4 Steps to Control Your Diabetes for Life

4 Bước để Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường. Suốt Đời.

Vietnamese
May 2007
Tháng Năm
2007

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES · USA
NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
CDC SAFER · HEALTHIER · PEOPLE™
NDEP National Diabetes Education Program

Contents

Step 1: Learn about diabetes 6
Step 2: Know your diabetes ABCs 12
Step 3: Manage your diabetes 16
Step 4: Get routine care 22
Notes 26
Where to get help 28

Mục Lục

Bước 1: Tìm hiểu về bệnh tiểu đường 7
Bước 2: Hiểu biết khái quát ABC về bệnh tiểu đường 13
Bước 3: Điều quản bệnh tiểu đường 17
Bước 4: Thường xuyên chăm sóc để tránh bị các biến chứng 23
Ghi chú 27
Những Nơi Giúp Đỡ 29

4 Steps to Control Your Diabetes. For Life.

This booklet presents four key steps to help you manage your diabetes and live a long and active life.

Step 1: Learn about diabetes.

Step 2: Know your diabetes ABCs.

Step 3: Manage your diabetes.

Step 4: Get routine care to avoid problems.

4 Bước để Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường. Suốt Đời.

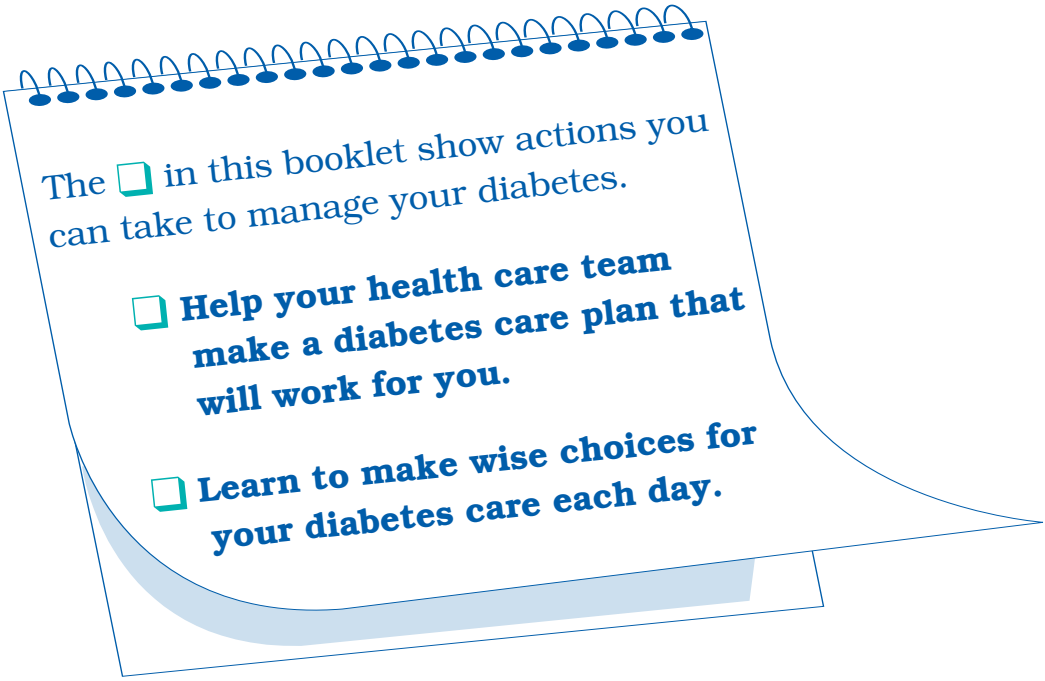
Tập sách này trình bày bốn bước chánh yếu để giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường và sống một cuộc sống trường thọ và tích cực.

1. Tìm hiểu về bệnh tiểu đường.
2. Hiểu biết khái quát về bệnh tiểu đường.
3. Điều quản bệnh tiểu đường.
4. Thường xuyên chăm sóc để tránh bị các biến chứng.

Diabetes is a serious disease. It affects almost every part of your body. That is why a health care team may help you take care of your diabetes:

- doctor
- dentist
- diabetes educator
- dietitian
- eye doctor
- foot doctor
- mental health counselor
- nurse
- nurse practitioner
- pharmacist
- social worker
- friends and family

You are the most important member of the team.



