

All About Pre-Diabetes

Tất Cả Về Bệnh Tiền Tiểu Đường

Toolkit No. 1

Bộ Dụng Cụ Số 1

What is pre-diabetes?

Thế nào là bệnh tiền tiểu đường?

Pre-diabetes is a condition that comes before type 2 diabetes. Blood glucose (sugar) levels are higher than normal but aren't high enough to be called diabetes. Pre-diabetes is a silent disease, meaning you can have it but not know it. The good news is that cutting back on calories and fat, being physically active, and losing weight can reverse pre-diabetes and therefore delay or prevent type 2 diabetes. **Diabetes doesn't go away once you have it, so it's better to prevent it in the first place.**

Bệnh tiền tiểu đường là một tình trạng trước khi bị bệnh tiểu đường loại 2. Lượng glucose (đường) trong máu cao hơn mức bình thường nhưng không đủ cao để được gọi là bệnh tiểu đường. Bệnh tiền tiểu đường là một căn bệnh thầm lặng, có nghĩa là quý vị có thể vướng phải bệnh này mà không biết. Có tin tốt lành là việc cắt giảm lượng ca lô ri và chất béo, hoạt động về thể chất, và sụt cân có thể đảo ngược được tình trạng bị bệnh tiền tiểu đường và do đó trì hoãn hoặc ngăn ngừa được bệnh tiểu đường loại 2. **Bệnh tiểu đường không biến mất một khi quý vị bị bệnh này, vì thế tốt hơn là ngăn ngừa ngay từ đầu.**

How can type 2 diabetes be delayed or prevented?

Làm thế nào để có thể trì hoãn hoặc ngăn ngừa được bệnh tiểu đường loại 2?

In a recent study, people at high risk for type 2 diabetes greatly reduced their risk of getting it by eating less than usual, increasing their physical activity, and losing weight. They

Trong một cuộc nghiên cứu gần đây, những người có cơ nguy cao độ bị bệnh tiểu đường loại 2 giảm được cơ nguy bị bệnh này rất nhiều bằng cách ăn ít hơn thường lệ, gia tăng hoạt động thể chất, và sụt cân. Họ

- cut down on fat
- cut back on calories
- exercised about 30 minutes a day, 5 days a week, usually by brisk walking
- lost weight — an average of 15 pounds in the first year of the study
- bớt ăn chất béo
- cắt giảm ca lô ri
- tập thể dục khoảng 30 phút mỗi ngày, 5 ngày một tuần, thường bằng cách đi bộ nhanh
- sụt cân— trung bình 15 cân Anh trong năm đầu của cuộc nghiên cứu.

These strategies worked equally well for men and women and particularly well for people aged 60 and older. Several other studies also have shown

that type 2 diabetes can be delayed or prevented. Các sách lược này có tác dụng tốt đồng đều cho cả đàn ông và phụ nữ và đặc biệt có tác dụng tốt cho những người từ 60 tuổi trở lên. Nhiều cuộc nghiên cứu khác cũng đã cho thấy là bệnh tiểu đường loại 2 có thể trì hoãn hoặc ngăn ngừa được.

Am I likely to have pre-diabetes? Tôi có dễ vướng phải bệnh tiền tiểu đường không?

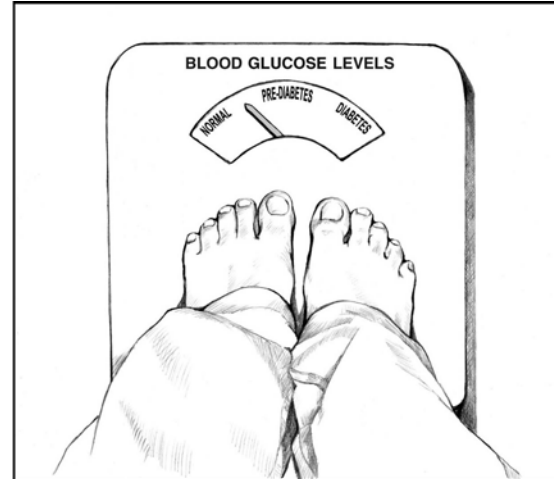
As you get older, especially if you're overweight, your chances of having pre-diabetes increase. Your doctor should check your blood glucose level if you are

Khi quý vị già đi, đặc biệt khi quý vị cân nặng quá mức, thì cơ hội vướng phải bệnh tiền tiểu đường gia tăng. Bác sĩ sẽ kiểm tra mức glucose trong máu của quý vị nếu quý vị

- 45 or older and overweight
- under age 45 and overweight and have other risk factors for diabetes.
- 45 tuổi trở lên và cân nặng quá mức
- dưới 45 tuổi và cân nặng quá mức và có các yếu tố rủi ro bị bệnh tiểu đường khác.

If you are 45 or older and your weight is normal, ask your doctor if you need to be checked for pre-diabetes.

Nếu quý vị từ 45 tuổi trở lên và có cân nặng bình thường, hãy hỏi bác sĩ xem quý vị có cần kiểm tra xem quý vị có mắc bệnh tiền tiểu đường hay không.



