

# Treating High Cholesterol in People with Diabetes

Điều Trị Cholesterol Cao cho Người Bị Bệnh Tiểu Đường

## Toolkit No. 17

### Bộ Dụng Cụ Số 17

Keeping your cholesterol and other blood lipids (fats) under control can help you prevent diabetes problems. Diabetic dyslipidemia, a condition in which your blood lipids are off target, can lead to heart attack and stroke. For most people, treatment for off-target blood lipids includes both lifestyle changes, such as choosing foods wisely, and medication. **You can take steps to keep your blood lipids on target.**

Giữ cho cholesterol và các chất lipid (chất béo) khác trong máu trong vòng kiểm soát có thể giúp quý vị ngăn được các vấn đề về bệnh tiểu đường. Bệnh tập trung chất lipid trong máu (dyslipidemia) do tiểu đường, một tình trạng mà chất lipid trong máu quá nhiều, có thể dẫn đến việc lên cơn đau tim và đột quy. Đối với đa số mọi người, việc điều trị cho chứng lipid tập trung quá nhiều trong máu bao gồm thay đổi lối sống, như chọn thực phẩm một cách khôn ngoan, và dùng thuốc men. **Quý vị có thể đảm nhận các biện pháp để giữ cho mức lipid trong máu đúng mục tiêu.**

### What are the different kinds of blood lipids and what do they do?

Các loại lipid trong máu khác nhau là gì và chúng có tác dụng như thế nào?

There are several kinds of lipids in your blood, and each type affects your health differently.

Có nhiều loại lipid trong máu, và mỗi loại có ảnh hưởng khác nhau đến sức khỏe của quý vị.

- **LDL cholesterol** is sometimes called bad cholesterol. This lipid can narrow or block your blood vessels. Blocked vessels can lead to a heart attack or a stroke. **Reaching your LDL target is the most effective way to protect your heart and blood vessels.**
- **HDL cholesterol** is sometimes called good cholesterol or “helpful” cholesterol. This lipid helps remove deposits from the insides of your blood vessels and keeps them from getting blocked.
- **Triglycerides** are another kind of lipid. High triglyceride levels increase your risk of a heart attack or stroke.
- **LDL cholesterol** đôi khi được gọi là cholesterol xấu. Chất lipid này có thể làm hẹp hoặc làm nghẽn các mạch máu của quý vị. Các mạch máu bị nghẽn có thể dẫn đến việc lên cơn đau tim hoặc đột quy. **Việc đạt đến mục tiêu về LDL là phương cách hữu hiệu nhất để bảo vệ**

**cho tim và các huyết quản của quý vị.**

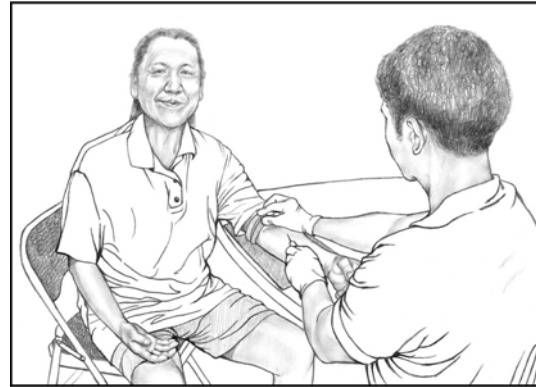
- **HDL cholesterol** đôi khi được gọi là cholesterol tốt hay cholesterol "hữu ích". Loại lipid này giúp loại bỏ các chất cặn vào bên trong của mạch máu và giữ cho huyết quản khỏi bị tắc nghẽn.
- **Triglycerides** là một loại lipid khác. Các mức độ cao về triglyceride làm gia tăng cơ nguy bị lên cơn đau tim hoặc đột quỵ.

