoa là bác sĩ chăm sóc bàn chân. Người bị tiểu đường phải chăm sóc đặc biệt đôi bàn chân của họ. Đến khám bác sĩ túc khoa là ý tưởng hay trước khi quý vị bị bất cứ vấn đề nghiêm trọng nào về bàn chân của mình.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Chuyên gia Dinh dưỡng

Chuyên gia Dinh dưỡng dạy cách làm thế nào ăn uống đầy đủ để quý vị có thể kiểm soát đường huyết của mình. Họ cũng được gọi là RD (Chuyên gia Dinh dưỡng có Ghi danh). Khi quý vị gặp một chuyên gia dinh dưỡng, quý vị sẽ tìm hiểu về các loại thực phẩm để ăn, ăn bao nhiêu và thời gian tốt nhất để ăn. Quý vị cũng sẽ tìm hiểu cách kiểm soát thuốc men và các bữa ăn của mình. Chuyên gia dinh dưỡng cũng có thể chỉ cho quý vị cách đưa các thực phẩm khoái khẩu của quý vị vào một chế độ ăn uống lành mạnh.

Dược sĩ

Một dược sĩ giải thích:

- Cách sử dụng thuốc men
- Khi nào dùng thuốc
- Các tác dụng phụ có thể gồm những gì

Dừng ngay yêu cầu được giúp đỡ khi quý vị đến lấy thuốc của mình.

Bác sĩ Nội tiết

Bác sĩ này là một chuyên gia về điều trị bệnh tiểu đường. Họ sẽ xem xét thuốc men, kết quả xét nghiệm, chế độ ăn uống, và chương trình thể dục của quý vị. Không phải tất cả mọi người đều cần gặp loại bác sĩ này.

Theo dõi Bệnh Tiểu Đường của Quý vị

Một trong những công cụ hữu ích cho những người mắc bệnh tiểu đường là Hồ sơ Sức khỏe Bệnh Tiểu Đường. Một bản được kèm theo thư này. Thẻ này có thể được sử dụng để theo dõi các xét nghiệm và kết quả khác nhau. Quý vị có thể đã có sẵn cách riêng của mình để theo dõi những thông tin này, nhưng nếu quý vị không có, xin thử dùng Hồ sơ Sức khỏe này.

Quý vị không phải làm điều này một mình!

Để tìm các lớp học và hỗ trợ cá nhân trực tiếp về việc chăm sóc bệnh tiểu đường, xin gọi cho Chương Trình Sức Khỏe Liên Minh (Alliance Health Programs) tại số điện thoại **510-747-4577**.

Miễn Phí: 1-877-932-2738;

CRS/TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929;
8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai-Thứ Sáu.

www.alamedaalliance.org

Cho phép sử dụng và sao chép các tài liệu này để dùng vào việc giáo dục phi lợi nhuận miễn là không đưa ra thay đổi nào nếu không được Alameda Alliance for Health cho phép.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.



CHĂM SÓC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Đường Huyết Cao

Đường huyết cao có nghĩa là có quá nhiều đường gọi là glucose trong máu. Đường huyết cao cũng được gọi là tăng đường huyết. Các tế bào của cơ thể cần đường huyết.

Mức đường huyết bình thường là 70-100. Quý vị có thể mắc bệnh tiểu đường nếu mức đường huyết của quý vị trên 126. Mức đường huyết khi đói của quý vị (trước các bữa ăn) nên dưới 130. Hỏi bác sĩ của quý vị mức đường huyết nào là rủi ro cao đối với quý vị và khi nào quý vị nên gọi để được tư vấn hoặc tìm giúp đỡ.

Xét nghiệm **A1c** đo lường mức đường huyết trung bình trong vòng 4 - 6 tuần. Quý vị nên đi xét nghiệm mức **A1c** của mình mỗi 3 đến 6 tháng.

Quý vị có thể không cảm thấy bất kỳ dấu hiệu nào khi đường huyết cao, nhưng thiệt hại có thể xảy ra trong cơ thể của quý vị. Đường huyết cao qua nhiều năm có thể gây tổn thương mắt, thận, mạch máu, tim, dây thần kinh, và bàn chân.

Nguyên nhân

Những lý do phổ biến nhất gây ra chứng đường huyết cao ở những người mắc bệnh tiểu đường là:

- Dùng không đủ insulin hoặc thuốc viên tiểu đường
- Quên, bỏ qua hoặc trì hoãn việc dùng thuốc trị tiểu đường
- Ăn quá nhiều thức ăn
- Ăn thực phẩm nhiều đường hoặc carbohydrate

Đường huyết cao có thể trở nên tồi tệ hơn bởi vì:

- Căng thẳng
- Nhiễm trùng hay bệnh tật
- Một số thuốc nào đó như steroids
- Thai nghén



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Dấu hiệu

Đường huyết cao ảnh hưởng đến con người theo nhiều cách khác nhau. Một số người không có dấu hiệu cảnh báo. Đường huyết cao có thể xảy ra từ từ theo thời gian.

Quý vị có thể có một hoặc nhiều dấu hiệu bị đường huyết cao. Các thành viên trong gia đình có thể nhận ra những dấu hiệu này trước quý vị.

- Rất khát nước
- Đi tiểu thường xuyên
- Đói nhiều hơn
- Mắt mờ
- Giảm hoặc tăng cân
- Cảm thấy mệt mỏi hay buồn ngủ
- Cảm giác buồn rầu hoặc gắt gỏng
- Vết thương chậm lành
- Tê bàn chân hoặc bàn tay
- Ngứa âm đạo hoặc hay nhiễm trùng âm đạo
- Bất lực
- Ngứa da
- Nhiễm trùng da như mụn rộp

Chăm sóc Bản thân

Đi khám bác sĩ nếu quý vị có dấu hiệu bị đường huyết cao. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về nguyên nhân gây ra đường huyết cao. Quý vị có thể cần phải dùng thuốc để kiểm soát đường huyết của mình, hoặc quý vị có thể cần phải thay đổi cách ăn uống và tập thể dục.

Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường, hãy kiểm soát đường huyết cao bằng cách giữ đúng kế hoạch điều trị bệnh tiểu đường của mình:

- Theo đúng kế hoạch bữa ăn của quý vị.
- Chích hoặc uống thuốc insulin theo toa bác sĩ.
- Kiểm tra đường huyết của quý vị thường xuyên và lưu giữ hồ sơ các kết quả.
- Duy trì thói quen hoạt động của quý vị.
- Liên lạc với bác sĩ nếu quý vị có các biểu hiện bị đường huyết cao.
- Thực hiện kế hoạch ngày bị bệnh nếu quý vị bị bệnh.
- Giữ tất cả các cuộc hẹn với toán chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Nếu không được điều trị, đường huyết cao có thể dẫn đến hôn mê và thậm chí tử vong.

Quý vị không phải làm điều này một mình!

Để tìm các lớp học và hỗ trợ cá nhân trực tiếp về việc chăm sóc bệnh tiểu đường, xin gọi cho Chương Trình Sức Khỏe Liên Minh (Alliance Health Programs) tại số điện thoại **510-747-4577**.

Miễn Phí: 1-877-932-2738;

CRS/TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929;

8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai-Thứ Sáu.

www.alamedaalliance.org

Bản phát tán này được chuyển thể từ tài liệu *High Blood Sugar*, 6/2010, Health Information Translations (Dịch thuật Thông tin Y tế). Cho phép sử dụng và sao chép các tài liệu này để dùng vào việc giáo dục phi lợi nhuận miễn là không đưa ra thay đổi nào nếu không được Alameda Alliance for Health cho phép.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.



CHĂM SÓC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Đường Huyết Thấp

Đường huyết thấp có nghĩa là không có đủ lượng đường, còn được gọi là glucose, trong máu. Đường huyết thấp còn được gọi là hạ đường huyết, sốc insulin hoặc phản ứng insulin. Các tế bào của cơ thể cần glucose. Mức đường huyết bình thường là từ 70 đến 100. Mức đường huyết dưới 70 là thấp.

Nguyên nhân

Đôi khi không biết nguyên nhân, nhưng có thể là do:

- Quá nhiều insulin hoặc thuốc viên trị tiểu đường
- Các bữa ăn bị bỏ qua hoặc trì hoãn
- Tập thể dục quá nhiều hoặc tập thể dục không theo kế hoạch

Dấu hiệu

Có thể không có dấu hiệu cảnh báo hoặc quý vị có thể:

- Cảm thấy chóng mặt, run rẩy, căng thẳng, yếu ớt hay mệt mỏi
- Đổ mồ hôi
- Cảm thấy đói
- Cảm thấy buồn rầu hay gắt gỏng hoặc suy nghĩ không rõ ràng
- Không nói được thành lời
- Bị mờ mắt
- Cảm thấy tim đập nhanh
- Cảm thấy tê xung quanh miệng hoặc môi
- Bị nhức đầu
- Tập thể dục quá nhiều hoặc tập thể dục không theo kế hoạch



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Chăm sóc Bản thân

Khi đường huyết của quý vị thấp, quý vị cần ăn hoặc uống thực phẩm có đường. Đừng ăn quá nhiều. Đường huyết của quý vị có thể lên quá cao. Ăn hoặc uống một trong các loại sau:

- ½ ly (hay 120 ml) nước trái cây hoặc nước giải khát (không dùng thức uống kiêng khem, không có đường hoặc không có calo)
- 3 hoặc 4 viên nén glucose
- 1 muỗng canh (hay 15 ml) đường
- 1 ly (hay 240 ml) sữa

Kiểm tra đường huyết của quý vị trong 15 phút. Nếu đường huyết của quý vị vẫn dưới 70 hoặc nếu quý vị không cảm thấy khỏe hơn, hãy ăn hoặc uống một khẩu phần thức ăn hay thức uống từ danh sách này.

Khi đường huyết của quý vị từ 70 trở lên, quý vị vẫn cần phải ăn một cái gì đó để giữ cho đường huyết của quý vị không bị hạ thấp trở lại.

- Nếu sắp đến giờ ăn bữa kế tiếp, ăn bữa ăn bình thường của quý vị.
- Nếu bữa ăn kế tiếp của quý vị còn cách hơn một giờ, ăn một bữa ăn nhẹ. Thử một trong các món này:
 - Nửa chiếc bánh sandwich và 1 ly (hay 240 ml) sữa, hoặc
 - 3 miếng bánh lát, 2 ounce pho mát và một quả táo nhỏ

Ngăn ngừa Đường Huyết Thấp

- Theo đúng kế hoạch bữa ăn của quý vị. Ăn các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ vào cùng một thời điểm mỗi ngày. Đừng bỏ ăn hoặc ăn trễ giờ.
- Kiểm tra và ghi lại các mức đường huyết của quý vị. Nếu quý vị có lượng đường huyết thấp nhiều hơn 2 lần trong một tuần, hãy gọi bác sĩ hoặc nhà giáo dục bệnh tiểu đường của quý vị. Có thể cần phải thực hiện các thay đổi về cách ăn kiêng, thuốc men hoặc thói quen tập thể dục của quý vị.
- Dùng thuốc trị bệnh tiểu đường của quý vị theo chỉ dẫn. Đừng dùng thêm thuốc trị tiểu đường mà không có lời khuyên của bác sĩ quý vị.
- Tập thể dục thường xuyên.



