



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.