

Sống Hết Mình!

Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường Của Quý Vị



La Clínica

a californi^hhealth center

www.laclinica.org

TÊN:

Sống Hết Mình!

Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường Của Quý Vị

La Clínica de La Raza
Y Tế Dự Phòng
Oakland, CA

Joan Thompson, PhD, MPH, RD, CDE

Ấn bản đầu tiên được tài trợ bởi Tổ Chức Giáo Dục và Nghiên Cứu thuộc Hiệp Hội Giáo Dục Về Bệnh Tiểu Đường Hoa Kỳ vào năm 1999. Ấn bản thứ hai (2003), ấn bản thứ ba (2006), và ấn bản thứ tư (2008) bao gồm hình ảnh được cung cấp và tài trợ bởi Lumetra (www.Lumetra.com) và ấn bản thứ năm (2011) được cung cấp và tài trợ bởi La Clínica de La Raza.

Ấn bản thứ 7 năm 2016

Thông tin trong tài liệu này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin và **KHÔNG** được sử dụng để tư vấn y tế, thông báo hoặc đưa ra bất kỳ quyết định y khoa nào.

Mọi thắc mắc xin gửi tới:

Joan Thompson

510-535-3701

jthompson@laclinica.org

Nội dung

Số Điện Thoại Khẩn Cấp 1



Chăm Sóc Thông Thường trang 2

Kiểm Tra Đường Huyết của Quý Vị 3

Tập Thể Dục 4

Thực Hiện Theo Kế Hoạch Bữa Ăn 6

Chăm sóc trái tim của quý vị 9

Dùng Thuốc của Quý Vị 11

Chăm Sóc Đôi Chân của Quý Vị 12

Chăm Sóc Răng của Quý Vị 14

Quản Lý Căng Thẳng 15

Lập Kế Hoạch Hành Động để Duy Trì
Sức Khỏe 16



Các Xét Nghiệm/Kiểm Tra Cần Thiết Cho Quý Vịtrang 18

A1C 19

Cholesterol 20

Huyết Áp 21

Microalbumin 22

Khám Giãn Nở Đồng Tử Mắt 23

Khám Chân 24

Khám Răng Miệng 25



Chăm Sóc Cấp Cứu trang 26

Đường Huyết Thấp 27

Những Ngày Ốm 30

Khi Nào Tôi Nên Gọi Bác Sĩ? 32

Thẻ Thông Tin về Bệnh Tiểu Đường

Những Câu Hỏi Cần Hỏi Bác Sĩ của Tôi 33

Kết Quả của Tôi 34

Trách nhiệm chăm sóc chính
thuộc về quý vị.



Quý vị có thể cải thiện chất lượng
cuộc sống của mình.

Quý vị có thể tránh gặp các vấn
đề rắc rối trong tương lai.

Quý vị có thể kiểm soát bệnh tiểu đường
trước khi bệnh kiểm soát quý vị.

Số Điện Thoại Khẩn Cấp

Tên của Bác Sĩ: _____

Số điện thoại của Bác Sĩ: _____

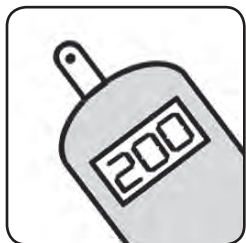
Số điện thoại khẩn cấp: _____

Tên của người truyền đạt thông tin giáo
dục về bệnh tiểu đường: _____

Số điện thoại của người truyền đạt thông
tin giáo dục về bệnh tiểu đường: _____

Chăm Sóc Thông Thường

Có 9 điều mà quý vị có thể làm mỗi ngày để kiểm soát bệnh tiểu đường của mình.