Giữ An toàn

- Luôn luôn để sẵn thực phẩm như bánh quy, gel và nước trái cây cùng với quý vị.
- Cho mọi người cùng làm việc hoặc sống với quý vị biết rằng quý vị có bệnh tiểu đường và cách điều trị đường huyết thấp.
- Đeo vòng y tế ở tay hoặc cổ để cho người khác biết rằng quý vị có bệnh tiểu đường trong trường hợp khẩn cấp y tế.
- Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường Loại 1, người thân của quý vị nên học cách tiêm glucagon. Glucagon là một kích thích tố được sử dụng để nâng cao đường huyết khi một người không tỉnh táo hay thức tỉnh. Một y tá có thể dạy cho họ cách tiêm glucagon.
- Gọi bác sĩ khi quý vị thường xuyên có lượng đường huyết thấp hoặc dao động nhiều từ cao đến thấp.
- Nói chuyện với bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng của quý vị trước khi bắt đầu một chế độ ăn uống để giảm cân.
- Giữ tất cả các cuộc hẹn của quý vị với bác sĩ, y tá bệnh tiểu đường và chuyên gia dinh dưỡng của quý vị.

Quý vị không phải làm điều này một mình!

Để tìm các lớp học và hỗ trợ cá nhân trực tiếp về việc chăm sóc bệnh tiểu đường, xin gọi cho Chương Trình Sức Khỏe Liên Minh (Alliance Health Programs) tại số điện thoại **510-747-4577**.

Miễn Phí: 1-877-932-2738;
CRS/TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929;
8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai-Thứ Sáu.

www.alamedaalliance.org

Bản phát tán này được chuyển thể từ tài liệu *Low Blood Sugar*, 2005-5/2010, Health Information Translations (Dịch thuật Thông tin Y tế). Cho phép sử dụng và sao chép các tài liệu này để dùng vào việc giáo dục phi lợi nhuận miễn là không đưa ra thay đổi nào nếu không được Alameda Alliance for Health cho phép.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.



CHĂM SÓC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Cách Sử Dụng Máy Đo Đường Huyết

Một máy đo đường huyết được sử dụng để kiểm tra mức glucose hay đường huyết của quý vị. Điều này là cần thiết để giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường của mình. Có nhiều thương hiệu máy đo. Y tá hoặc dược sĩ có thể giúp quý vị tìm hiểu về máy đo của mình.



Thực hiện các bước sau đây để kiểm tra đường huyết của quý vị với một máy đo.

Chuẩn bị Sẵn sàng

- 1** Rửa tay quý vị bằng nước ấm và xà phòng trong ít nhất 15 giây sau đó xả nước sạch và dùng khăn lau khô.
- 2** Lấy tiếp liệu của quý vị:
 - Máy đo của quý vị
 - Que thử
 - Bút lấy máu
 - Kim, thường được gọi là mũi kim
 - Hộp thái kim hoặc hộp đựng vật nhọn
- 3** Mở bút lấy máu và lắp vào đó một mũi kim. Lấy nắp đậy ra khỏi kim. Đừng chạm vào kim.
- 4** Đậy nắp bút lấy máu lại. Cài lò xo trên bút lấy máu để sẵn sàng trích máu của quý vị.
- 5** Lấy một que thử ra khỏi lọ hoặc gói đựng. Đậy nắp lọ lại.
- 6** Đặt que thử vào máy đo. Hành động đó sẽ kích hoạt máy đo.
- 7** Điều chỉnh mã số trên màn hình máy đo cho đúng với mã số của que thử.
 - Mã số này được in trên lọ hoặc gói đựng que thử.
 - Nếu máy đo của quý vị có sẵn mã số cài trong que thử, tiếp tục bước kế tiếp.
- 8** Khi biểu tượng que thử nhấp nháy trên màn hình, máy đo sẵn sàng nhận một giọt máu.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Kiểm tra Đường Huyết của Quý vị

- 1 Cầm bút lấy máu và đặt đầu bút vào cạnh một ngón tay của quý vị.
- 2 Bấm nút trên bút để châm kim ra. Quý vị sẽ cảm thấy bị kim đâm. Đặt bút lấy máu xuống.
- 3 Bóp ngón tay của quý vị ở đốt để lấy một giọt máu lớn.
- 4 Nơi quý vị đặt máu trên que thử tùy thuộc vào loại que thử quý vị có:
 - Chạm đầu que thử vào giọt máu, hoặc
 - Đặt giọt máu lên nơi xét nghiệm của que thử.
- 5 Hãy chắc chắn rằng nơi xét nghiệm của que thử được máu che phủ hoàn toàn.
- 6 Máy đo sẽ cần thời gian xét nghiệm và sau đó chỉ số đường huyết của quý vị sẽ hiện trên màn hình.
- 7 Viết chỉ số đường huyết của quý vị trong sổ ghi chép hoặc nhật ký đường huyết của quý vị.

Dọn dẹp Tiếp liệu

- 1 Lấy que thử ra và vất bỏ vào hộp thải kim của quý vị.
- 2 Lấy kim ra khỏi bút lấy máu. Vứt bỏ kim vào hộp thải kim hoặc hộp đựng không thùng khác.
- 3 Cất tiếp liệu của quý vị. Cất giữ hộp thải kim tránh ra trẻ em và thú nuôi.
- 4 Rửa tay lần nữa bằng nước và xà phòng.



