

Taking Care of Type 2 Diabetes

Chăm Sóc cho Bệnh Tiểu Đường Loại 2

Toolkit No. 3

Bộ Dụng Cụ Số 3

What is type 2 diabetes?

Thế nào là bệnh tiểu đường loại 2?

Everyone's blood has some glucose (sugar) in it because your body needs glucose for energy. Normally, your body breaks food down into glucose and sends it into your bloodstream. Insulin, a hormone made by your pancreas, helps get the glucose from the blood into the cells to be used for energy. In people with type 2 diabetes, the pancreas doesn't make enough insulin or the insulin doesn't work very well, or both. Without insulin, your blood glucose rises.

Máu của người nào cũng có một số glucose (đường) trong đó vì cơ thể cần glucose để tạo năng lượng. Thông thường, cơ thể quý vị biến đổi thực phẩm thành glucose và đưa chất này vào trong dòng máu của quý vị. Insulin, một loại kích thích tố mà tuyến tụy của quý vị tạo ra, giúp chuyển glucose từ máu vào các tế bào để dùng làm năng lượng. Ở những người bị bệnh tiểu đường loại 2, tuyến tụy không tạo đủ insulin hoặc insulin không tác động tốt cho lắm, hoặc cả về hai phương diện. Không có insulin, lượng glucose trong máu tăng lên.

How can type 2 diabetes affect me?

Bệnh tiểu đường loại 2 có thể ảnh

hưởng tới tôi như thế nào?

Type 2 diabetes sometimes leads to problems such as heart disease, stroke, nerve damage, and kidney or eye problems. But the good news is that keeping blood glucose, blood pressure, and cholesterol on target can help delay or prevent problems.

Bệnh tiểu đường loại 2 đôi khi dẫn đến các vấn đề như bệnh tim, đột quỵ, tổn hại dây thần kinh, và các vấn đề về thận hoặc mắt. Nhưng có tin tốt lành là nếu giữ cho mức glucose trong máu, áp huyết, và cholesterol theo đúng mục tiêu có thể giúp làm trì hoãn hoặc ngăn được các căn bệnh.

How is type 2 diabetes managed?

Bệnh tiểu đường loại 2 được lo liệu như thế nào?

Most of the day-to-day care of diabetes is up to you. Your plan for taking care of your diabetes will include

Phần lớn sự chăm sóc hàng ngày cho bệnh tiểu đường là tùy thuộc nơi quý vị. Kế hoạch chăm sóc cho bệnh tiểu đường của quý vị bao gồm

- choosing what, how much, and when to

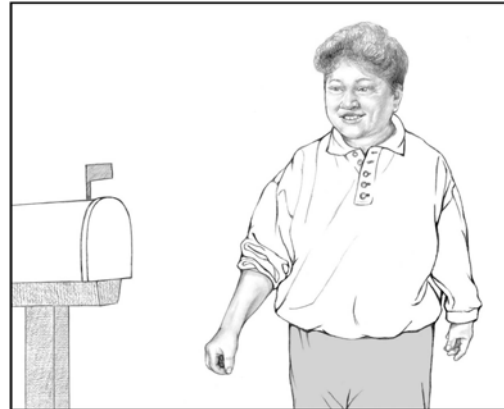
- eat
- including physical activity in your daily routine
- taking medications (if needed) to help you reach your blood glucose, blood pressure, and cholesterol target
- chọn ăn những gì, khi nào, và bao nhiêu
- bao gồm các hoạt động thể chất thường ngày của quý vị
- dùng thuốc (nếu cần) để giúp đạt được mục tiêu về glucose trong máu, áp huyết, và cholesterol.

What can I do to take care of my diabetes?

Tôi có thể làm điều gì để chăm sóc cho bệnh tiểu đường của tôi?

- Choose targets for the ABCs of diabetes care:
 - A: you're A-1-C check for average blood glucose
 - B: your blood pressure
 - C: your cholesterol levels
- Work with your health care team to make a plan that helps you reach your targets.
- Keep track of your numbers.
- If you're not reaching your targets, change your plan as needed to stay on target.
- Chọn các mục tiêu cho các mục ABC về chăm sóc cho bệnh tiểu đường:
 - A: quý vị được kiểm tra A-1-C về mức glucose trung bình trong máu
 - B: áp huyết của quý vị
 - C: các mức cholesterol của quý vị
- Hợp tác chung với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị để thảo kế hoạch giúp quý vị đạt được các mục tiêu của mình.
- Theo dõi các con số của quý vị.

- Nếu quý vị không đạt được các mục tiêu của mình, hãy thay đổi kế hoạch nếu cần để giữ đúng mục tiêu.



Regular physical activity can lower your blood glucose, blood pressure and cholesterol levels.

Hoạt động thể chất thường xuyên có thể hạ thấp lượng glucose trong máu, áp huyết và cholesterol của quý vị.