Kiểm Tra Đường Huyết của Quý Vị



Tập Thể Dục



Thực Hiện Theo Kế Hoạch Bữa Ăn



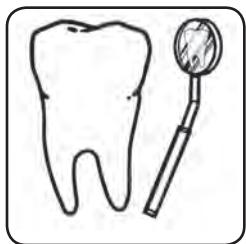
Chăm Sóc Trái Tim của Quý Vị



Dùng Thuốc của Quý Vị



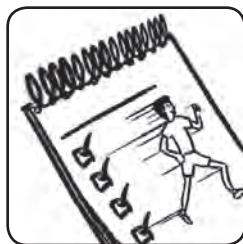
Chăm Sóc Đôi Chân của Quý Vị



Chăm Sóc Răng của Quý Vị



Quản Lý Căng Thẳng



Lập Kế Hoạch Hành Động để Duy Trì Sức Khỏe



Kiểm Tra Đường Huyết của Quý Vị

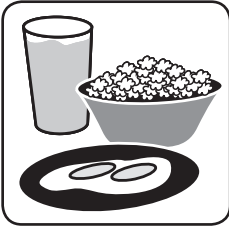
Khi nào tôi nên đo mức đường huyết của mình?

Thời điểm đó là khi nào?



Trước bữa sáng (80-130)

để quý vị có thể bắt đầu ngày mới của mình và nắm được mức đường huyết của mình.



Trước các bữa ăn chính (80-130)

để biết nên ăn những loại thực phẩm nào và liều lượng bao nhiêu.



2 giờ sau bữa ăn chính (<180)

để tìm hiểu các thực phẩm mà quý vị lựa chọn ảnh hưởng như thế nào đến mức đường huyết của quý vị.



Vào giờ đi ngủ (90-130)

để quý vị có thể kết thúc một ngày và nắm được mức đường huyết của quý vị.

Tập Thể Dục



Tại sao tôi nên tập thể dục?

Tập thể dục làm giảm lượng đường trong máu của quý vị.



Trước Khi Tập Thể Dục



Sau Khi Tập Thể Dục

Quý vị cảm thấy tốt hơn.

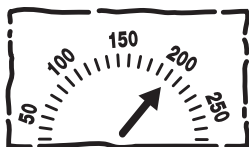


Trước Khi Tập Thể Dục

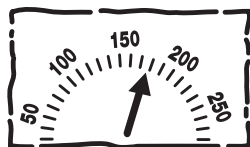


Sau Khi Tập Thể Dục

Tập thể dục giúp quý vị giảm cân.



Trước Khi Tập Thể Dục



Sau Khi Tập Thể Dục



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

Ít nhất 30 phút 5 ngày một tuần.
Tập thể dục nhiều hơn nếu quý vị có thể.

Loại hình thức tập thể dục nào là tốt nhất?

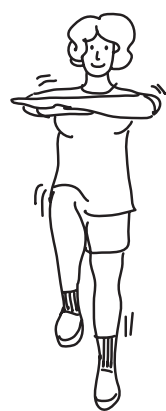
Bất cứ hình thức tập thể dục nào mà quý vị có thể tập mà không đau đớn.
Hãy hỏi bác sĩ của quý vị trước khi bắt đầu chương trình tập thể dục.



Đi Bộ



Khiêu Vũ



Thể Dục Nhịp Điệu



Tập Thể Dục Trong Khi Ngồi



Đạp Xe Tại Chỗ

Thực Hiện Theo Kế Hoạch Bữa Ăn

Một số thực phẩm có chứa carbohydrate. Những thực phẩm chứa nhiều carbohydrate làm tăng lượng đường trong máu của quý vị.

Một khẩu phần tương đương với 15 gram carbohydrate.

Dưới đây là một số khuyến nghị dành cho quý vị:

- Ăn 2 đến 4 khẩu phần ăn giàu carbohydrate mỗi 4-5 giờ.
- Nếu mức đường huyết của quý vị quá cao, hãy giảm bớt khẩu phần các loại thực phẩm này.
- Ăn ít nhất 3 bữa mỗi ngày.

Thực phẩm giàu carbohydrate và kích cỡ khẩu phần:

Các Loại Hạt và Đậu



Đậu
1/2 Cốc



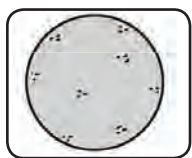
Đậu Lắng
1/2 Cốc



Gạo
1/3 Cốc



Mỳ Ống
1/3 Cốc



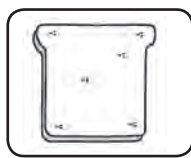
Bánh Bột
Ngô
1 cái nhỏ



Ngũ Cốc
Nóng
1/2 Cốc



Ngũ Cốc Lạnh
Độc thông
tin trên nhãn
thực phẩm



Bánh Mì
1 lát thông
thường



Rau Củ Có Tinh Bột



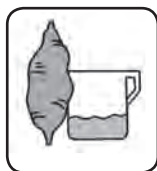
Khoai Tây
1 quả nhỏ



Ngô
1/2 cốc



Đậu Hà Lan
1/2 cốc



Khoai Lang
1/3 cốc

Trái Cây và Nước Trái Cây



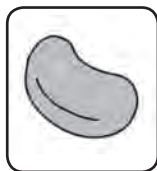
Chuối
1 quả nhỏ



Táo
1 quả nhỏ



Cam
1 quả nhỏ



Xoài
1/2 quả nhỏ



Đu Đủ
1 cốc



Dưa Lưới
1/3 quả nhỏ



Dưa Hấu
1 cốc



Cocktail
Trái Cây
1/2 cốc



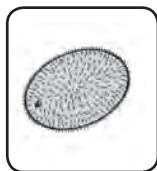
Đâu Tây
4 quả to
hoặc 6-7
quả nhỏ



Nho
15 quả



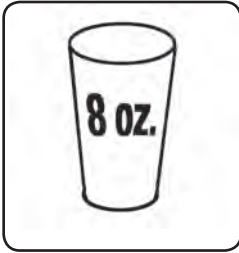
Nước Trái
Cây
4 ounce



Kiwi
1 quả

Lưu ý: 4 ounce tương đương với 1/2 cốc.

Sữa Tươi và Sữa Chua



Sữa Tươi
8 ounce

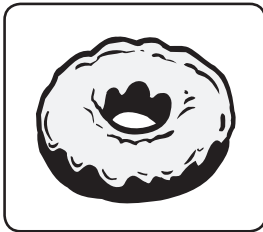


Sữa Chua có
hương vị (đọc
thông tin trên
nhãn thực phẩm)

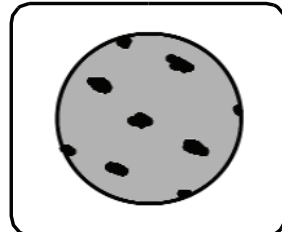


Yogurt
không có
hương vị
6 ounce

Bánh Kẹo và Đồ Tráng Miệng



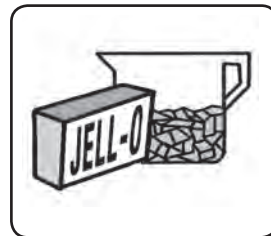
Bánh rán hoặc
bánh cuộn
1 cái nhỏ



Bánh cookie (đọc
thông tin trên nhãn
thực phẩm để biết tổng
lượng carbohydrate)



Kem
1/2 cốc



Gelatin
1/2 cốc



Chăm Sóc Trái Tim của Quý Vị: Cholesterol

Nguyên Nhân Gây Cholesterol Cao



Thiếu vận
động thể chất



Thừa cân



Ăn thức ăn
chứa nhiều
chất béo

Quý vị có thể làm gì để giảm cholesterol?



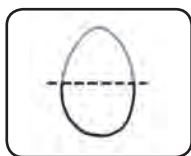
Ăn ít thịt, bơ
và phô mai.



Ăn thực phẩm
ít chất béo hoặc
thực phẩm thay
thế có lượng
chất béo thấp.



Ăn bột yến
mạch và đậu
thường
xuyên hơn.



Ăn ít trứng
hơn.



Nướng thực phẩm
(bằng than hoặc
bằng lò) thay vì
chiên/rán.

Chăm Sóc Trái Tim của Quý Vị: Huyết Áp

Nguyên Nhân Gây Huyết Áp Cao



Hút thuốc lá



Thừa cân,
béo phì



Thiếu vận
động thể
chất



Uống đồ
uống có cồn



Ăn quá
nhiều muối

Quý vị có thể thay đổi gì trong chế độ ăn của mình để làm giảm huyết áp?



Ăn ít muối hơn.



Ăn ít thực phẩm chế biến sẵn và đóng hộp.



Ăn nhiều rau và thực phẩm tươi.



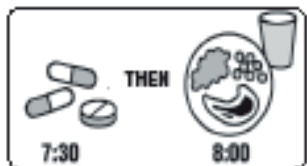
Ăn ít các sản phẩm từ sữa ít béo.