Nói chuyện với bác sĩ, y tá, nhà giáo dục bệnh tiểu đường hoặc dược sĩ của mình nếu quý vị có thắc mắc về máy đo và cách xét nghiệm glucose của quý vị.

Quý vị không phải làm điều này một mình!

Để tìm các lớp học và hỗ trợ cá nhân trực tiếp về việc chăm sóc bệnh tiểu đường, xin gọi cho Chương Trình Sức Khỏe Liên Minh (Alliance Health Programs) tại số điện thoại **510-747-4577**.

Miễn Phí: 1-877-932-2738;
CRS/TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929;
8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai-Thứ Sáu.

www.alamedaalliance.org

Bản phát tán này được chuyển thể từ tài liệu *How to Use a Glucose Meter*, 10/2005, Health Information Translations (Dịch thuật Thông tin Y tế). Cho phép sử dụng và sao chép các tài liệu này để dùng vào việc giáo dục phi lợi nhuận miễn là không đưa ra thay đổi nào nếu không được Alameda Alliance for Health cho phép.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.



CHĂM SÓC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Cách Tiêm Insulin

Để kiểm soát bệnh tiểu đường của mình quý vị có thể cần dùng insulin. Chỉ có thể sử dụng insulin bằng cách tiêm, còn được gọi là chích. Bác sĩ sẽ cho quý vị biết cần dùng bao nhiêu insulin và thường xuyên như thế nào.

Chuẩn bị Sẵn sàng



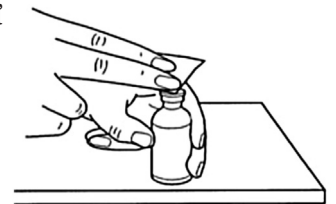
- 1 Thu thập tiếp liệu cần thiết:
 - Insulin
 - Ống tiêm insulin
 - Gạc tẩm cồn
- 2 Rửa tay bằng nước ấm và xà phòng. Lau khô tay quý vị.

Làm gì Tiếp theo

- 1 Kiểm tra nhãn hiệu trên chai insulin để chắc chắn rằng quý vị đang dùng đúng loại insulin.
- 2 Kiểm tra ngày hết hạn (ngưng dùng) trên chai insulin của quý vị. **KHÔNG** Dùng insulin hết hạn. Vứt bỏ bất cứ lượng insulin nào còn lại trong chai 30 ngày sau khi quý vị mở chai lần đầu.
- 3 Lăn nhẹ chai insulin giữa lòng tay của quý vị cho đến khi thuốc được trộn đều. Đừng lắc chai insulin bởi vì làm như thế có thể tạo ra bọt khí.



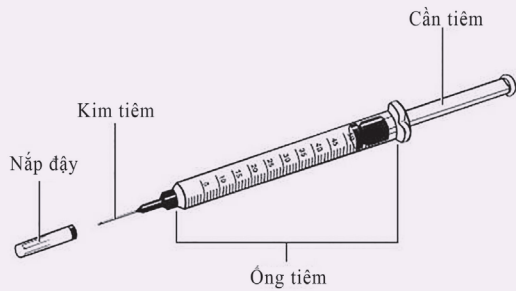
- 4 Chùi sạch đầu chai insulin bằng một miếng gạc tẩm cồn. Đừng chạm tay vào đầu chai để giữ sạch chỗ đó.



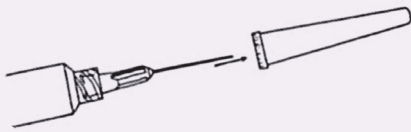
ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

- 5 Lấy ống chích ra khỏi túi đựng hoặc gỡ nắp nhựa.



- 6 Tháo nắp kim tiêm và đặt trên bàn.

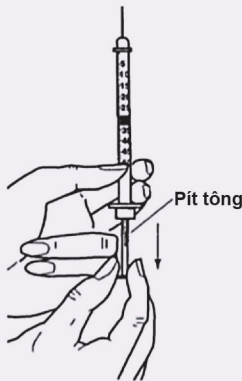


- 7 Kéo pít tông ống tiêm xuống số lượng đơn vị insulin quý vị cần. Ống tiêm sẽ chứa không khí.

Ống tiêm có nhiều vạch nhỏ và chữ số. Nhìn vào loại kim tiêm quý vị có.

- Nếu quý vị đang sử dụng một ống tiêm 50-đơn vị, khoảng cách giữa mỗi vạch là 1 đơn vị.
- Nếu quý vị đang sử dụng một ống tiêm 100-đơn vị, khoảng cách giữa mỗi vạch là 2 đơn vị.

Kéo pít tông để đầu đậm gần kim nhất phù hợp với số lượng đơn vị quý vị cần.

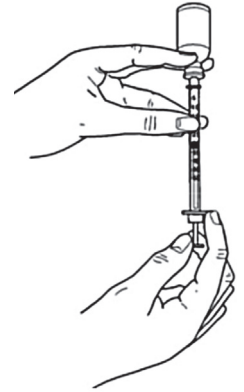


- 8 Cẩn thận nhét ống kim qua nút cao su của chai insulin. Bơm không khí vào chai bằng cách nhấn pít tông hết cỡ. Bơm không khí vào chai sẽ giúp lấy insulin ra khỏi chai dễ dàng hơn.



- 9 Quay ngược chai insulin xuống với ống tiêm để nguyên tại chỗ.

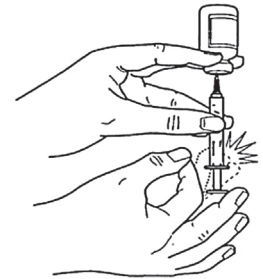
- Đỡ kim trong chai để kim không uốn cong.
- Kéo pít tông xuống số lượng đơn vị insulin quý vị cần.