Bệnh tiểu đường là một bệnh nghiêm trọng. Bệnh này hầu như ảnh hưởng đến mọi bộ phận trong cơ thể. Đó là lý do vì sao nhóm người sau đây có thể giúp quý vị chữa trị bệnh tiểu đường:

- bác sĩ
- nha sĩ
- giáo dục viên về bệnh tiểu đường
- chuyên viên về dinh dưỡng
- bác sĩ nhãn khoa
- bác sĩ chuyên khoa chân
- cố vấn bệnh tâm thần
- y tá
- y tá hành nghề
- dược sĩ
- nhân viên xã hội
- bạn hữu và gia đình

Quý vị là người quan trọng nhất trong nhóm.

Các dấu ❑ trong tập sách này cho biết những hoạt động mà quý vị có thể thực hiện để điều quản bệnh tiểu đường của quý vị.

❑ **Giúp nhóm chăm sóc sức khỏe hoạch định chương trình kiểm soát bệnh tiểu đường dành cho quý vị.**

❑ **Học cách chọn lựa khôn ngoan để chữa trị bệnh tiểu đường hàng ngày.**

Step 1:
Learn about diabetes.

Diabetes means that your blood glucose (blood sugar) is too high. Here are the main types of diabetes.

Type 1 diabetes—the body does not make insulin. Insulin helps the body use glucose from food for energy. People with type 1 need to take insulin every day.

Type 2 diabetes—the body does not make or use insulin well. People with type 2 often need to take pills or insulin. Type 2 is the most common form of diabetes.

Gestational (jes-TAY-shon-al) diabetes mellitus (GDM)—occurs when a woman is pregnant. It raises her risk of getting another type of diabetes, mostly type 2, for the rest of her life. It also raises her child's risk of being overweight and getting diabetes.

Bước 1:
Tìm hiểu về bệnh tiểu đường.

Bệnh tiểu đường có nghĩa là mức đường trong máu (mức đường trong máu) của quý vị quá cao. Sau đây là các loại bệnh tiểu đường chánh yếu.

Bệnh tiểu đường loại 1 — cơ thể không tạo ra insulin. Insulin giúp cơ thể sử dụng đường từ thực phẩm để cung cấp năng lượng. Người bị bệnh tiểu đường loại 1 cần phải dùng insulin hàng ngày.

Bệnh tiểu đường loại 2 — cơ thể không tạo ra hoặc không sử dụng đúng cách insulin. Người bị bệnh tiểu đường loại 2 cần phải dùng thuốc viên trị bệnh tiểu đường hoặc insulin. Bệnh tiểu đường loại 2 là dạng bệnh tiểu đường phổ biến nhất.

Bệnh tiểu đường lúc mang thai (Gestational diabetes mellitus, hay GDM) — xảy ra lúc người phụ nữ mang thai. Bệnh này làm tăng nguy cơ bị loại bệnh tiểu đường khác, thường là bệnh tiểu đường loại 2, trong quãng đời còn lại của người phụ nữ này. Bệnh này cũng làm tăng nguy cơ bị béo phì và bệnh tiểu đường nơi con của họ.

Diabetes is serious.

You may have heard people say they have “a touch of diabetes” or that their “sugar is a little high.” These words suggest that diabetes is not a serious disease. That is not correct. Diabetes is serious, but you can manage it!

All people with diabetes need to make healthy food choices, stay at a healthy weight, and be active every day.

Taking good care of yourself and your diabetes can help you feel better and avoid health problems caused by diabetes such as:

- heart attack and stroke
- eye problems that can lead to trouble seeing or going blind
- nerve damage that can cause your hands and feet to hurt, tingle, or feel numb. Some people may even lose a foot or a leg.
- kidney problems that can cause your kidneys to stop working
- gum disease and loss of teeth

Bệnh tiểu đường là bệnh nghiêm trọng.

Quý vị có thể đã nghe nhiều người nói là họ có “chút bệnh tiểu đường” hoặc “mức đường của họ hơi cao”. Những từ ngữ này ám chỉ bệnh tiểu đường không là bệnh nghiêm trọng. Đó là điều không đúng. Bệnh tiểu đường là bệnh nghiêm trọng, nhưng quý vị có thể điều quản nó!