Dùng Thuốc của Quý Vị



Nhiều người mắc bệnh tiểu đường dùng thuốc để kiểm soát đường huyết. Những người khác tiêm insulin. Hướng dẫn sau đây cho quý vị biết khi nào cần dùng thuốc.



Glipizide
Dùng trước khi ăn 30 phút.



Glyburide Metformin
(Glucophage)
Dùng khi ăn.



Actos, Avandia
Dùng vào cùng thời
điểm hàng ngày.



Insulin
Quý vị cần biết nên dùng loại insulin nào và cơ chế tác dụng của thuốc trong cơ thể của quý vị (tác dụng nhanh hay chậm, hoặc kết hợp). Hãy hỏi bác sĩ của quý vị hoặc người truyền đạt thông tin giáo dục về bệnh tiểu đường về cơ chế tác dụng của thuốc và thời điểm dùng thuốc.

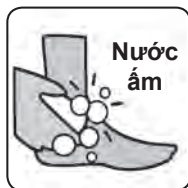
Chăm Sóc Đôi Chân của Quý Vị



Sau đây là một số điều quý vị có thể làm để chăm sóc đôi chân của mình.



Cởi giày và vớ của quý vị ra mỗi lần đến thăm khám với bác sĩ. Yêu cầu bác sĩ kiểm tra bàn chân của quý vị.



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



Bôi chân bằng kem dưỡng ẩm nhưng không bôi kem giữa các ngón chân.



Kiểm tra bàn chân hàng ngày để xem có vết cắt, vết bầm tím, phỏng rộp, đỏ và sưng tấy nào không.



Chăm Sóc Đôi Chân của Quý Vị

(tiếp)



Không bao giờ đi chân đất.



Mang giày vừa vặn.



Kiểm tra bên trong giày của quý vị trước khi mang vào. Có thể sẽ có cái gì đó cắt xước chân quý vị.



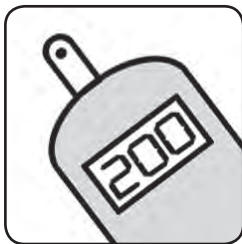
Cắt móng tay như hình minh họa.

Chăm Sóc Răng của Quý Vị

Tại sao chăm sóc răng lại quan trọng?



Quý vị có thể bị nhiễm trùng nướu. Tình trạng này có thể gây đau và khiến rụng răng.



Nhiễm trùng có thể làm tăng mức đường huyết của quý vị.

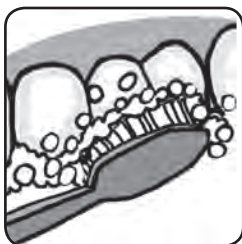


Đường huyết cao làm tăng vi khuẩn trong miệng. Tình trạng này dẫn đến sâu răng.

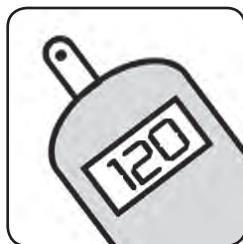
Tôi nên làm gì?



Sử dụng chỉ nha khoa mỗi ngày.



Đánh răng trong thời gian 2 phút trở lên, ít nhất 2 lần một ngày.



Giữ mức đường huyết trong sự kiểm soát tốt.



Quản Lý Căng Thẳng

Bệnh tiểu đường có thể làm tăng căng thẳng. Căng thẳng có thể làm tăng mức đường huyết của quý vị.

Tôi có thể làm gì?



Hãy thử nhìn nhận mọi việc theo hướng tích cực.



Trò chuyện với bạn bè hoặc gia đình.



Tập thể dục.

Trầm cảm

Làm thế nào để biết tôi có bị trầm cảm hay không?

- Trong tháng vừa qua, quý vị có thường bị phiền nhiễu vì cảm thấy ủ rũ, chán nản, hoặc tuyệt vọng không?
- Trong tháng vừa qua, quý vị có thường bị phiền nhiễu vì mình ít có quan tâm trong công việc không?

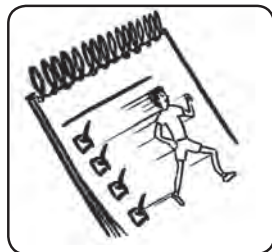


Nếu quý vị trả lời “có” cho một trong hai câu hỏi, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị.