- 10 Kiểm tra bọt khí trong ống tiêm. Bọt khí sẽ không làm tổn thương quý vị, nhưng sẽ chiếm chỗ của insulin. Điều này có thể khiến quý vị nhận được ít insulin hơn mức cần thiết vì không có insulin trong bọt khí.

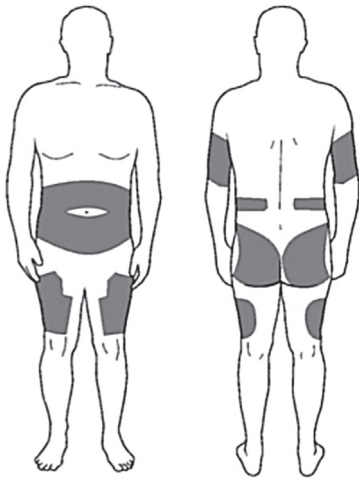
Nếu quý vị nhìn thấy bọt khí:

- Dùng ngón tay gõ ống tiêm hơi mạnh để di chuyển bọt khí lên đầu ống tiêm.
- Đẩy pít tông lên vài đơn vị cho đến khi bọt khí vào lại chai insulin.
- Kéo pít tông xuống để đưa đúng số lượng insulin vào ống tiêm.
- Kiểm tra lại bọt khí.



- 11 Rút kim ra khỏi chai insulin.

Chọn Nơi để Chích



1 Những nơi có thể dùng được là:

- Mặt sau cánh tay trên
- Bụng (xung quanh rốn)
- Phía trước và bên cạnh đùi
- Sau lưng trên eo
- Mông

2 Cách xa các vết tiêm trước 1 phân Anh.

3 Cách xa rốn hoặc sọ 2 phân Anh.

4 **Đừng** dùng những nơi nào bị bầm, đau hoặc sưng.

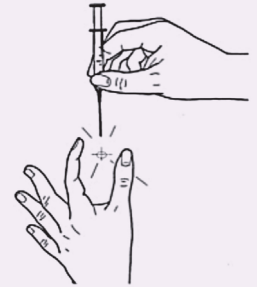
Tiêm Insulin

- ### 1 Lau sạch nơi đó bằng gạc tẩm cồn. Đợi cồn khô. Nếu quý vị vừa tắm rửa xong, quý vị không cần phải lau sạch nơi đó một lần nữa.



- ### 2 Nắn và giữ da tại nơi đó bằng một tay.

Cầm ống tiêm như phi tiêu hoặc viết chì giống trong hình.



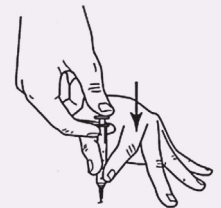
- ### 3 Đẩy ống tiêm thẳng vào da ở một góc 90 độ.

- Dùng động tác nhanh chóng.
- Quý vị đẩy kim vào càng nhanh, càng ít đau.
- Đẩy kim xuyên hẳn vào da.



- ### 4 Thả da đang nắn ra trừ khi quý vị được dặn đừng làm thế.

- ### 5 Nhấn pít tông lút cán cho đến khi toàn bộ insulin lọt vào. Đợi 5 giây.

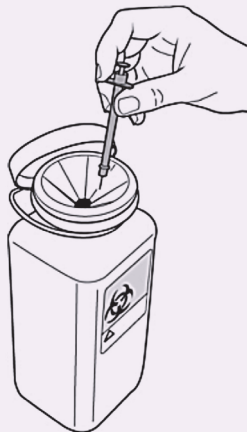


- ### 6 Rút kim ra. Đặt ngón tay quý vị lên nơi đó và dùng áp lực trong vòng 30 đến 60 giây.

- ### 7 Kiểm tra nơi đó xem có bị đỏ, chảy máu hoặc bầm. Đặt băng dán vết thương lên nơi đó nếu có chảy máu.

Dọn dẹp Tiếp liệu

- 1** Đừng đậy nắp kim lại.
Bỏ ống tiêm, kim và nắp kim vào một hộp thải kim.
Cửa hàng thuốc có thể cung cấp cho quý vị một hộp thải miễn phí.
- 2** Nhớ cất ống tiêm và kim tiêm mới và đã sử dụng ra khỏi tầm với của trẻ em và thú nuôi.
- 3** Rửa tay quý vị một lần nữa.
- 4** Cất insulin trong tủ lạnh giữa những lần chích.
- 5** Khi hộp thải kim đầy $\frac{3}{4}$, gửi qua bưu điện hoặc bỏ tại một địa điểm nhận chất thải độc hại. (Gọi số **1-800-606-6606** để biết thêm chi tiết.)
Đừng bỏ hộp thải có kim vào thùng rác.



Nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá của mình nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hay quan ngại nào.

Quý vị không phải làm điều này một mình!

Để tìm các lớp học và hỗ trợ cá nhân trực tiếp về việc chăm sóc bệnh tiểu đường, xin gọi cho Chương Trình Sức Khỏe Liên Minh (Alliance Health Programs) tại số điện thoại **510-747-4577**.

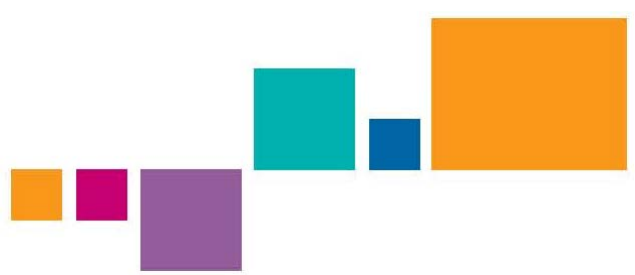
Miễn Phí: 1-877-932-2738;
CRS/TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929;
8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai-Thứ Sáu.

www.alamedaalliance.org

Bản phát tán này được chuyển thể từ tài liệu *Drawing Up One Insulin*, 2005 – 9/2010, Health Information Translations (Dịch thuật Thông tin Y tế). Cho phép sử dụng và sao chép các tài liệu này để dùng vào việc giáo dục phi lợi nhuận miễn là không đưa ra thay đổi nào nếu không được Alameda Alliance for Health cho phép.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.



