



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 gât 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.