Lập Kế Hoạch Hành Động để Duy Trì Sức Khỏe

Kế hoạch hành động cung cấp cho quý vị các bước hành động chi tiết để giúp quản lý bệnh tiểu đường của quý vị và giúp quý vị khỏe mạnh.



Kế hoạch hành động của quý vị bao gồm:

- Tôi sẽ cần thực hiện hành động gì?
- Quý vị sẽ dành bao nhiêu thời gian và bao lâu một lần để thực hiện hành động cụ thể?
- Khi nào quý vị sẽ thực hiện hành động cụ thể?

Kế hoạch hành động của quý vị nên:

- **Theo mong muốn của quý vị** (điều gì đó quý vị muốn làm để cải thiện bệnh tiểu đường của quý vị)
- **Thực tế** (điều gì đó quý vị có thể làm)
- **Cụ thể** (điều gì đó rất cụ thể)



Lập Kế Hoạch Hành Động để Duy Trì Sức Khỏe

(tiếp)

Để xây dựng kế hoạch của quý vị, hãy tự hỏi mình những câu hỏi sau:

Chính xác thì tôi sẽ làm gì?

- Tôi sẽ đi bộ.
- Tôi sẽ ăn ít đi.

Tôi sẽ thực hiện trong bao nhiêu thời gian và bao lâu một lần?

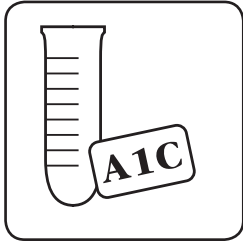
- Tôi sẽ đi bộ 20 phút..
- Tôi sẽ không ăn nhiều hơn 2 cái bánh ngô cỡ nhỏ hoặc 1 cái bánh ngô cỡ vừa.

Khi nào tôi sẽ thực hiện điều đó?

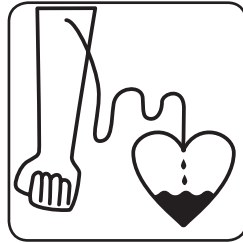
- Tôi sẽ đi bộ 20 phút vào buổi sáng sau khi ăn sáng.
- Tôi sẽ không ăn nhiều hơn 2 cái bánh ngô cỡ nhỏ hoặc 1 cái bánh ngô cỡ vừa vào mỗi bữa ăn.

Hãy nhớ tự hỏi bản thân:
Hành động gì • Bằng cách nào • Khi nào

Các Xét Nghiệm/Kiểm Tra Cần Thiết Cho Quý Vị



A1C



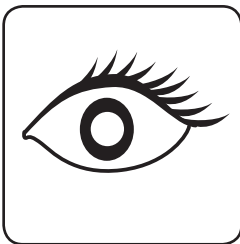
Cholesterol
(xét nghiệm lipid cơ bản, chất béo)



Huyết Áp



Microalbumin



Khám
Giãn Nở Đồng Tử Mắt



Khám Chân
(monofilament)



Khám
Răng Miệng

Sử dụng thẻ tiện dụng ở cuối tập sách này để theo dõi các xét nghiệm/kiểm tra của quý vị.

A1C



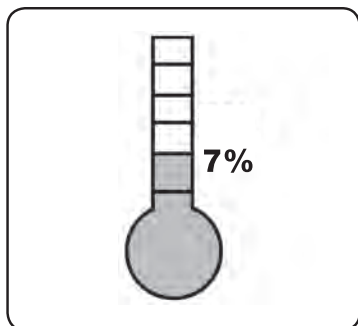
A1C là gì?

Xét nghiệm A1C sẽ cho quý vị biết mức độ kiểm soát mức đường huyết của quý vị tốt như thế nào trong 3 tháng qua. Xét nghiệm này giúp bác sĩ quyết định về kế hoạch điều trị cho quý vị.

Tôi cần khám như thế này bao lâu một lần?

Ít nhất hai lần một năm, và đôi khi có thể thường xuyên hơn.

Mức A1C phù hợp là bao nhiêu?