CHĂM SÓC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Hướng Dẫn Chăm Sóc Bàn Chân

1. Kiểm tra bàn chân quý vị mỗi ngày.

- ✓ Xem bàn chân trần của quý vị hàng ngày để tìm vết cắt, rộp, đốm đỏ, và sưng.
- ✓ Dùng một tấm gương để kiểm tra lòng bàn chân của quý vị hoặc nhờ người trong gia đình giúp đỡ nếu quý vị khó nhìn thấy.

2. Rửa bàn chân quý vị mỗi ngày.

- ✓ Rửa bàn chân quý vị mỗi ngày bằng nước ấm, không nóng.
- ✓ Lau khô bàn chân của quý vị. Nhớ lau khô giữa các ngón chân.

3. Giữ cho làn da mềm và mịn.

- ✓ Thoa một lớp mỏng kem dưỡng da trên mu và lòng của bàn chân của quý vị, nhưng không thoa giữa các ngón chân.

4. Chà nhẵn các vết chai sần một cách nhẹ nhàng.

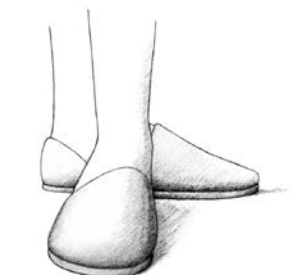
- ✓ Dùng đá bọt để chà nhẵn nhẹ nhàng các vết chai sần, nếu bác sĩ bảo quý vị làm thế.
- ✓ Đừng dùng các sản phẩm mua tự do hoặc vật sắc nhọn trên các vết chai sần.

5. Nếu quý vị có thể nhìn thấy, với tới, và cảm nhận được bàn chân của mình, hãy cắt móng chân của quý vị thường xuyên. Nếu quý vị không thể tự làm, nhờ bác sĩ chân (podiatrist) cắt móng cho quý vị.

- ✓ Cắt thẳng ngang móng chân của quý vị và giữa mịn các góc với cây giữa bằng gỗ hoặc đồ giữa móng tay.

6. Luôn luôn mang giày và vớ.

- ✓ Không bao giờ đi chân đất.
- ✓ Mang giày vừa khít và bảo vệ đôi chân của quý vị.
- ✓ Rờ bên trong đôi giày của quý vị trước khi đi vào để bảo đảm lớp lót bên trong trơn láng và không có vật gì bên trong.



7. Bảo vệ bàn chân quý vị tránh nóng và lạnh.

- ✓ Mang giày trên bãi biển và trên vỉa hè nóng.
- ✓ Mang vớ vào ban đêm nếu bàn chân của quý vị bị lạnh.
- ✓ Không dùng bàn chân của quý vị để kiểm tra nước tắm.
- ✓ Đừng dùng chai nước nóng hoặc tắm sưởi ấm trên bàn chân của quý vị.



8. Giữ cho máu chảy lưu thông đến bàn chân của quý vị.

- ✓ Gác chân lên cao khi ngồi.
- ✓ Lúc lắc ngón chân và xoay mắt cá chân của quý vị lên xuống trong 5 phút, hai hoặc ba lần mỗi ngày.
- ✓ Đừng bắt chéo chân của quý vị trong thời gian dài.
- ✓ Đừng hút thuốc. Gọi số 1-800-NO-BUTTS (1-800-778-8440) để được giúp bỏ hút thuốc miễn phí.

9. Luôn năng động mỗi ngày.

- ✓ Nói chuyện với toán chăm sóc sức khỏe của quý vị về những cách an toàn để quý vị có thể hoạt động nhiều hơn.

10. Kiểm tra với toán chăm sóc sức khỏe của quý vị.

- ✓ Để bác sĩ hoặc y tá kiểm tra bàn chân trần của quý vị mỗi lần đến khám
- ✓ Để họ cho quý vị biết nếu quý vị có vấn đề về bàn chân hoặc có thể có vấn đề về bàn chân trong tương lai. Hãy nhớ rằng quý vị có thể không cảm nhận được sự đau đớn khi bị thương.
- ✓ Gọi ngay cho toán chăm sóc sức khỏe của mình nếu quý vị tìm thấy một vết cắt, lở, rộp, hoặc bầm tím trên bàn chân của mình mà không bắt đầu lành sau một vài ngày.



Quý vị không phải làm điều này một mình! Muốn dự các lớp học hoặc tìm hỗ trợ cá nhân trực tiếp về việc chăm sóc bệnh tiểu đường hãy gọi các Chương trình Alliance Health tại số **510-747-4577**.

Tài liệu phân phát này được chuyển thể từ Chương Trình Giáo Dục Tiểu Đường Toàn Quốc, *Chăm Sóc Bàn Chân của Quý Vị Suốt Đời*, Tháng Tám 2012.

Sống Khỏe Mạnh 16-D
tháng 9 năm 2015

Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường: Tại sao tôi cần insulin?

Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường loại 1, tuyến tụy của quý vị không thể sản sinh insulin. Quý vị phải tiếp nhận insulin để sống. Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường loại 2 và cần đến insulin, đó là vì tất cả những loại thuốc khác không hoạt động để giữ hàm lượng đường trong máu ở mức cần thiết nhằm ngăn ngừa những vấn đề. Hãy nhớ rằng, insulin không gây ra vấn đề. **Hàm lượng đường trong máu cao** gây tổn thương đến các cơ quan nội tạng và cơ thể của quý vị.

Tôi cần biết gì về insulin?

Quý vị tiếp nhận insulin dưới dạng tiêm. Quý vị tiêm insulin ngay dưới da bằng một loại kim tiêm ngắn, nhỏ.

Có thể tiếp nhận insulin dưới dạng viên?

Không. Insulin là một loại chất đạm. Nếu quý vị tiếp nhận insulin dưới dạng viên, cơ thể của quý vị sẽ phân huỷ và tiêu hoá nó trước khi nó đi vào máu của quý vị để làm hạ thấp lượng đường glucose trong máu.

Insulin hoạt động như thế nào?

Insulin làm hạ thấp các mức đường trong máu bằng cách di chuyển đường (glucose) từ máu vào các tế bào trong cơ thể của quý vị. Một khi đã vào bên trong các tế bào, glucose sẽ cung cấp năng lượng. Insulin làm hạ thấp lượng đường glucose trong máu của quý vị cho dù quý vị có ăn hay không. Đây là lý do tại sao quý vị phải ăn đúng giờ nếu quý vị tiêm insulin.

Tôi cần tiêm insulin thường xuyên như thế nào?

Hầu hết người mắc tiểu đường cần ít nhất 2 mũi insulin một ngày. Một số người tiêm 3 hoặc 4 mũi một ngày. Bác sĩ của quý vị sẽ làm việc với quý vị để kiểm soát tốt lượng đường glucose.



Tôi cần tiêm insulin khi nào?

Tiêm insulin 30 phút trước bữa ăn nếu dùng insulin thường xuyên hoặc có tác dụng kéo dài. Nếu quý vị tiêm insulin có tác dụng nhanh, quý vị nên tiêm ngay trước khi ăn.

Có bao nhiêu loại insulin?

Có sáu loại insulin chính. Mỗi loại có tác dụng theo tốc độ riêng - nhanh, trung bình, hoặc chậm. Nhiều người tiêm hai loại insulin.

Insulin hoạt động như nhau tại mọi thời điểm?

Sau một thời gian ngắn, quý vị sẽ biết được khi nào insulin của quý vị bắt đầu hoạt động, khi nào nó hoạt động mạnh nhất để hạ thấp hàm lượng đường glucose trong máu, và khi nào nó hoàn tất hoạt động. Quý vị sẽ học cách hài hoà giữa thời điểm dùng bữa và thời điểm tập thể dục với thời điểm hoạt động của mỗi liều insulin quý vị tiêm vào cơ thể.



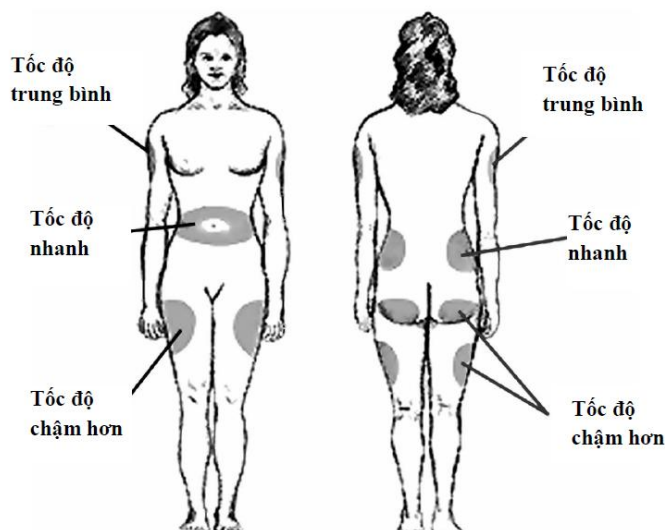
(xem tiếp
trang sau)

Insulin hoạt động nhanh hoặc chậm như thế nào trong cơ thể của quý vị phụ thuộc vào nhiều yếu tố.

- Cơ thể của quý vị.
- Vị trí trên cơ thể của quý vị nơi quý vị tiêm insulin.
- Loại và lượng bài tập thể dục quý vị thực hiện.
- Khoảng thời gian giữa lần tiêm thuốc và bài tập thể dục.

Tôi nên tiêm insulin ở vị trí nào trên cơ thể?

Quý vị có thể tiêm insulin lên nhiều vị trí trên cơ thể của quý vị. Tiêm gần vùng bụng sẽ có tác dụng nhanh nhất. Tiêm vào đùi sẽ có tác dụng chậm nhất. Tiêm vào cánh tay sẽ có tác dụng ở tốc độ trung bình. Yêu cầu bác sĩ hoặc chuyên viên giáo huấn bệnh tiểu đường của quý vị hướng dẫn cho quý vị cách phù hợp khi tiêm insulin và tiêm ở phần nào trên cơ thể.



Tôi cần cất trữ insulin như thế nào?

- Cất chai quý vị đang sử dụng ở nhiệt độ trong nhà.
- Một khi đã mở nắp chai, hãy để ngày của 30 ngày sau lên chai của quý vị. Hãy làm điều này mỗi khi quý vị mở nắp một chai mới. Ví dụ, nếu ngày hôm nay là 14/11/03 thì quý vị sẽ để 14/12/03 lên chai.
- Vứt bỏ chai đó đi sau khi 30 ngày đó qua đi.
- **Không** cất chai ở những nơi rất lạnh như tủ đông.
- **Không** cất chai ở những nơi nóng như cốp xe hay bên cửa sổ.