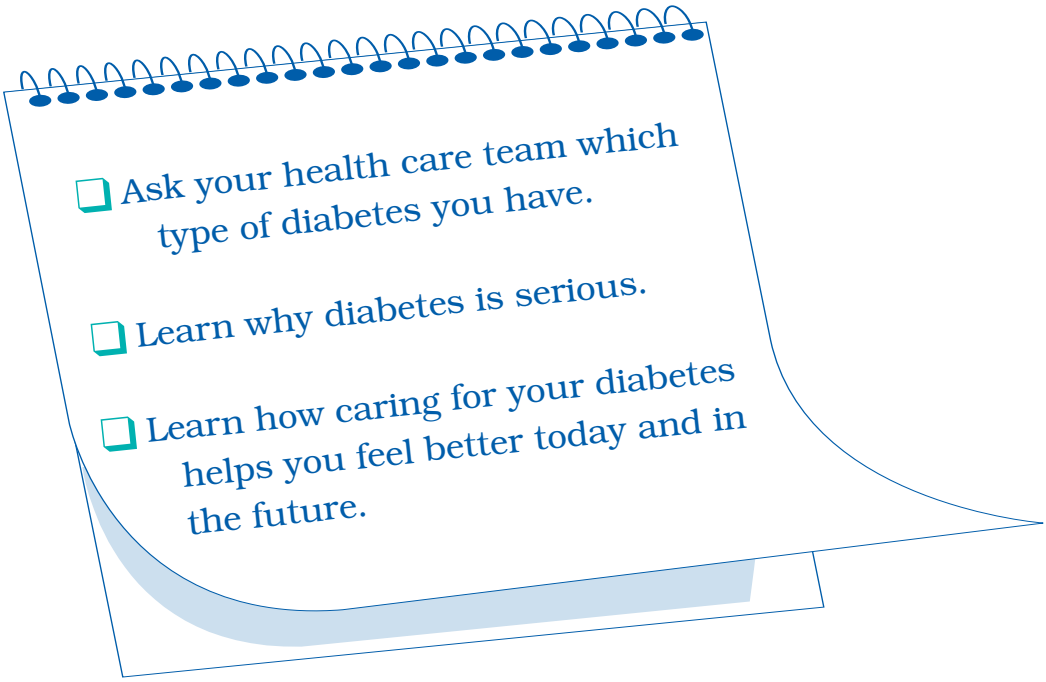
Mọi người bị bệnh tiểu đường cần phải chọn thực phẩm lành mạnh, duy trì cân lượng lành mạnh, và kiên trì hoạt động hàng ngày.

Chăm sóc tốt bản thân và bệnh tiểu đường của mình giúp quý vị cảm thấy đỡ hơn và tránh bị các vấn đề sức khỏe do bệnh tiểu đường gây ra như:

- đứng tim và đột quỵ
- vấn đề về mắt có thể dẫn đến bị rắc rối về thị lực hoặc mù lòa
- hư hại dây thần kinh có thể làm cho tay chân bị thương tích hoặc tê ngứa. Một số người có thể bị, ngay cả, cắt cụt bàn chân hoặc nguyên chân.
- vấn đề về thận có thể làm cho thận ngừng hoạt động
- bệnh nướu răng và rụng răng

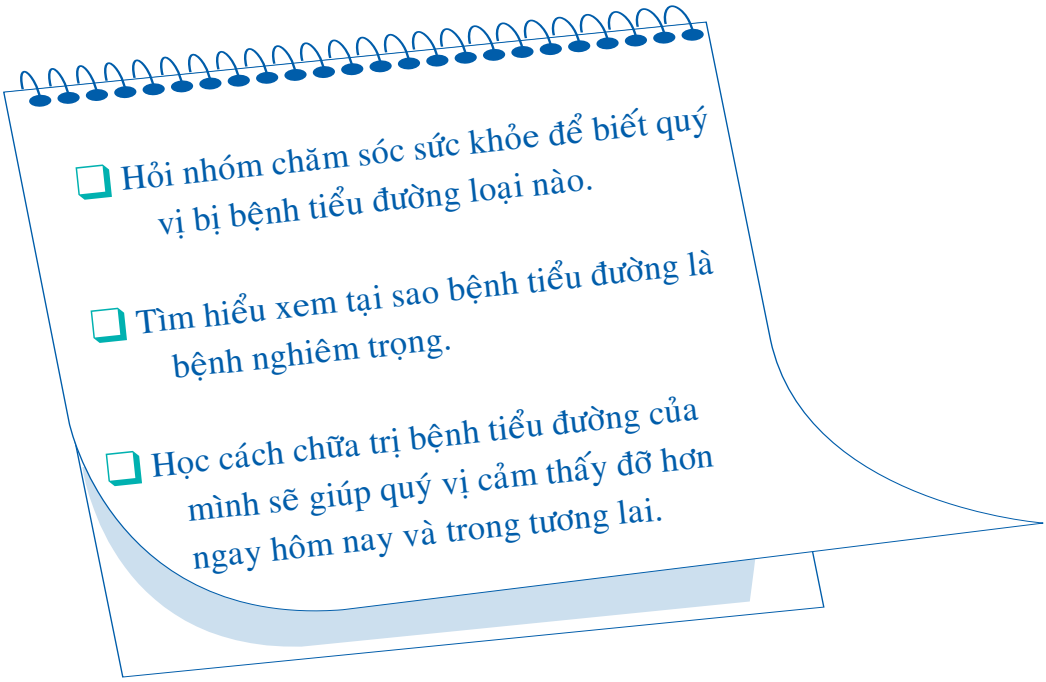
When your blood glucose is close to normal you are likely to:

- have more energy
- be less tired and thirsty and urinate less often
- heal better and have fewer skin or bladder infections
- have fewer problems with your eyesight, skin, feet, and gums



Khi mức đường trong máu ở gần với mức bình thường thì quý vị có thể:

- có nhiều sinh lực
- ít bị mệt mỏi và khát cũng như đi tiểu ít lần hơn
- có vết thương nhanh lành hơn và ít bị nhiễm trùng da hoặc bàng quang hơn
- ít bị các vấn đề về thị lực, da, chân, và nướu răng hơn



Step 2:
Know your diabetes ABCs.

Talk to you health care team about how to control your A1C, Blood pressure, and Cholesterol. This can help lower your chances of having a heart attack, stroke, or other diabetes problem. Here's what the ABCs of diabetes stand for:

A for the A1C test (A-one-C).

It shows you how your blood glucose has been over the last three months. The A1C goal for most people is below 7.

High blood glucose levels can harm your heart and blood vessels, kidneys, feet, and eyes.

B for Blood pressure.

The goal for most people with diabetes is below 130/80.

High blood pressure makes your heart work too hard. It can cause heart attack, stroke, and kidney disease.

C for Cholesterol.

The LDL goal for most people is below 100.
The HDL goal for most people is above 40.

LDL or "bad" cholesterol can build up and clog your blood vessels. It can cause a heart attack or a stroke. HDL or "good" cholesterol helps remove cholesterol from your blood vessels.

Bước 2:
Hiểu biết khái quát về bệnh tiểu đường.

Hãy bàn thảo với nhóm chăm sóc sức khỏe về cách kiểm soát A1C, Blood pressure (huyết áp), và Cholesterol. Điều này giúp hạ thấp nguy cơ bị đứng tim, đột quỵ, hoặc biến chứng khác của bệnh tiểu đường. ABC của bệnh tiểu đường là chữ viết tắt cho các từ sau đây:

Chữ A là thử nghiệm lượng đường trong hồng cầu (A1C, hay A-một-C).

Thử nghiệm này cho quý vị biết mức đường trong máu của mình là bao nhiêu trong ba tháng vừa qua. Chỉ tiêu A1C của hầu hết mọi người là dưới 7.

Mức đường cao trong máu có thể làm hại tim và mạch máu, thận, chân, và mắt.

Chữ B là huyết áp (Blood pressure).

Chỉ tiêu của hầu hết những người bị bệnh tiểu đường là dưới 130/80.

Huyết áp cao làm cho tim phải hoạt động quá nặng nhọc. Nó có thể gây ra đứng tim, đột quỵ, và bệnh thận.

Chữ C là Cholesterol. .

Chỉ tiêu LDL của hầu hết mọi người là dưới 100. Chỉ tiêu HDL của hầu hết mọi người là dưới 40.

LDL hay cholesterol “xấu” có thể lấp đầy và làm tắc mạch máu. Điều này có thể gây ra bệnh tim hoặc đột quỵ. HDL hay cholesterol “tốt” giúp loại bỏ cholesterol ra khỏi mạch máu.