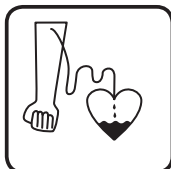


Trên 7% = Hành Động Khắc Phục
Dưới 7% = Tốt



Cholesterol

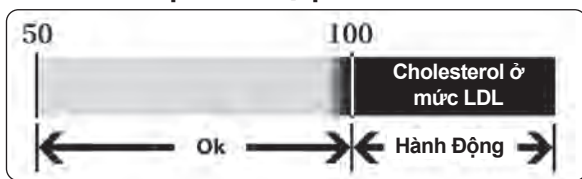
(xét nghiệm lipid cơ bản, chất béo)



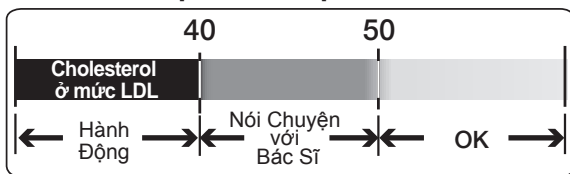
Cholesterol là gì?

Cholesterol giống như chất sáp, ngăn chặn lưu thông máu trong động mạch của quý vị. Cholesterol xấu (Lipoprotein tỷ trọng thấp [Low density lipoprotein, LDL]) có thể dẫn đến các vấn đề về tim. Cholesterol (Lipoprotein tỷ trọng cao [High density lipoprotein, HDL]) tốt giúp loại bỏ cholesterol xấu (LDL).

Mức LDL phù hợp là bao nhiêu?



Mức HDL phù hợp là bao nhiêu?



Bao lâu một lần tôi cần kiểm tra mức LDL và HDL của mình?

Một năm một lần

Để biết thêm thông tin, vui lòng xem trang 9.



Huyết Áp



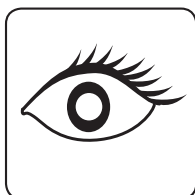
Tại sao huyết áp cao là điều không tốt?

Huyết áp cao có thể gây ra các vấn đề nghiêm trọng ở các cơ quan sau:



Thận

Thận



Mắt



Tim

Mức huyết áp phù hợp là bao nhiêu?

Dưới 140/90

Tôi có thể làm gì nếu huyết áp quá cao?



Dùng thuốc điều trị huyết áp theo chỉ dẫn. Lên kế hoạch tập thể dục bằng cách trao đổi với bác sĩ của quý vị.

Để biết thêm thông tin, vui lòng xem trang 10.



Microalbumin



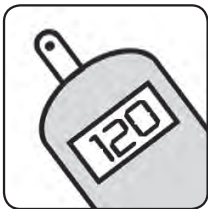
Tại sao tôi cần khám như thế này?

Hình thức kiểm tra này sẽ cho quý vị biết thận của quý vị hoạt động tốt như thế nào. Đo lượng protein trong nước tiểu. Phát hiện sớm giúp ngăn ngừa xảy ra các vấn đề trong tương lai.

Tôi cần khám như thế này bao lâu một lần?

Một năm một lần

Tôi có thể giữ cho thận của tôi khỏe mạnh bằng cách nào?



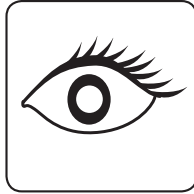
Giữ lượng đường trong máu của quý vị trong giới hạn khỏe mạnh (xem trang 3).



Dùng thuốc điều trị huyết áp theo chỉ định của bác sĩ.

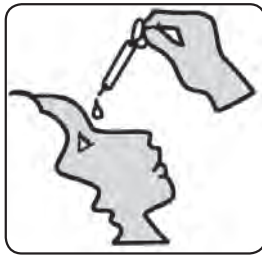


Khám Giãn Nở Đồng Tử Mắt



Khám giãn nở đồng tử mắt là gì?

Bác sĩ nhỏ thuốc vào mắt quý vị để làm giãn đồng tử mắt. Đồng tử mắt của quý vị sẽ trở nên to hơn. Khi đó, bác sĩ có thể nhìn vào phía sau mắt của quý vị để xem có bất kỳ thay đổi nào không.



Tại sao tôi cần khám như thế này?

Nếu bác sĩ phát hiện có vấn đề, bác sĩ có thể điều trị để ngăn ngừa các vấn đề khác xảy ra.