### **How does diabetes affect my blood lipids?**

#### **Bệnh tiểu đường ảnh hưởng đến chất lipid trong máu như thế nào?**

Many people with diabetes have problems with their blood lipid levels—HDL (good cholesterol) levels that are too low and triglyceride levels that are too high. Also, in people with diabetes, LDL (bad cholesterol) particles are unusually small and dense, which can be especially harmful to blood vessels. This combination of factors means an increased risk of heart attack and stroke. But the good news is that taking steps to keep your lipids within the target range will lower your risk for these problems.

Nhiều người bị bệnh tiểu đường có vấn đề về mức lipid trong máu của họ —mức HDL (cholesterol tốt) quá thấp và mức triglyceride quá cao. Ngoài ra, ở những người bị bệnh tiểu đường, các hạt LDL (cholesterol xấu) nhỏ và đậm đặc bất thường, có thể đặc biệt gây nguy hại đến các huyết quản. Sự kết hợp các yếu tố này có nghĩa là gia tăng cơ nguy bị lên cơn đau tim và đột quỵ. Nhưng có tin tốt lành là việc áp dụng các biện pháp để giữ cho mức lipid trong phạm vi mục tiêu sẽ làm giảm cơ nguy bị các vấn đề này.



Have your blood lipids checked at least once a year to help prevent or delay a heart attack or a stroke.

Đi kiểm tra về lipid trong máu ít nhất mỗi năm một lần để giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn việc lên cơn đau tim hoặc đột quỵ.

### **How will I know if my blood lipid levels are off target?**

#### **Làm thế nào để tôi biết được là mức lipid trong máu của mình vượt quá mục tiêu?**

You won't know that your lipids are at dangerous levels unless you have a blood test to check your blood lipid levels. The American Diabetes Association (ADA) recommends that you have your levels checked at least once a year. Some people may need to be checked more often.

Quý vị sẽ không biết được mức lipid của mình ở các mức nguy hiểm trừ khi đi thử máu để kiểm tra các mức lipid trong máu của quý vị. Hiệp Hội về Bệnh Tiểu Đường Hoa Kỳ (ADA) đề nghị là quý vị nên đi kiểm tra các mức này ít nhất mỗi năm một lần. Một số người có thể cần phải đi kiểm tra thường xuyên hơn.

### **What are the recommended targets for blood lipids?**

#### **Mục tiêu được đề nghị cho bệnh lipid**

## trong máu là gì?

See the chart below for targets suggested by the ADA. You can also record the results of your latest blood lipid check here.

Xem bảng dưới đây để biết các mục tiêu mà ADA đề nghị. Quý vị cũng có thể ghi lại kết quả gần đây nhất về lipid trong máu vào đây.

Type of Blood Lipid	My Results	ADA Targets
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

Loại Lipid trong Máu	Các kết quả của tôi	Các mục tiêu ADA
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 treatments are recommended?

### Đề nghị điều trị như thế nào?

Both lifestyle changes and medication help control blood lipids. Treatment differs from one person to the next. Work with your health care provider to find a treatment that's right for you.

Thay đổi lối sống và thuốc men cả hai đều

giúp kiểm soát lipid trong máu. Cách điều trị cho mỗi người đều khác nhau. Làm việc với nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để tìm cách điều trị thích hợp với quý vị.

## Lifestyle changes

### Các thay đổi về lối sống

Lifestyle changes can help control your blood lipids as well as your blood glucose and blood pressure levels. If your blood lipid levels are off target, you'll want to consider making lifestyle changes right away. Place a check mark next to steps you're willing to try.

Thay đổi về lối sống có thể giúp kiểm soát lipid trong máu cũng như các mức glucose trong máu và áp huyết. Nếu các mức lipid trong máu vượt quá mục tiêu, quý vị có lẽ nên xét đến việc thay đổi lối sống ngay. Đánh dấu vào ô vuông kế bên những biện pháp quý vị muốn thử.