- ❑ Ask your health care team:
  - ❑ what your A1C, Blood pressure, and cholesterol numbers are
  - ❑ what your ABC numbers should be
  - ❑ what you need to do to reach your targets

- ❑ Hỏi nhóm chăm sóc sức khỏe để biết:
  - ❑ Các số đo A1C, huyết áp, và cholesterol của quý vị là bao nhiêu
  - ❑ Các số đo ABC của quý vị nên là bao nhiêu
  - ❑ Quý vị cần phải làm gì để đạt được các chỉ tiêu của mình

Step 3:
Manage your diabetes.

Many people avoid the long-term problems of diabetes by taking good care of themselves. Work with your health care team to reach your ABC goals. Use this self-care plan.

- **Use your diabetes food plan.** If you do not have one, ask your health care team for one.

  - Eat healthy foods such as fruits and vegetables, fish, lean meats, chicken or turkey without the skin, dry peas or beans, whole grains, and low-fat or skim milk and cheese.

  - Keep fish and lean meat and poultry portions to about 3 ounces (or the size of a pack of cards). Bake, broil, or grill it.

  - Eat foods that have less fat and salt.

  - Eat foods with more fiber such as whole-grain cereals, breads, crackers, rice, or pasta.

Bước 3:
Điều quản bệnh tiểu đường.

Nhiều người tránh được các biến chứng mãn tính của bệnh tiểu đường bằng cách chăm sóc tốt cho bản thân họ. Hãy cộng tác với nhóm chăm sóc sức khỏe để đạt được các chỉ tiêu ABC của quý vị. Sử dụng chương trình tự chăm sóc này.

- **Sử dụng chương trình ăn kiêng dành cho bệnh tiểu đường.** Nếu quý vị chưa có chương trình nào cả, hãy yêu cầu nhóm chăm sóc sức khỏe hoạch định giùm chương trình này.

  - Ăn thực phẩm lành mạnh như trái cây và rau cải, cá, thịt nạc, thịt gà hay gà tây bỏ da, đậu Hòa Lan hay đậu khô, ngũ cốc nguyên hạt, và sữa ít chất béo hoặc khử béo và phô mai.

  - Dùng khẩu phần cá và thịt nạc và thịt gia cầm khoảng 100 gram. Nên nướng, nướng lò hoặc nướng vỉ miếng thịt, cá.

  - Nên ăn thực phẩm ít chất béo và muối.

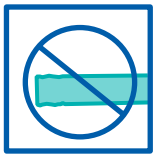
  - Nên ăn thực phẩm có nhiều chất xơ như ngũ cốc nguyên hạt, bánh mì, bánh lạt, gạo, hoặc nui.

- **Get 30 to 60 minutes of physical activity on most days of the week.** Brisk walking is a great way to move more.

- **Stay at a healthy weight** by making healthy food choices and moving more.

- **Ask for help if you feel down.** A mental health counselor, support group, member of the clergy, friend, or family member will listen to your concerns and help you feel better.

- **Learn to cope with stress.** Stress can raise your blood glucose. While it is hard to remove stress from your life, you can learn to handle it.



- **Stop smoking.** Ask for help to quit.

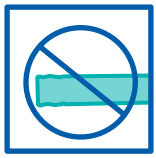
- **Take medicines even when you feel good.** Ask you doctor if you need aspirin to prevent a heart attack or stroke. Tell your doctor if you cannot afford your medicine or if you have any side effects.

- **Dành từ 30 đến 60 phút để vận động thân thể** vào hầu hết các ngày trong tuần. Đi bộ nhanh là một cách thức tuyệt vời để di chuyển nhiều hơn.

- **Duy trì cân lượng lành mạnh** bằng cách chọn thực phẩm lành mạnh và vận động thân thể nhiều hơn.

- **Hãy nhờ người khác giúp nếu quý vị cảm thấy bị suy sụp tinh thần.** Cố vấn về bệnh tâm thần, nhóm hỗ trợ, vị linh mục, bạn hữu, hoặc gia quyến sẽ lắng nghe mối quan ngại của quý vị và giúp quý vị cảm thấy đỡ hơn.

- **Học cách đương đầu với căng thẳng.** Căng thẳng có thể làm tăng mức đường trong máu của quý vị. Mặc dù khó loại bỏ căng thẳng ra khỏi cuộc sống của mình, nhưng quý vị vẫn có thể học cách giải quyết nó.



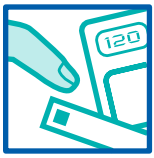
- **Bỏ hút thuốc lá.** Hãy nhờ người khác giúp để bỏ hút thuốc lá.

