

# All About Blood Glucose for People with Type 2 Diabetes

Tất Cả Về Glucose Trong Máu cho Người Bị Bệnh Tiểu Đường Loại 2

## Toolkit No. 4

### Bộ Dụng Cụ Số 4

Keeping your blood glucose (sugar) in the recommended target range can prevent or delay the long-term health problems caused by diabetes. Most of the steps needed to take care of diabetes are things you do yourself:

Giữ cho glucose (đường) trong máu của quý vị trong phạm vi mục tiêu đề nghị có thể ngăn ngừa hoặc trì hoãn các vấn đề dài hạn về sức khỏe mà bệnh tiểu đường gây ra. Phần lớn các biện pháp can thiệp để chăm sóc cho bệnh tiểu đường là những điều mà quý vị tự làm cho mình.

- using a meal plan
- being physically active
- taking medications
- trying to reach your blood glucose targets most of the time
- keeping track of your blood glucose numbers using a blood glucose meter and the results of your A-1-C checks
- dùng một kế hoạch bữa ăn
- tích cực hoạt động về thể chất
- dùng thuốc men
- cố gắng đạt đến các mục tiêu về glucose trong máu trong phần lớn thời gian
- theo dõi các con số về glucose trong máu bằng cách dùng một máy đo

glucose trong máu và các kết quả sau khi kiểm tra A-1-C

### Why should I try to keep my blood glucose on target?

#### Tại sao tôi nên giữ cho glucose trong máu đúng mục tiêu?

The closer your blood glucose stays to your target range, the more you'll lower your risk of blindness or diabetic eye disease, kidney disease, foot problems, nerve damage, tooth and gum disease, and skin problems. You may also lower your risk for heart attack or stroke.

Lượng glucose trong máu càng nằm trong tầm mức mục tiêu, quý vị sẽ càng giảm được cơ nguy bị mù lòa hoặc bệnh về mắt do tiểu đường, bệnh thận, các vấn đề về bàn chân, tổn hại dây thần kinh, bệnh răng và nướu lợi, và các vấn đề về da. Quý vị cũng có thể hạ thấp cơ nguy bị lên cơn đau tim hoặc đột quỵ.

### What makes my blood glucose levels rise or fall?

#### Điều gì làm cho các mức glucose trong máu của tôi tăng lên hoặc tụt xuống?

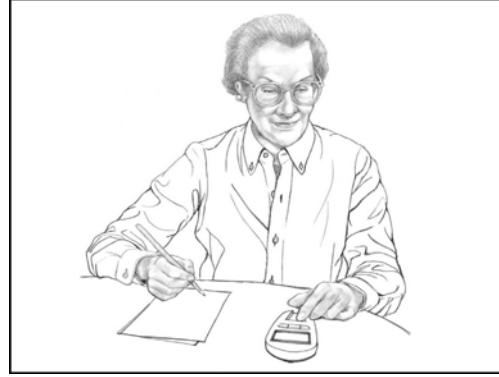
Blood glucose levels rise and fall throughout the day. One key to taking care of your diabetes is understanding why they rise or fall. If you know the reasons, you can take steps to help keep your blood glucose on target.

Các mức glucose trong máu tăng lên và sụt xuống suốt cả ngày. Điểm chính yếu cho việc chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị là hiểu tại sao chúng trôi sụt như vậy. Nếu biết được các lý do, quý vị có thể đảm nhận các biện pháp để giữ cho lượng glucose trong máu đúng mục tiêu.

### **What can make blood glucose rise?**

#### **Điều gì có thể làm cho lượng glucose trong máu tăng lên?**

- a meal or snack with more food or more carbohydrates (carbs) than usual
- inactivity
- not enough diabetes medication
- side effects of other medications
- infection or other illness
- changes in hormone levels, such as during menstrual periods
- stress
- một bữa ăn hoặc ăn nhẹ có thêm thức ăn hoặc thêm carbohydrates (carbs) hơn thường lệ
- không hoạt động
- không dùng đủ thuốc trị bệnh tiểu đường
- phản ứng phụ của các loại thuốc khác
- nhiễm trùng hoặc căn bệnh khác
- thay đổi các mức kích thích tố, như trong thời kỳ có kinh nguyệt
- căng thẳng tinh thần



Many people use a meter to check their blood glucose several times a day.

Nhiều người dùng máy đo để kiểm tra lượng glucose trong máu của họ nhiều lần trong ngày.

