



Getting the Very Best Care for Your Diabetes

Có Được Sự Chăm Sóc Tốt Nhất cho Bệnh Tiểu Đường của Quý Vị

Toolkit No. 2

Bộ Dụng Cụ Số 2

Following guidelines from the American Diabetes Association (ADA) can help people with diabetes live longer, healthier lives. Called the Standards of Care, these guidelines describe basic care for people with diabetes. Getting up-to-date care for diabetes can help you prevent long-term problems such as heart disease, stroke, and eye, foot, or kidney problems.

Làm theo các hướng dẫn của Hiệp Hội Bệnh Tiểu Đường Hoa Kỳ (American Diabetes Association - ADA) có thể giúp cho những người bị bệnh tiểu đường sống lâu hơn, khỏe mạnh hơn. Được gọi là các Tiêu Chuẩn Chăm Sóc, các hướng dẫn này trình bày cách chăm sóc cơ bản cho những người bị bệnh tiểu đường. Cập nhật sự chăm sóc cho bệnh tiểu đường có thể giúp quý vị ngăn ngừa được các căn bệnh dài hạn như bệnh tim, đột quỵ, và các căn bệnh về mắt, chân, hoặc thận.

Most of the day-to-day care of diabetes is up to you. You can make choices that will have a positive effect on your diabetes. You choose what, when, and how much to eat. You decide whether to be physically active. You take your medications and keep track of your blood glucose (sugar) levels on your own. Your health care team helps by providing information, teaching you about diabetes care, and checking on your A-1-C, blood pressure, cholesterol, and other measures.

Phần lớn sự chăm sóc hàng ngày cho bệnh tiểu đường là tùy thuộc nơi quý vị. Quý vị có thể có các lựa chọn có ảnh hưởng tốt đối với bệnh tiểu đường của mình. Quý vị chọn ăn những gì, khi nào, và bao nhiêu. Quý vị quyết định xem có nên hoạt động tích cực về thể chất hay không. Quý vị dùng thuốc và tự theo dõi lượng glucose (đường) trong máu của mình. Nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị giúp đỡ bằng cách cung cấp thông tin, chỉ dẫn cho quý vị về cách chăm sóc cho bệnh tiểu đường, và kiểm tra về A-1-C, áp huyết, cholesterol của quý vị, và các biện pháp khác.

What should happen during visits to my health care provider?

Điều gì sẽ xảy ra khi đến khám với nhân viên chăm sóc sức khỏe của tôi?

The Standards of Care describe what should happen at your health care provider visits throughout the year. You can use the following sections to make sure your health care team is up-to-date on what you need for good diabetes care.

Các Tiêu Chuẩn Chăm Sóc cho biết những gì sẽ diễn ra vào các lần đến khám với nhân viên chăm sóc sức khỏe của tôi suốt trong năm. Quý vị có thể dùng các đoạn sau đây để chắc chắn

là nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị cập nhật về những gì quý vị cần để chăm sóc tốt cho bệnh tiểu đường.

Check at Every Office Visit **Kiểm Tra Mỗi Lần Đến Phòng Mạch**

Blood Pressure **Áp Huyết**

Your blood pressure numbers tell you the force of blood flow inside your vessels. When your blood pressure is high, your heart has to work harder. If your blood pressure is not on target, meal planning, physical activity, and medications can help. Work with your health care team to plan your strategy.

Các con số về áp huyết cho biết áp lực của máu chảy trong các huyết quản của quý vị. Khi áp huyết cao, tim của quý vị phải làm việc mạnh hơn. Nếu áp huyết của quý vị không đạt đúng mục tiêu, thì việc hoạch định cho bữa ăn, hoạt động thể chất, và dùng thuốc có thể trợ giúp quý vị. Hãy hợp tác chung với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị để hoạch định về sách lược của quý vị.

Weight **Cân nặng**

Preventing weight gain or losing weight may be part of your diabetes care plan. If you need to lose weight, a 10- to 15-pound loss can help you reach your blood pressure, blood glucose, and cholesterol goals. Work with your health care team to plan your strategy.

Ngăn cho khối lên cân hoặc sụt cân có thể là một phần trong kế hoạch chăm sóc cho bệnh tiểu đường của quý vị. Nếu quý vị cần sụt cân, sự sụt cân từ 10 - 15 cân Anh có thể giúp quý vị đạt được các mục tiêu về áp huyết, glucose trong máu, và cholesterol. Hãy hợp tác chung với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị để hoạch định về sách lược của quý vị.



Your health care team can teach you about diabetes care. Nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể chỉ dẫn cho quý vị về cách chăm sóc cho bệnh tiểu đường.