Tôi cần khám như thế này bao lâu một lần?

Một năm một lần





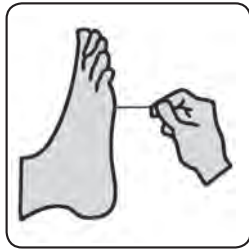
Khám Chân

(Khám monofilament)



Hình thức kiểm tra này diễn ra như thế nào?

Bác sĩ hoặc y tá chạm vào bàn chân của quý vị bằng một sợi nylon mỏng. Quý vị nói với bác sĩ nếu quý vị cảm nhận được sợi đó.



Tại sao tôi cần khám như vậy?

Hình thức kiểm tra này cho quý vị biết các dây thần kinh ở bàn chân của quý vị khỏe mạnh hay không. Nếu quý vị không cảm thấy sợi dây đó, y tá hoặc bác sĩ sẽ cho quý vị biết cách phòng tránh các vấn đề về chân.

Tôi cần khám như này bao lâu một lần?

Một năm một lần

Khám Răng Miệng



Nha sĩ sẽ kiểm tra răng, nướu và miệng của quý vị để xem quý vị có gặp vấn đề gì không. Nếu có, nha sĩ sẽ khắc phục các vấn đề đó. Ngay cả khi quý vị sử dụng răng giả, quý vị vẫn cần khám răng miệng.

Tôi cần khám như thế này bao lâu một lần?

Hai lần một năm

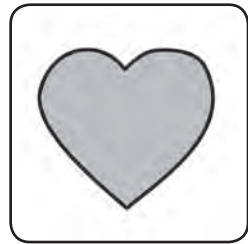
Tại sao tôi cần khám như thế này?



Răng lợi khỏe mạnh là yếu tố cần thiết để giúp quý vị ăn mà không bị đau.



Bệnh nướu răng có thể làm tăng mức đường huyết

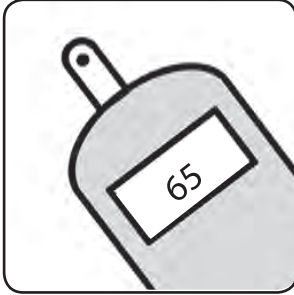


Bệnh nướu răng có thể gây ra các vấn đề về tim.



Chăm Sóc Cấp Cứu

Phần này bao gồm thông tin về chăm sóc cấp cứu cho các lĩnh vực sau:



Đường Huyết Thấp

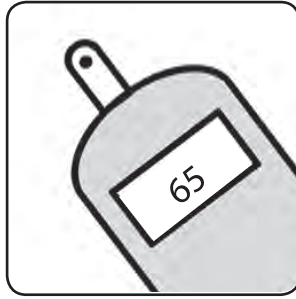


Những Ngày Ốm



Thời Điểm Cần Trợ Giúp

Đường Huyết Thấp



Đường huyết thấp có thể gây ra một số triệu chứng sau đây:



Chóng mặt



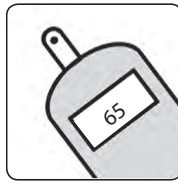
Đổ mồ hôi



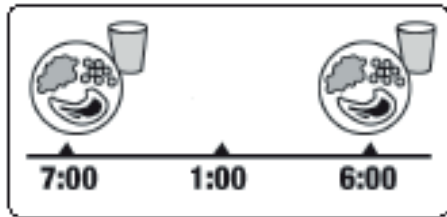
Run rẩy

Đường Huyết Thấp

(tiếp)



Nguyên nhân là gì?



Bỏ bữa



Thời gian tập thể dục kéo dài mà không ăn nhẹ

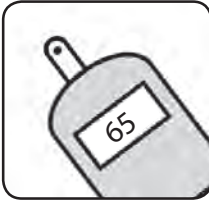


Trì hoãn bữa ăn chính quá lâu sau khi dùng thuốc trị bệnh tiểu đường



Tôi nên làm gì nếu tôi có các triệu chứng biểu hiện hạ đường huyết?

1



Đo mức đường huyết của quý vị.