Your Blood Glucose

Glucose trong máu của quý vị

Targets established by the American Diabetes Association (ADA) are listed below. Your personal targets may differ. Talk with your health care team about the best targets for you.

Các mục tiêu mà Hiệp Hội Bệnh Tiểu Đường Hoa Kỳ (ADA) thiết lập được nêu ra dưới đây. Các mục tiêu cá nhân của quý vị có thể khác nhau. Bàn với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị về các mục tiêu thích hợp nhất cho quý vị.

You'll check your own blood glucose using a blood glucose meter. The meter tells you what your blood glucose is at a particular moment.

Quý vị sẽ kiểm tra lượng glucose trong máu của mình bằng cách dùng một máy đo glucose trong máu. Máy đo cho quý vị biết lượng glucose trong máu vào một thời điểm

nhất định.

ADA Targets for Blood Glucose	My Usual Results	My Targets
Before meals: 90 to 130 mg/dl	_____ to _____	_____ to _____
2 hours after the start of a meal: less than 180 mg/dl	less than _____	less than _____

Các mục tiêu của ADA cho glucose trong máu	Các kết quả thường lệ của tôi	Các mục tiêu của tôi
Trước bữa ăn: 90 tới 130 mg/dl	_____ tới _____	_____ tới _____
2 giờ sau khi bắt đầu bữa ăn dưới 180 mg/dl	ít hơn _____	ít hơn _____

At least twice a year, your doctor should order an A-1-C check. The results will give your average blood glucose for the past 2 to 3 months.

Ít nhất mỗi năm hai lần, bác sĩ quý vị cần đặt kiểm tra A-1-C. Các kết quả sẽ cho quý vị biết lượng glucose trung bình trong máu từ 2 đến 3 tháng qua.

ADA Target for the A-1-C	My Last Result	My Target
Below 7%		

Mục tiêu của ADA cho A-1-C	Các kết quả vừa qua của tôi	Mục tiêu của tôi
Dưới 7%		

Your Blood Pressure Áp huyết của quý vị

At every office visit, your health care team

should check your blood pressure.

Vào mỗi lần đến phòng mạch, nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị phải kiểm tra áp huyết của quý vị.

ADA Target	My Last Result	My Target
Below 130/80 mmHG		

Mục tiêu ADA	Các kết quả vừa qua của tôi	Mục tiêu của tôi
Dưới 130/80 mmHg		

Your Cholesterol/Triglycerides Cholesterol/Triglycerides của quý vị

Every year, your health care team should check your cholesterol and triglyceride levels.

Mỗi năm, nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị phải kiểm tra các mức cholesterol và triglyceride của quý vị.

Types	ADA Targets	My Last Result	My Target
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		

Các loại	Các mục tiêu ADA	Các kết quả vừa qua của tôi	Mục tiêu của tôi
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		

What do I need to know about meal planning, physical activity, and medications?

Tôi cần biết điều gì về việc hoạch định bữa ăn, hoạt động thể chất, và thuốc men?

Meal Planning Hoạch định bữa ăn

Many people think that having diabetes means you can't eat your favorite foods. But you can still eat the foods you like. It's the amount that counts. Ask for a referral to a dietitian who specializes in diabetes. Together, you'll design a personalized meal plan that can help you reach your goals.

Nhiều người nghĩ bị bệnh tiểu đường có nghĩa là quý vị không thể ăn được các món mình ưa thích. Nhưng quý vị vẫn có thể ăn được các món mình thích. Chính số lượng mới là đáng kể. Hãy yêu cầu được giới thiệu đến một chuyên viên về ăn kiêng chuyên về bệnh tiểu đường. Cùng nhau, quý vị sẽ thảo ra một kế hoạch ăn uống riêng biệt có thể giúp quý vị đạt được các mục tiêu của mình

- **Count carbohydrates (also called carbs).** Carbohydrate foods—bread, tortillas, biscuits, rice, crackers, cereal, fruit, juice, milk, yogurt, potatoes, corn, peas, sweets—raise your blood glucose levels the most. Keeping the amount of carbohydrate in your meals and snacks consistent can help you reach your blood glucose targets.
- **Choose foods low in saturated fat.** Cutting down on foods that have saturated fat can help you lower your cholesterol and prevent heart disease. Foods high in saturated fat include meats, butter, whole milk, cream, cheese, lard, shortening, many baked goods, and tropical oils such as palm and coconut oil.
- **Lose weight if needed.** Try to lose weight by cutting back on food portions and increasing your daily activity.
- **Increase the fiber in your diet.** Include high-fiber foods, such as fruits, vegetables, dried beans and peas, oatmeal, and whole grain breads and cereals, in your diet.
- **Đếm lượng carbohydrates (cũng còn gọi là carbs).** Các thực phẩm có nhiều Carbohydrate —bánh mì, bánh bắp, bánh quy, cơm, bánh quy, ngũ cốc, trái cây, nước trái cây, sữa, sữa chua, khoai tây, bắp, đậu Hà Lan, các đồ ngọt trắng mịn—làm tăng lượng glucose trong máu nhiều nhất. Giữ cho lượng carbohydrate trong các bữa ăn và ăn vặt được đều đặn có thể giúp quý vị đạt được các mục tiêu về glucose trong máu.
- **Chọn thực phẩm có ít chất béo bão hòa.** Cắt giảm thực phẩm có chất béo bão hòa có thể giúp quý vị hạ thấp lượng cholesterol và ngăn được bệnh tim. Thực phẩm chứa đựng nhiều chất béo