### **What can make blood glucose fall?**

#### **Điều gì có thể làm cho lượng glucose trong máu sụt xuống?**

- a meal or snack with less food or fewer carbs than usual
- drinking alcoholic beverages, especially on an empty stomach
- missing a meal or snack
- extra activity
- too much diabetes medication
- side effects of other medications
- một bữa ăn hoặc ăn nhẹ bớt đi thức ăn hoặc bớt đi chất carbs so với thường lệ
- uống đồ uống có chất cồn, đặc biệt là khi bụng đang đói
- bỏ qua một bữa ăn hoặc ăn nhẹ
- hoạt động thêm
- dùng quá nhiều thuốc trị bệnh tiểu đường
- phản ứng phụ của các loại thuốc khác

### **What are the blood glucose targets for people with diabetes?**

#### **Các mục tiêu về lượng glucose trong máu cho người bị bệnh tiểu đường là gì?**

The targets recommended by the American Diabetes Association (ADA) are listed below. Talk with your health care team about your personal targets.

Các mục tiêu mà Hiệp Hội Bệnh Tiểu Đường Hoa Kỳ (ADA) đề nghị được nêu ra dưới đây. Bàn với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị về các mục tiêu cá nhân của quý vị.

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 về 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 _____

### What's the best way to keep track of my blood glucose levels? Phương cách tốt nhất để theo dõi các mức glucose trong máu của tôi là gì?

Checking your blood glucose will tell you whether you're reaching your blood glucose targets. There are two ways to do it:

Kiểm tra lượng glucose trong máu sẽ cho quý vị biết là mình có đạt được các mục tiêu về glucose trong máu hay không. Có hai cách để làm điều này:

- **using a blood glucose meter** to learn

what your blood glucose is at a particular moment

- **getting a blood glucose check called an A-1-C** at least twice a year
- **dùng một máy đo glucose trong máu để** biết được lượng glucose trong máu của quý vị vào một thời điểm nhất định
- **kiểm tra lượng glucose trong máu được gọi là A-1-C** ít nhất mỗi năm hai lần

Both ways can be useful to you.

Cả hai cách đều hữu ích cho quý vị.

### Using a blood glucose meter

#### Dùng một máy đo lượng glucose trong máu

Many people use their meter to check their blood glucose several times a day. Talk with your health care team about when and how often to check your blood glucose. They can give you a record book where you can write down your blood glucose numbers. You can learn how to use this information to make decisions about food, physical activity, and medications.

Nhiều người dùng máy đo để kiểm tra lượng glucose trong máu của họ nhiều lần trong ngày. Bàn với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc kiểm tra lượng glucose trong máu của quý vị vào lúc nào nào và thường đến mức nào. Họ có thể đưa cho quý vị một cuốn sổ ghi để quý vị có thể viết xuống các con số glucose trong máu của quý vị. Quý vị có thể tìm hiểu cách sử dụng thông tin này để có các quyết định về thực phẩm, hoạt động thể chất, và thuốc men.

Your results tell you how well your diabetes care plan is working. You'll be able to look at

your record book and see patterns—similar results over and over. Looking at these patterns can help you and your health care team fine-tune your diabetes care plan in order to reach your targets.

Các kết quả này cho quý vị biết kế hoạch chăm sóc cho bệnh tiểu đường của quý vị có tác dụng tốt đến mức nào. Quý vị sẽ có thể nhìn vào sổ ghi và xem các hình thái—các kết quả tương tự lặp đi lặp lại nhiều lần. Việc nhìn vào những hình thái này có thể giúp quý vị và nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị điều chỉnh lại cho hoàn hảo kế hoạch chăm sóc cho bệnh tiểu đường để đạt được các mục tiêu của quý vị.

**Getting an A-1-C blood glucose check**  
**Kiểm tra glucose trong máu A-1-C**

The A-1-C check is the blood glucose check “with a memory.” It tells you what your average blood glucose level has been for the past 2 to 3 months. If your number is 7% or higher, you may need a change in your diabetes care plan.

Kiểm tra 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 máu từ 2 đến 3 tháng qua là bao nhiêu. Nếu con số của quý vị từ 7% trở lên, quý vị có thể cần phải có một sự thay đổi trong kế hoạch chăm sóc cho bệnh tiểu đường của mình.

**Translate your A-1-C**  
**Diễn đạt A-1-C của quý vị**

Find your A-1-C number on the left. Then, check the chart to learn your average blood glucose for the past 2 to 3 months.

Tìm con số A-1-C của quý vị bên trái. Sau đó, xem bảng để biết lượng glucose trung bình trong máu của quý vị từ 2 đến 3 tháng qua.