Hơi nóng và nhiệt độ cực lạnh làm phân huỷ insulin và nó sẽ không còn tác dụng. Quý vị nên cất thêm một số chai insulin dự trữ trong nhà. Hãy chắc chắn cất trữ tất cả các chai dự trữ trong tủ lạnh.

Insulin có một số tác dụng phụ gì?

Những tác dụng phụ thông thường nhất là tăng cân và hạ đường (glucose) huyết. Quý vị cần insulin để kiểm soát tốt hàm lượng đường trong máu. Bác sĩ của quý vị sẽ làm việc với quý vị để có được kế hoạch điều trị tốt nhất giúp quý vị sống khoẻ với bệnh tiểu đường.

Nếu cần thêm thông tin

Muốn dự các lớp học hoặc tìm hỗ trợ cá nhân trực tiếp về việc chăm sóc bệnh tiểu đường hãy gọi các Chương trình Alliance Health tại số **510-747-4577**.

www.alamedaalliance.org

Hồ Sơ Sức Khỏe về Bệnh Tiểu Đường

Hãy bàn thảo về các hướng dẫn căn bản để chăm sóc bệnh tiểu đường với bác sĩ chăm sóc bệnh tiểu đường và dùng bản này để ghi lại kết quả của mình. Xếp lại và giữ trong bóp.

Hãy chủ động trong việc chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị!

Duyệt hồ sơ lượng đường trong máu (mỗi lần đi khám) Mục tiêu (trước bữa ăn):	Ngày:				
Áp huyết (mỗi lần đi khám) Mục tiêu:	Ngày:				
	Kết quả:				
Cân lượng (mỗi lần đi khám) Mục tiêu:	Ngày:				
	Kết quả:				
Khám bàn chân (mỗi lần đi khám)	Ngày:				
A1C Thử máu để đo lượng đường trong máu 3 tháng vừa qua (mỗi 3 tháng) Mục tiêu:	Ngày:				
	Kết quả:				
Microalbuminuria Thử nước tiểu thận (mỗi năm) Mục tiêu:	Ngày:				
	Kết quả:				
Khám mắt giãn nở (mỗi lần đi khám)	Ngày:				
Khám nha khoa (mỗi 6 tháng)	Ngày:				
Thử máu để đo chất "mỡ" quan trọng đối với bệnh tim					
Cholesterol (mỗi năm) Mục tiêu:	Ngày:				
	Kết quả:				
Triglycerides (mỗi năm) Mục tiêu:	Ngày:				
	Kết quả:				
HDL / LDL (mỗi năm) Mục tiêu:	Ngày:				
	Kết quả:				
Chích ngừa cúm (mỗi năm)	Ngày:				
Chích ngừa sùng phổi (ít nhất một lần/hỏi bác sĩ)					
Loại khác					

Hãy bàn thảo các vấn đề này với bác sĩ để cải tiến khả năng quản lý bệnh tiểu đường của quý vị:

- Cố vấn về hút thuốc
- Dùng liệu
- Dinh dưỡng trị liệu
- Hoạt động thể dục
- Quản lý cân lượng
- Biến chứng
- Trị liệu bằng Aspirin
- Giảm lượng glucose trong máu (lượng đường thấp)
- Tăng lượng glucose trong máu (lượng đường cao)
- Điều luật về ngày bệnh
- Vấn đề tâm lý
- Cố vấn trước khi có thai
- Quản lý thai nghén
- Khám nha khoa, mỗi năm hai lần

Nếu quý vị hút thuốc và muốn bỏ hút, xin gọi California Smoker's Helpline
1-800-778-8440

Ghi chú: Quý vị có thể được yêu cầu làm các thử nghiệm khác không có liệt kê bên trên.

Hồ Sơ Sức Khỏe về Bệnh Tiểu Đường

Tên

Bác sĩ chăm sóc bệnh tiểu đường

Số điện thoại của Bác sĩ chăm sóc bệnh tiểu đường

Số hồ sơ y tế

Tất cả mọi người bị bệnh tiểu đường cần phải học cách tự chăm sóc bệnh tiểu đường cho mình.

Hãy chủ động trong việc chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị!

Tất cả những người bị bệnh tiểu đường cần phải tích cực quản lý bệnh tiểu đường của mình. Quý vị có biết cần phải làm thử nghiệm nào để chăm sóc sức khỏe cho mình không? Hồ sơ sức khỏe về bệnh tiểu đường sẽ giúp quý vị theo dõi các cuộc thử nghiệm cơ bản cần thiết và mức độ thường xuyên cần phải thử nghiệm. Hồ sơ này cũng giúp quý vị ghi lại để nhớ kết quả của những lần thử nghiệm này.

Hồ sơ sức khỏe về bệnh tiểu đường được dựa trên Các Hướng Dẫn Cơ Bản về việc Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường do Diabetes Coalition of California soạn thảo, cùng hợp tác với California Diabetes Program, American Diabetes Association và Juvenile Diabetes Research Foundation International.



Juvenile Diabetes Research Foundation International

Chi dẫn căn bản về cách chăm sóc, ghi nhận hồ sơ sức khỏe về bệnh tiểu đường và *Hãy Chủ Động!*

Các dụng cụ giáo huấn có thể tải xuống từ:

www.caldiabetes.org

(916) 552-9888

CHI TIẾT VỀ BẢN QUYỀN

Diabetes Coalition of California giữ bản quyền của ấn phẩm này. Tuy nhiên, bản này có thể được sao chép lại khi có ghi: Do "Diabetes Coalition of California, California Diabetes Program và American Diabetes Association" soạn thảo.