### Make wise food choices

#### Lựa Chọn Thực Phẩm một cách Khôn Ngoan

- I'll eat less fat, especially saturated fat (found in fatty meats, poultry skin, butter, 2% or whole milk, ice cream, cheese, palm oil, coconut oil, *trans* fats, hydrogenated oils, lard, and shortening).
- I'll choose lean meats and meat substitutes (such as chicken without the skin, lean beef such as flank steak or chuck roast, boiled ham, or pork tenderloin).
- I'll switch to low-fat or fat-free dairy products (such as low-fat cheese and skim milk).
- I'll cut back on foods that are high in cholesterol (such as egg yolks, high-fat

meat and poultry, liver and other organ meats, and high-fat dairy products like whole milk).

- I'll choose the kinds of fat that can protect my heart, such as olive oil, canola oil, corn oil, sunflower oil, and safflower oil. Nuts also have a healthy type of fat.
- I'll eat fish 2 or 3 times a week, choosing those high in heart-protective fat (such as albacore tuna, herring, mackerel, rainbow trout, sardines, and salmon).
  
- Tôi sẽ ăn bớt chất béo, đặc biệt là chất béo bão hòa (tìm thấy nơi thịt có mỡ, da gà, bơ, sữa nguyên chất hoặc có độ béo 2%, kem lạnh, pho mát, dầu cọ, dầu dừa, axit béo, dầu hydrô hóa, mỡ lợn, và chất béo dùng để làm bánh donut và xốp).
- Tôi sẽ chọn thịt nạc và các món thay cho thịt (như thịt gà không da, thịt bò nạc như thịt vai hoặc thịt bả vai, thịt giảm bông nấu chín, hoặc thịt heo nạc lưng).
- Tôi sẽ đổi sang các sản phẩm sữa ít béo hoặc không béo (như pho mát ít béo và sữa gạn kem).
- Tôi sẽ cắt giảm các loại thực phẩm có nhiều cholesterol (như lòng đỏ trứng, thịt và gia cầm có nhiều mỡ, gan và thịt đồ lòng khác, và các sản phẩm sữa có nhiều chất béo như sữa nguyên chất).
- Tôi sẽ chọn các loại chất béo có thể bảo vệ cho tim của tôi, như dầu olive, dầu canola, dầu bắp, dầu hoa hướng dương, và dầu rum. Các loại hạt "nuts" cũng chứa loại chất béo lành mạnh.
- Tôi sẽ ăn cá 2 hoặc 3 lần mỗi tuần, chọn loại nào có nhiều chất béo bảo vệ cho tim (như cá ngừ albacore, cá trích, cá thu, cá hồi cầu vòng, cá mòi, và cá hồi).

### **Lose weight or take steps to prevent weight gain**

### **Sụt cân hoặc áp dụng các biện pháp ngăn ngừa lên cân**

- I'll cut down on calories and fat.
- I'll try to be more physically active than I am now.
  
- Tôi sẽ cắt giảm calo và chất béo.
- Tôi sẽ cố gắng hoạt động thể chất tích cực hơn là bây giờ.

### **Be physically active**

#### **Tích cực hoạt động về thể chất**

- Before I start a new routine, I'll talk with my doctor about safe activities for me.
- I'll try to do a total of about 30 minutes of aerobic exercise, such as brisk walking, most days of the week. If I'm just starting out, I'll begin with 5 minutes a day and gradually add more time.
  
- Trước khi tôi bắt đầu một thói quen mới, tôi sẽ bàn với bác sĩ về các hoạt động nào an toàn cho tôi.
- Tôi sẽ cố gắng tập thể dục vận động tổng cộng khoảng 30 phút, như đi bộ nhanh, đa số các ngày trong tuần. Nếu khởi sự, tôi sẽ bắt đầu 5 phút mỗi ngày và từ từ tăng thêm thời gian.

### **Be careful with alcohol**

#### **Thận trọng về tiêu thụ rượu**

- I'll talk with my health care team about whether it's wise for me to drink alcohol.
- If and when I drink alcoholic beverages, I'll limit myself to no more than 1 serving (for women) or 2 servings (for men) daily.
  