2



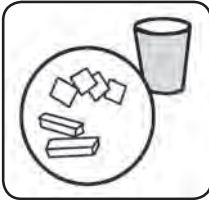
Nếu mức đường huyết dưới 70, hoặc nếu mức đường huyết dưới 90 vào giờ đi ngủ, hãy uống 4 ounce nước ép trái cây, hoặc 4 ounce sữa.

3



Đợi 15-20 phút và đo lại đường huyết của quý vị.

4



Nếu quý vị không dự định ăn trong 1-2 giờ tới, hãy ăn món ăn nhẹ – phô mai và bánh quy giòn, hoặc bơ đậu phộng, hoặc 4 ounce sữa.

5



Ăn các bữa chính đúng giờ.

6



Đối với các bệnh nhân dùng insulin, hãy tiêm glucagon nếu mức đường huyết của họ dưới 50. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị hoặc người truyền đạt thông tin giáo dục về bệnh tiểu đường về cơ chế tác dụng của thuốc và thời điểm dùng thuốc.



Những Ngày Ốm



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



Hãy tiếp tục dùng thuốc điều trị bệnh tiểu đường như bình thường.



Đo đường huyết của quý vị thường xuyên hơn (mỗi 2-4 giờ một lần nếu cao hơn bình thường).

Ăn lượng thực phẩm thông thường vào những thời điểm thông thường.



Để tránh bị mất nước, hãy uống ít nhất 8 ounce chất lỏng không có calo (nước, nước canh, soda ăn kiêng) mỗi giờ một lần.



Những Ngày Ôm

(tiếp)

Nếu quý vị không thể ăn như bình thường vì buồn nôn và nôn ói, hãy uống chất lỏng hoặc ăn thực phẩm chứa carbohydrate (1 khẩu phần ăn mỗi 1-2 giờ).

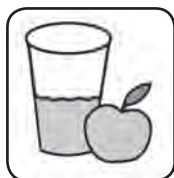
Quý vị có thể thử ăn những thực phẩm sau:



Gelatin
1/2 cốc



Kem
1/2 cốc



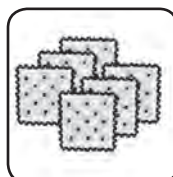
Nước Trái
Cây 4 ounce



Gatorade™
1 cốc



Pudding
1/2 cốc



6 chiếc bánh
quy mặn

Xem trang 6, 7 và 8 để biết thêm các loại thực phẩm khác chứa carbohydrate.



Khi Nào Tôi Nên Gọi Bác Sĩ?



Nếu lượng đường trong máu của quý vị cao hơn nhiều so với bình thường và tình trạng này kéo dài hơn hai ngày



Nếu quý vị bị nôn ói trong hơn 8 giờ và không thể giữ nước



Nếu quý vị bị khó thở



Nếu quý vị bị tiêu chảy trong hơn 8 giờ và không thể giữ nước

Hoặc nếu có điều gì đó khiến quý vị lo lắng



Những Câu Hỏi Cần Hỏi Bác Sĩ của Tôi

ABC chăm sóc bệnh tiểu đường:








- A.** A1C như thế nào? Khi nào tôi cần xét nghiệm lại?
- B.** Huyết áp của tôi như thế nào?
- C.** Cholesterol của tôi như thế nào?

Đối với các câu hỏi A, B, C, hãy hỏi:
Chỉ số mục tiêu của tôi là bao nhiêu?

Các câu hỏi quan trọng khác:

- 1.** Hôm nay bác sĩ có khám chân của tôi không?
- 2.** Tôi có cần khám mắt không?
- 3.** Tôi có thể tham gia các lớp học giáo dục về bệnh tiểu đường ở đâu?

Kết Quả của Tôi

Kết Quả Xét Nghiệm	Phòng Thí Nghiệm	Ngày	Đến Hạn/ Mục Tiêu
 A1C			2 lần một năm / 7% hoặc thấp hơn
 Cholesterol	HDL (cholesterol tốt)		1 lần một năm / Trên 50
	LDL (cholesterol xấu)		1 lần một năm / Dưới 100
 Huyết Áp			Mỗi lần thăm khám / Dưới 140/90
 Micro-albumin			1 lần một năm
 Khám Giãn Nở Đồng Tử Mắt			1 lần một năm
 Khám Chân			1 lần một năm
 Khám Răng Miệng			2 lần một năm