A-1-C	Average blood glucose
6%	135
7%	170
8%	205
9%	240
10%	275
11%	310
12%	345

**My A-1-C**  
 My last A-1-C was \_\_\_\_\_.  
 My target for my A-1-C is \_\_\_\_\_.  
 My next A-1-C check will be \_\_\_\_\_.  
 (date)

A-1-C	glucose trung bình trong máu
6%	135
7%	170
8%	205
9%	240
10%	275
11%	310
12%	345

**A-1-C của tôi**  
 A-1-C sau cùng của tôi là \_\_\_\_\_.  
 Mục tiêu A-1-C của tôi là \_\_\_\_\_.  
 Kiểm tra A-1-C của tôi lần tới sẽ là \_\_\_\_\_.  
 (Ngày)

**What if my blood glucose is frequently too high?**  
**Nếu lượng đường glucose trong máu của tôi thường xuyên quá cao thì sao?**

Call your health care provider for an early appointment if your blood glucose numbers are often higher than your targets. Talk with your health care team about recommended changes in your meal plan, your physical activity, or your diabetes medications when high blood glucose occurs.

Gọi cho nhân viên y tế của quý vị để lấy hẹn sớm nếu các con số glucose trong máu của quý vị thường cao hơn các mục tiêu của quý vị. Bàn với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị về các thay đổi đề nghị trong kế

hoạch bữa ăn, hoạt động thể chất, hoặc thuốc trị bệnh tiểu đường khi lượng glucose trong máu cao xảy ra.

### **What if my blood glucose is too low? Nếu lượng đường glucose trong máu của tôi quá thấp thì sao?**

Low blood glucose, also called hypoglycemia, occurs when your blood glucose level drops below 70 mg/dl. Symptoms include hunger, shakiness and nervousness, sweating, lightheadedness, sleepiness, confusion, and anxiety.

lượng glucose trong máu thấp, cũng được gọi là hypoglycemia, xảy ra khi lượng glucose trong máu của quý vị sụt xuống dưới 70 mg/dl. Các triệu chứng bao gồm đói, run rẩy và hồi hộp, đổ mồ hôi, đầu lằng lằng, buồn ngủ, hoang mang, và lo âu.

If you think your blood glucose is too low, use your meter to check it. If the result is 70 mg/dl or below, follow these treatment guidelines to bring it back up to a safer range. Have one of the items in this list right away to raise your blood glucose:

Nếu quý vị nghĩ là lượng glucose trong máu của mình quá thấp, hãy dùng máy đo để kiểm tra. Nếu kết quả là từ 70 mg/dl trở xuống, hãy theo các hướng dẫn về điều trị sau đây để đem mức này lên trở lại tới mức an toàn hơn. Dùng một trong các điều ghi trong bảng danh sách sau đây ngay để nâng mức glucose trong máu của quý vị lên:

- 2 to 5 glucose tablets
- ½ cup (4 ounces) of fruit juice
- ½ cup (4 ounces) of a regular (not diet) soft drink

- 8 ounces of milk
- 5 to 7 pieces of hard candy
- 2 teaspoons of sugar or honey

- từ 2 tới 5 viên glucose
- ½ ly (4 ounces) nước trái cây
- ½ ly (4 ounces) nước ngọt loại thường (không phải loại kiêng cử)
- 8 ounces sữa
- từ 5 tới 7 cục kẹo cứng
- 2 muỗng nhỏ đường hoặc mật ong

After 15 minutes, check your blood glucose again. If it's still below 70 mg/dl, have another serving. Repeat these steps until your blood glucose is at least 70 mg/dl.

Sau 15 phút, kiểm tra lượng glucose trong máu một lần nữa. Nếu vẫn còn dưới 70 mg/dl, hãy dùng thêm một khẩu phần nữa. Lặp lại các biện pháp này cho đến khi lượng glucose trong máu ít nhất là 70 mg/dl.

### **What should I do about frequent low blood glucose?**

#### **Tôi nên làm gì về việc thường xuyên bị glucose trong máu thấp?**

If your blood glucose is often low, you may need a change in your meal plan, physical activity, or diabetes medications. Keep track of low blood glucose episodes in your record book and note possible causes, such as unexpected physical activity. Then talk it over with your health care team.

Nếu lượng glucose trong máu thường xuyên thấp, quý vị có thể cần phải có một sự thay đổi trong kế hoạch bữa ăn, hoạt động thể chất, hoặc thuốc trị bệnh tiểu đường. Theo dõi các khoảng thời gian có mức glucose

trong máu thấp trong số ghi của quý vị và ghi nhận các nguyên nhân có thể gây ra tình trạng này, như hoạt động thể chất bất ngờ. Sau đó bàn về điều này với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị.



**American Diabetes Association 1-800-DIABETES  
(342-2383) [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)**

©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04