Smoking **Hút thuốc lá**

If you smoke, ask your health care provider about a plan to help you quit. Nếu quý vị hút thuốc lá, hãy hỏi nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về một kế hoạch giúp quý vị cai thuốc.

Check at Least Every 3–6 Months **A-1-C**

Kiểm tra ít nhất là mỗi 3-6 tháng về **A-1-C**

The A-1-C is the blood glucose check “with a memory.” It tells you your average blood glucose for the past 2 to 3 months. If your A-1-C is not on target, meal planning, physical activity, and medications can help. Work with your health care team to plan your strategy.

A-1-C là kiểm tra lượng glucose trong máu "có trí nhớ". Việc kiểm tra này cho quý vị biết lượng glucose trung bình trong từ 2 đến 3 tháng qua là bao nhiêu. Nếu A-1-C của quý vị không đạt đúng mục tiêu, thì việc hoạch định cho bữa ăn, hoạt động thể chất, và dùng thuốc có thể trợ giúp quý vị. Hãy hợp tác chung với nhóm

chăm sóc sức khỏe của quý vị để hoạch định về sách lược của quý vị.

Check at Least Once a Year **Kiểm tra ít nhất mỗi năm một lần**

Cholesterol **Cholesterol**

Your cholesterol numbers tell you the amount of fat in your blood. Some kinds, like HDL cholesterol, help protect your heart. Others, like LDL cholesterol, can clog your blood vessels and lead to heart disease. Triglycerides are another kind of blood fat that raises your risk for a heart attack or a stroke. If your cholesterol levels are not on target, meal planning, physical activity, and medications can help. Work with your health care team to plan your strategy.

Các con số về cholesterol cho biết số lượng chất béo trong máu của quý vị. Một vài loại cholesterol, như HDL, giúp bảo vệ cho tim của quý vị. Các loại cholesterol khác, như LDL, có thể làm nghẽn các mạch máu của quý vị và dẫn đến bệnh tim. Triglycerides là một loại chất béo khác trong máu làm gia tăng cơ nguy bị lên cơn đau tim hoặc đột quỵ. Nếu các mức cholesterol của quý vị không đạt đúng mục tiêu, thì việc hoạch định cho bữa ăn, hoạt động thể chất, và dùng thuốc có thể trợ giúp quý vị. Hãy hợp tác chung với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị để hoạch định về sách lược của quý vị.

Microalbumin **Microalbumin**

The microalbumin test is a check for small amounts of protein in the urine. The results will tell you how well your kidneys function.

Thử nghiệm microalbumin là kiểm tra tìm số lượng nhỏ chất đạm trong nước tiểu. Kết quả sẽ cho biết thận của quý vị hoạt động tốt đến

mức nào.

Foot Exam **Khám bàn chân**

Your health care provider can check your feet for signs of nerve damage or other problems. Foot problems can be avoided if detected and treated early. One of the most important foot tests is to see whether you can feel the vibration of a tuning fork or the light touch of a thin wire called a monofilament.

Nhân viên y tế có thể kiểm tra bàn chân của quý vị xem có các dấu hiệu tổn hại nào về dây thần kinh hoặc các thứ khác không. Các vấn đề về chân có thể tránh được nếu phát hiện và điều trị sớm. Một trong các thử nghiệm quan trọng nhất cho bàn chân là để xem quý vị có thể cảm thấy sự rung động của một dụng cụ chuẩn về âm thanh hoặc cái chạm nhẹ của một sợi dây kim loại mỏng được gọi là monofilament.

Eye Exam **Khám mắt**

Your health care provider can refer you to an eye doctor to check the blood vessels in your eyes for early warning signs of damage. The eye doctor must put drops in your eyes that dilate your pupils in order to do a thorough exam. Treatment can help slow eye disease if it's found early.

Nhân viên y tế có thể giới thiệu quý vị đi khám với một bác sĩ mắt để kiểm tra các mạch máu trong mắt tìm các dấu hiệu cảnh báo sớm về sự tổn hại. Bác sĩ mắt phải nhỏ thuốc vào trong mắt làm cho con người nở ra để khám cận kề. Việc điều trị có thể làm chậm lại căn bệnh về mắt nếu được phát hiện sớm.

Flu Shot and Pneumonia Vaccine **Chích Ngừa Bệnh Cúm và Vắcxin bệnh viêm phổi**

Every year, ask for a flu shot to keep from getting sick. You should get the pneumonia vaccine at least once. When you turn 65, you should get another pneumonia vaccine, unless you have had one within the past 5 years.

Mỗi năm, yêu cầu được chích ngừa bệnh cúm để cho khỏi bị bệnh. Quý vị phải được chủng vắc xin bệnh viêm phổi ít nhất là một lần. Khi được 65 tuổi, quý vị nên đi chủng vắc xin bệnh viêm phổi thêm một lần nữa, trừ khi quý vị đã đi chủng một lần trong vòng 5 năm qua.