- Tôi sẽ bàn với nhóm chăm sóc sức khỏe của tôi về việc tôi có nên tiêu thụ rượu

hay không.

- Nếu và khi tôi uống rượu, tôi sẽ tự giới hạn không quá 1 khẩu phần một ngày (cho phụ nữ) hoặc 2 khẩu phần một ngày (cho đàn ông).

### **Quit smoking**

#### **Bỏ hút thuốc lá**

- I'll talk with my health care team about methods that can help.
- Tôi sẽ bàn với nhóm chăm sóc sức khỏe của tôi về các phương pháp có thể hữu ích.

### **Stay on target with your blood glucose (sugar)**

#### **Giữ cho mức glucose (đường) trong máu đúng mục tiêu**

- I'll help lower my LDL cholesterol and triglycerides by keeping my blood glucose under control with meal planning, physical activity, and medication (if needed).
- Tôi sẽ giúp vào việc làm hạ LDL cholesterol và triglyceride bằng cách giữ cho mức glucose trong máu của tôi trong vòng kiểm soát qua việc hoạch định cho các bữa ăn, hoạt động thể chất, và dùng thuốc men (nếu cần).

### **Medications**

#### **Thuốc men**

Several types of medication are available. Not everyone takes the same blood lipid medication, and many people take more than one kind. The medications you take will depend on your blood lipid levels and other

factors such as cost. Lifestyle changes along with medications can help you reach your targets. Some medications can help prevent heart attacks and strokes.

Hiện có nhiều loại thuốc. Không phải ai cũng dùng cùng một loại thuốc trị bệnh lipid trong máu, và có nhiều người dùng nhiều hơn một loại thuốc. Các loại thuốc mà quý vị dùng tùy thuộc vào số đọc về lipid trong máu của mình và các yếu tố khác như chi phí. Các thay đổi về lối sống cùng với việc dùng thuốc men có thể giúp quý vị đạt được các mục tiêu của mình. Một vài loại thuốc men có thể giúp ngăn ngừa các trận đau tim và đột quỵ.

- **Statins**—These medications lower LDL cholesterol, boost HDL levels, and lower triglyceride levels. Studies have shown that they are the most effective medication for lowering LDL cholesterol.
- **Fibric acid derivatives, also called fibrates**— These medications lower triglycerides and raise HDL levels. They may either lower, raise, or not change LDL cholesterol.
- **Nicotinic acid, also called niacin**— This medication lowers triglycerides, raises HDL levels, and lowers LDL cholesterol.
- **Cholesterol absorption inhibitors**— This type of medication lowers LDL cholesterol and triglycerides and raises HDL levels.
- **Bile acid sequestrants**— These medications lower LDL cholesterol and can raise HDL levels. They either have no effect on triglycerides or, in some cases, they can raise triglyceride levels.
- **Statins**—Các loại thuốc này làm hạ LDL cholesterol, tăng mức HDL, và làm hạ

các mức triglyceride. Các cuộc nghiên cứu cho thấy đây là loại thuốc hữu hiệu nhất để hạ LDL cholesterol.

- **Chất dẫn xuất từ Fibric axit, cũng còn gọi là fibrates** — Các loại thuốc này hạ thấp triglycerides và nâng mức HDL lên. Thuốc này có thể hạ, nâng, hoặc không thay đổi LDL cholesterol.
- **Nicotinic axit, cũng còn gọi là niacin**— Loại thuốc này hạ triglycerides, nâng mức HDL, và hạ thấp LDL cholesterol.
- **Các chất ức chế sự ngấm thấu cholesterol** — Loại thuốc này hạ LDL cholesterol và triglycerides và nâng mức HDL lên.
- **Thuốc cầm giữ axit mật** — Các loại thuốc này hạ LDL cholesterol và có thể nâng các mức HDL. Chúng không có tác dụng gì đối với triglycerides hoặc, trong một số trường hợp, chúng có thể nâng các mức triglyceride lên.



American Diabetes Association 1-800-DIABETES

(342-2383) [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

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