- **Nên dùng thuốc ngay cả khi quý vị thấy khỏe mạnh.** Hỏi bác sĩ xem quý vị có cần dùng thuốc aspirin để ngăn ngừa bị đứng tim hoặc động kinh hay không. Báo cho bác sĩ biết nếu quý vị không đủ tiền mua thuốc hoặc bị bất cứ phản ứng phụ nào.

- **Check your feet every day** for cuts, blisters, red spots, and swelling. Call your health care team right away about any sores that won't go away.

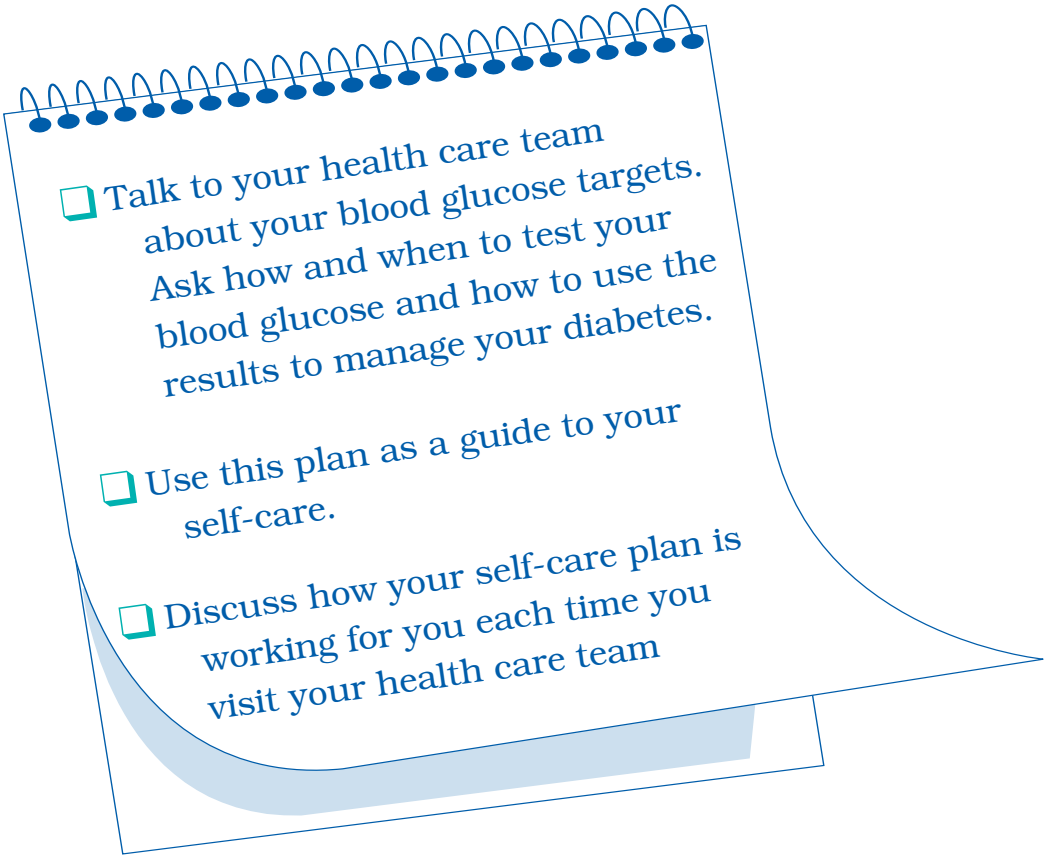
- **Brush your teeth and floss every day** to avoid problems with your mouth, teeth, or gums.

- **Check your blood glucose.** You may want to test it one or more times a day.



- **Check your blood pressure.** If your doctor advises.

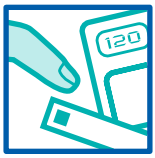
- **Report any changes in your eyesight** to your doctor.



- **Kiểm tra chân hàng ngày** để xem có bị vết đứt, phồng rộp da, đốm đỏ, và sưng phù hay không. Gọi ngay cho nhóm chăm sóc sức khỏe nếu có bất cứ vết thương nào không lành.