Diabetes Education and Nutrition Counseling **Hướng dẫn về bệnh tiểu đường và cố vấn về dinh dưỡng**

If you need a change in your diabetes management plan, your health care provider should refer you for diabetes education and nutrition counseling.

Nếu quý vị cần thay đổi trong kế hoạch quản lý bệnh tiểu đường của mình, nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị cần giới thiệu quý vị để được hướng dẫn về bệnh tiểu đường và cố vấn về dinh dưỡng.

How can I take charge of my diabetes care?

Làm thế nào tôi có thể chăm sóc cho bệnh tiểu đường của tôi?

Review the following list and place a check mark next to the things you'd like to talk about

with your health care team. Take this list with you to your next checkup.

Duyệt qua bảng danh sách sau đây và đánh dấu vào ô vuông kế bên những điều mà quý vị muốn bàn với nhóm chăm sóc sức khỏe của mình. Đem theo bảng danh sách này với quý vị trong lần khám kỳ tới.

- What are the best targets for my A-1-C, blood pressure, and cholesterol?
- What can help me reach my A-1-C target?
- When is my next A-1-C check?
- What can help me reach my blood pressure target?
- What can help me reach my cholesterol targets?
- How can I learn more about taking care of my diabetes?

- Các mục tiêu tốt nhất cho A-1-C, áp huyết, và cholesterol của tôi là gì?
- Điều gì có thể giúp cho tôi đạt được mục tiêu A-1-C của tôi?
- Lần kiểm tra A-1-C của tôi kỳ tới là khi nào?
- Điều gì có thể giúp cho tôi đạt được mục tiêu về áp huyết của tôi?
- Điều gì có thể giúp cho tôi đạt được mục tiêu về cholesterol của tôi?
- Làm thế nào tôi có thể tìm hiểu thêm về cách chăm sóc cho bệnh tiểu đường của tôi?

Tracking Your Targets

The ADA suggests these targets for most people with diabetes. You may have different targets. You can record your targets and your results in the spaces provided here.

What to Do	ADA Targets	My Targets	My Results	
			Date	Date
At Every Office Visit				
Review blood glucose numbers				
Before meals	90–130 mg/dl			
2 hours after the start of a meal	Below 180 mg/dl			
Check blood pressure	Below 130/80 mmHg			
Review meal plan				
Review activity level				
Check weight				
Discuss questions or concerns				
At Least Every 3–6 Months				
A-1-C	Below 7%			
At Least Once a Year				
Physical exam				
Cholesterol				
LDL cholesterol	Below 100 mg/dl			
HDL cholesterol	Above 40 mg/dl (for men)			
	Above 50 mg/dl (for women)			
Triglycerides	Below 150 mg/dl			
Dilated eye exam				
Microalbumin	Below 30 µg/mg creatinine			
Flu shot				
Once				
Pneumonia vaccine				

Theo Dõi Các Mục Tiêu Của Quý Vị

Hiệp Hội ADA đề nghị các mục tiêu này cho đa số những người bị bệnh tiểu đường. Quý vị có thể có các mục tiêu khác nhau. Quý vị có thể ghi lại các mục tiêu và kết quả của mình tại các chỗ trống cung cấp nơi đây.

Phải làm gì	Các mục tiêu ADA	Các mục tiêu của tôi	Các kết quả của tôi	
			Ngày	Ngày
Vào Mỗi Lần Đến Phòng Mạch				
Duyệt qua các con số về lượng glucose trong máu				
Trước bữa ăn	90–130 mg/dl			
2 giờ sau khi bắt đầu bữa ăn	Dưới 180 mg/dl			
Kiểm tra áp huyết	Dưới 130/80 mmHg			
Duyệt qua kế hoạch bữa ăn				
Duyệt qua mức hoạt động				
Kiểm tra cân lượng				
Bàn về các thắc mắc hoặc quan tâm				
Ít nhất là từ 3-6 tháng một lần				
A-1-C	Dưới 7%			
Ít nhất mỗi năm một lần				
Khám sức khỏe tổng quát				
Cholesterol				
LDL cholesterol	Dưới 100 mg/dl			
HDL cholesterol	Trên 40 mg/dl (cho đàn ông)			
	Trên 50 mg/dl (cho đàn bà)			
Triglycerides	Dưới 150 mg/dl			
Khám mắt có làm nở con người				
Microalbumin	Dưới 30 µg/mg creatinine			
Chích ngừa bệnh cúm				
Một lần				
Vắc xin bệnh viêm phổi				



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