Pre-diabetes is a condition that comes before type 2 diabetes. Bệnh tiền tiểu đường là một tình trạng trước khi bị bệnh tiểu đường loại 2.

Are you at increased risk for diabetes?

Quý vị có gia tăng cơ nguy bị bệnh tiểu đường hay không?

You're at risk for diabetes if you

Quý vị có cơ nguy bị bệnh tiểu đường nếu quý vị

- are overweight
- are physically inactive
- have a parent, brother, or sister with diabetes
- are African American, Native American, Asian American, Pacific Islander, or Hispanic American
- have had a baby weighing more than 9 pounds or have had gestational diabetes
- have high blood pressure (over 140/90 mmHg)
- have low HDL cholesterol (35 mg/dl or lower) or high triglycerides (250 mg/dl or higher)
- cân nặng quá mức
- kém hoạt động về thể chất
- có cha mẹ, anh chị em bị bệnh tiểu đường
- là Người Mỹ gốc Phi Châu, Người Mỹ Bản

Xứ, Người Mỹ gốc Á Châu, Người Đảo Thái Bình Dương, hoặc Người Mỹ gốc Tây Ban Nha

- có sinh ra em bé cân nặng hơn 9 cân Anh hoặc bị bệnh tiểu đường trong thời kỳ thai nghén.
- có áp huyết cao (trên 140/90 mmHg)
- có lượng cholesterol HDL thấp (35 mg/dl trở xuống) hoặc lượng triglycerides cao (250 mg/dl trở lên)

How can I find out whether I have pre-diabetes?

Làm thế nào tôi có thể biết được là mình bị bệnh tiền tiểu đường hay không?

Pre-diabetes has no symptoms. You'll need a blood test to check your blood glucose level. Your doctor will use one of these two tests:

Bệnh tiền tiểu đường không có các triệu chứng. Quý vị sẽ cần thử máu để kiểm tra mức glucose trong máu. Bác sĩ của quý vị sẽ dùng một trong hai loại thử nghiệm này:

The **fasting plasma glucose test** measures your blood glucose after you have gone overnight without eating. This test is most reliable when done in the morning. Pre-diabetes is diagnosed when fasting glucose levels are between 100 and 125 mg/dl. These glucose levels are above normal but not high enough to be called diabetes. A fasting plasma glucose of 126 mg/dl or higher means diabetes.

Thử nghiệm glucose trong huyết thanh sau khi nhịn ăn đo đặc lượng glucose trong máu sau khi quý vị nhịn ăn qua đêm. Thử nghiệm này cho biết kết quả rõ rệt nhất khi được thực hiện vào buổi sáng. Chẩn đoán là có bệnh tiền tiểu đường khi mức glucose sau khi nhịn ăn trong khoảng 100 và 125 mg/dl. Các mức glucose này cao hơn mức bình thường nhưng không đủ cao

để được gọi là bệnh tiểu đường. Lượng glucose trong huyết thanh sau khi kiêng ăn là 126 mg/dl trở lên có nghĩa là bệnh tiểu đường.

The **oral glucose tolerance test** measures your blood glucose after an overnight fast and 2 hours after you drink a sweet liquid provided by the doctor or laboratory. Pre-diabetes is diagnosed when blood glucose is between 140 and 199 mg/dl 2 hours after drinking the liquid. These glucose levels are above normal but not high enough to be called diabetes. A 2-hour blood glucose of 200 mg/dl or higher means diabetes.

Thử nghiệm độ dung thử lượng glucose qua đường miệng đo đặc lượng glucose trong máu của quý vị sau khi nhịn ăn qua một đêm và 2 giờ sau khi uống một loại chất lỏng có vị ngọt do bác sĩ hoặc phòng thí nghiệm cung cấp. Chẩn đoán là có bệnh tiền tiểu đường khi mức glucose trong máu trong khoảng 140 và 199 mg/dl 2 giờ sau khi uống chất lỏng. Các mức glucose này cao hơn mức bình thường nhưng không đủ cao để được gọi là bệnh tiểu đường. Lượng glucose trong huyết thanh 2 giờ sau khi nhịn ăn ở mức 200 mg/dl trở lên có nghĩa là bệnh tiểu đường.

How can I reverse pre-diabetes? Làm thế nào tôi có thể đảo ngược lại bệnh tiền tiểu đường?

To help bring your blood glucose levels back to normal, you can

Để giúp đem mức glucose trong máu trở lại bình thường, quý vị có thể

- cut back on calories and fat
- increase your physical activity Doing so will make it more likely that you'll lose weight. If you're overweight, losing 5 to 7 percent of your total weight can help you a lot.
- cắt giảm ca lô ri và chất béo

- gia tăng hoạt động thể chất. Làm điều này rất có thể sẽ làm quý vị sụt cân. Nếu quý vị quá nặng cân, sụt từ 5 đến 7 phần trăm tổng cân lượng của quý vị có thể hữu ích cho quý vị rất nhiều.