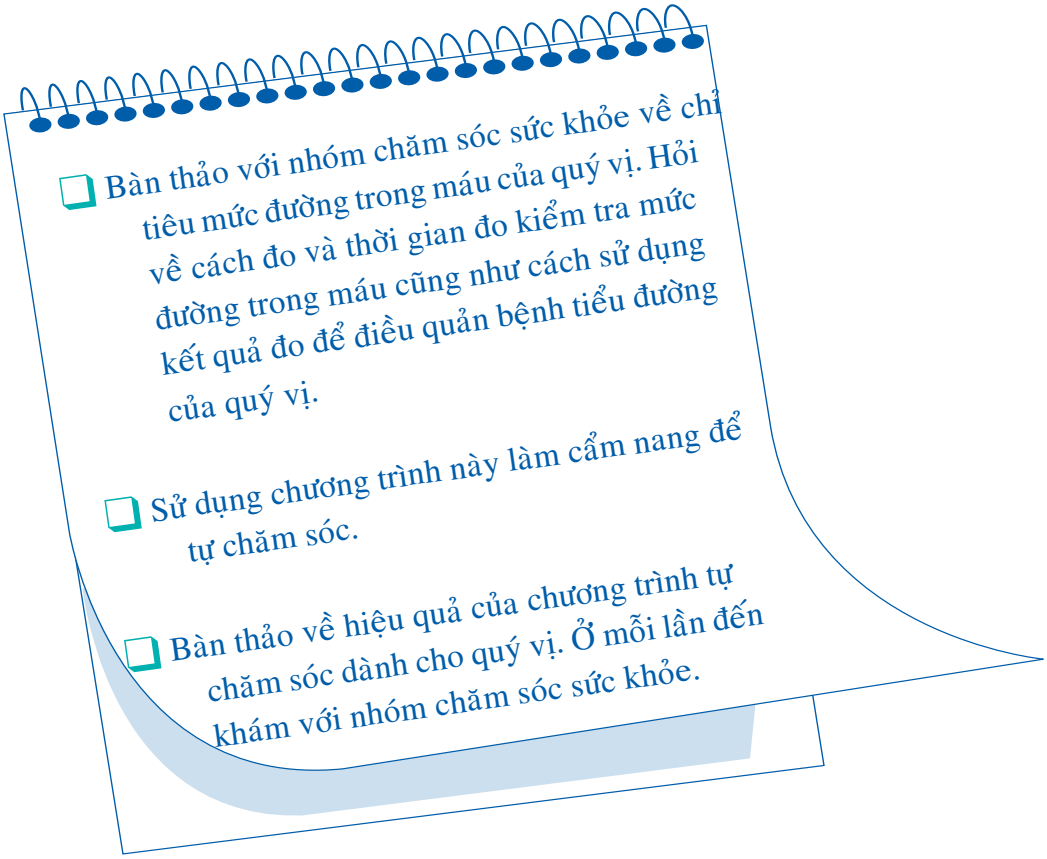
- **Đánh răng và xỉa răng bằng chỉ hàng ngày** để tránh bị các vấn đề về miệng, răng hoặc nướu răng.

- **Đo kiểm tra mức đường trong máu.** Quý vị có thể cần đo kiểm tra mức đường trong máu một lần hay nhiều lần trong ngày.



- **Đo kiểm tra huyết áp** nếu có lời khuyên của bác sĩ.

- **Báo cáo mọi thay đổi về thị lực** với bác sĩ.



Step 4:
Get routine care to avoid problems.

See your health care team at least twice a year to find and treat problems early. Discuss what steps you can take to reach your goals.

At each visit get a:

- blood pressure check
- foot check
- weight check
- review of your self-care plan shown in Step 3

Two times each year get an:

- A1C test—It may be checked more often if it is over 7

Once each year get a:

- cholesterol test
- triglyceride (try-GLISS-er-ide) test- a type of blood fat
- complete foot exam
- dental exam to check teeth and gums—tell your dentist you have diabetes
- dilated eye exam to check for eye problems
- flu shot
- urine and a blood test to check for kidney problems

At least once get a:

- pneumonia (nu-mo-nya) shot

Bước 4:
Thường xuyên chăm sóc để tránh bị các biến chứng.

Nên đến gặp nhóm chăm sóc sức khỏe ít nhất hai lần trong một năm để phát hiện và chữa trị sớm các biến chứng. Bàn thảo những bước nào quý vị có thể thực hiện để đạt được chỉ tiêu của mình.