bão hòa bao gồm thịt, bơ, sữa nguyên chất, kem, pho mát, mỡ heo, các chất béo dùng để làm cho bánh xốp và giòn (shortening), nhiều loại bánh nướng, và dầu nhiệt đới như dầu cọ và dầu dừa.

- **Sụt cân nếu cần.** Cố gắng sụt cân bằng cách cắt giảm các khẩu phần ăn và gia tăng hoạt động mỗi ngày.
- **Gia tăng chất sợi trong chế độ ăn của quý vị.** Bao gồm thực phẩm có nhiều chất sợi, như trái cây, rau, đậu khô và đậu Hà Lan, bột yến mạch, và bánh mì nguyên hạt và ngũ cốc, trong chế độ ăn của quý vị.

Physical Activity

Hoạt động thể chất

Regular physical activity helps lower your blood glucose, blood pressure, and cholesterol levels. It also keeps your joints flexible, strengthens your heart and bones, tones your muscles, and helps you deal with stress. Your health care team may want to check your heart function before you start doing new activities. They can help you plan what kinds of physical activities are best for you. The different kinds of activities include

Hoạt động thể chất thường xuyên giúp hạ thấp mức glucose trong máu, áp huyết và cholesterol của quý vị. Làm điều này cũng giữ cho các khớp xương được dẻo dai, tăng cường lực cho tim và xương, săn chắc bắp thịt, và giúp quý vị đối phó với sự căng thẳng. Nhóm chăm sóc sức khỏe của của quý vị có thể phải kiểm tra chức năng tim của quý vị trước khi bắt đầu các hoạt động mới. Họ có thể giúp quý vị hoạch định cho các loại hoạt động thể chất tốt nhất cho quý vị. Các loại hoạt động khác nhau bao gồm

- **Being active throughout the day**
Examples: gardening, taking the stairs instead of the elevator, or walking around while you talk on the phone—working up to about 30 minutes of activity a day
- **Aerobic exercise**
Examples: walking, dancing, rowing, swimming, or riding a bicycle—working up to about 30 minutes a day, 5 days a week
- **Strength training**
Example: lifting light weights several times a week
- **Stretching**
Example: stretching your whole body, especially your arms and legs
- **Hoạt động tích cực cả ngày** Thí dụ: làm vườn, đi lên cầu thang thay vì dùng thang máy, hoặc đi bộ vòng quanh trong lúc nói chuyện trên điện thoại—mỗi ngày tập thể dục khoảng 30 phút
- **Tập thể dục vận động**
Thí dụ: đi bộ, nhảy múa, chèo thuyền, bơi lội, hoặc cỡi xe đạp—tập tới 30 phút mỗi ngày, 5 ngày một tuần
- **Tập để có sức mạnh**
Thí dụ: nhắc các tạ nhẹ nhiều lần trong một tuần
- **Tập co giãn**
Thí dụ: co giãn toàn thân, đặc biệt là các cánh tay và cẳng chân của quý vị

Medications

Thuốc men

Many people need medications along with meal planning and physical activity to reach their blood glucose, blood pressure, and cholesterol targets. If you've had type 2 diabetes for a while, you may need a change in your diabetes pills to reach your blood glucose targets. If you need insulin shots, it

doesn't mean that your diabetes is getting worse. It just means that you need a change in how you reach your target numbers. If it's difficult for you to reach your target numbers, talk with your health care team about whether medications can help.

Nhiều người phải cần đến thuốc men cùng với sự hoạch định cho bữa ăn và hoạt động thể chất để đạt được các mục tiêu về glucose trong máu, áp huyết, và cholesterol. Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường loại 2 trong một thời gian, quý vị có thể cần thay đổi thuốc viên trị bệnh tiểu đường để đạt được các mục tiêu về glucose trong máu. Nếu quý vị cần chích insulin, điều này không có nghĩa là bệnh tiểu đường của quý vị bị nặng hơn. Điều này chỉ có nghĩa là quý vị cần sự thay đổi về cách thức đạt cho được các con số mục tiêu của mình. Nếu quý vị khó đạt đến các con số mục tiêu này, hãy bàn với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị về thuốc men xem có thể hữu ích cho mình hay không.



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