For example, if you weigh 200 pounds, your goal would be to lose 10 to 15 pounds.

Thí dụ, nếu quý vị nặng 200 cân Anh, mục tiêu của quý vị sẽ là sụt từ 10 đến 15 cân Anh.

Cutting Back on Calories and Fat **Cắt giảm ca-lô-ri và chất béo**

Place a check mark next to steps you'd like to try for cutting down on calories and fat.

Đánh dấu vào ô vuông kế bên các biện pháp mà quý vị muốn thử để cắt giảm ca-lô-ri và chất béo.

- I'll cut back on my usual serving sizes.
- I'll order the smallest portion size when I'm eating out. Or I'll share an entree.
- I'll try calorie-free drinks or water instead of regular soft drinks and juice.
- I'll try low-fat versions of the foods I usually eat. I'll check the labels to make sure the calories are reduced too.
- When cooking, I'll bake, broil, or grill and use nonstick pans and cooking sprays.
- I'll eat more vegetables and whole grain foods.
- Other steps I'll take to cut down on calories and fat are

- Tôi sẽ cắt giảm các lượng khẩu phần thường lệ của tôi.
- Tôi sẽ gọi khẩu phần nhỏ nhất khi đi ăn tiệm. Hoặc tôi sẽ chia món ăn chính của tôi

với người khác.

- Tôi sẽ thử các nước giải khát không có ca-lô-ri hoặc nước không thay vì nước ngọt và nước trái cây thông thường.
- Tôi sẽ thử ăn thực phẩm mà tôi vẫn thường ăn nhưng ít chất béo hơn. Tôi sẽ nhìn đọc các nhãn hiệu để chắc chắn là lượng ca-lô-ri cũng được giảm bớt.
- Khi nấu ăn, tôi sẽ đút lò, đun nóng, hoặc nướng vỉ và dùng các chảo không dính và dầu xịt nấu ăn.
- Tôi sẽ ăn nhiều hơn các loại rau và thức phẩm chế bằng ngũ cốc nguyên hạt.
- Các biện pháp khác mà tôi sẽ áp dụng để cắt giảm ca-lô-ri và chất béo là

Increasing Your Physical Activity **Gia tăng hoạt động thể chất**

Place a check mark next to the ways you'll try to add physical activity to your daily routine.

Đánh dấu vào ô vuông kế bên những cách thức mà quý vị sẽ thử để thêm hoạt động thể chất vào sinh hoạt thường lệ hàng ngày của quý vị.

- I'll take the stairs instead of the elevator.
- I'll park at the far end of the parking lot.
- I'll find an activity I enjoy, such as working in the yard or riding a bike.
- I'll take a walk every day, working up to 30 minutes of brisk walking, 5 days a week. Or I'll split the 30 minutes into two or three walks.
- I'll try strength training by lifting light weights several times a week.
- Other ways I'll try to add physical activity to my daily routine are

- Tôi sẽ dùng cầu thang thay vì đi thang máy.
 - Tôi sẽ đậu xe xa trong bãi đậu xe.
 - Tôi sẽ tìm một hoạt động mà tôi thích, như làm vườn hoặc cỡi xe đạp.
 - Tôi sẽ đi bộ mỗi ngày, đi bộ nhanh tới 30 phút, 5 ngày một tuần. Hoặc tôi sẽ chia 30 phút thành hai hay ba lần đi bộ.
 - Tôi sẽ tập luyện sức lực bằng cách nhấc các tạ nhẹ nhiều lần một tuần.
 - Những cách thức khác mà tôi sẽ cố gắng thêm cho các hoạt động thường lệ về thể chất mỗi ngày là
-
-
-

Are there any medications to treat pre-diabetes?

Có bất cứ phương thuốc nào để điều trị bệnh tiền tiểu đường hay không?

No drug has been approved by the U.S. Food and Drug Administration specifically for prediabetes. However, several medications available by prescription for diabetes or weight loss have been used in studies. Though certain drugs do seem to

delay or prevent diabetes, they don't work nearly as well as eating less, being active and losing weight. At this time, experts recommend eating less, increasing physical activity, and losing weight as the best ways to treat pre-diabetes, instead of taking medications.

Vẫn chưa có loại thuốc nào được Cơ Quan Quản Trị Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ chấp thuận để điều trị cụ thể cho bệnh tiểu đường. Tuy nhiên, hiện có nhiều loại thuốc theo toa để điều trị bệnh tiểu đường hoặc làm sụt cân đã từng được dùng trong các cuộc nghiên cứu. Mặc dù có một số loại thuốc đường như trì hoãn hoặc ngăn ngừa được bệnh tiểu đường, chúng vẫn không có tác dụng tốt như ăn bớt đi, hoạt động và sụt cân. Vào lúc này, các chuyên gia đề nghị ăn bớt đi, gia tăng hoạt động thể chất, và sụt cân là những phương cách tốt nhất để điều trị bệnh tiền tiểu đường, thay vì dùng thuốc.



American Diabetes Association
 1-800-DIABETES (342-2383) www.diabetes.org
 ©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04