Ở mỗi lần khám sẽ có:

- kiểm tra huyết áp
- kiểm tra chân
- kiểm tra cân lượng
- duyệt xét chương trình tự chăm sóc của quý vị như được trình bày ở Bước 3

Mỗi năm khám hai lần:

- Thử nghiệm A1C – Thử nghiệm này có thể được thực hiện nhiều lần hơn nếu có kết quả trên 7

Mỗi năm khám một lần:

- kiểm tra mức cholesterol
- thử nghiệm triglycerit (try-GLISS-er-ide) – một loại chất béo trong máu
- khám chân toàn diện
- khám nha khoa để kiểm tra răng và nướu răng – hãy báo cho nha sĩ biết quý vị bị bệnh tiểu đường
- khám giãn mắt để kiểm tra các vấn đề về mắt
- chích ngừa cảm cúm
- thử nước tiểu và máu để kiểm tra các vấn đề về thận

Ít nhất một lần:

- chích ngừa viêm phổi

- ❑ Ask your health care team about these and other tests you may need. Ask what your results mean.
- ❑ Write down the date and time of your next visit.
- ❑ If you have Medicare, ask your health care team if Medicare will cover some of the costs for
  - ❑ learning about healthy eating and diabetes self care special shoes, if you need them
  - ❑ medical supplies
  - ❑ diabetes medicines

- ❑ Hỏi nhóm chăm sóc sức khỏe về những thử nghiệm này và thử nghiệm khác mà quý vị có thể cần. Yêu cầu họ cho biết kết quả thử nghiệm.
- ❑ Ghi lại ngày giờ của lần khám kế tiếp.
- ❑ Nếu quý vị có Medicare, hãy hỏi nhóm chăm sóc sức khỏe xem Medicare có bao trả cho một số phí tổn nào đó hay không
- ❑ tìm hiểu về cách ăn uống lành mạnh và tự chăm sóc bệnh tiểu đường mang giày đặc biệt, nếu cần thiết
- ❑ dùng tiếp liệu y tế
- ❑ dùng các loại thuốc trị bệnh tiểu đường

Notes

Ghi chú

Where to get help:

Many items are offered in English and Spanish.

National Diabetes Education Program
1-800-438-5383
www.ndep.nih.gov

American Association of Diabetes Educators
1-800-TEAM-UP4 (800-832-6874)
www.diabeteseducator.org

American Diabetes Association
1-800-DIABETES (800-342-2383)
www.diabetes.org

American Dietetic Association
1-800-366-1655
www.eatright.org

American Heart Association
800-AHA-USA1 (800-242-8721)
www.americanheart.org

Centers for Disease Control and Prevention
1-877-232-3422
www.cdc.gov/diabetes

Centers for Medicare & Medicaid Services
1-800-MEDICARE or (800-633-4227)
www.medicare.gov/health/diabetes.asp

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases
National Diabetes Information Clearinghouse
1-800-860-8747
www.niddk.nih.gov

Những Nơi Giúp Đỡ:

Nhiều tài liệu được cung cấp bằng tiếng Anh và Tây Ban Nha.

Chương Trình Giáo Dục Quốc Gia về Bệnh Tiểu Đường
1-800-438-5383
www.ndep.nih.gov

Hiệp Hội Người Mỹ của các Nhà Giáo Dục về Bệnh Tiểu Đường
1-800-TEAM-UP4 (800-832-6874)
www.diabeteseducator.org

Hiệp Hội Bệnh Tiểu Đường Mỹ
1-800-DIABETES (800-342-2383)
www.diabetes.org

Hiệp Hội Ăn Kiêng Người Mỹ
1-800-366-1655
www.eatright.org

Hiệp Hội Tim Người Mỹ
800-AHA-USA1 (800-242-8721)
www.americanheart.org

Centers for Disease Control and Prevention
1-877-232-3422
www.cdc.gov/diabetes

Các Trung Tâm Dịch Vụ Medicare và Medicaid
1-800-MEDICARE or (800-633-4227)
www.medicare.gov/health/diabetes.asp

Viện Quốc Gia Về Bệnh Tiểu Đường và
Viện Thông Tin Quốc Gia về Bệnh Tiểu Đường
1-800-860-8747
www.niddk.nih.gov

The U.S. Department of Health and Human Services' National Diabetes Education Program (NDEP) is jointly sponsored by the **National Institutes of Health** (NIH) and the **Centers for Disease Control and Prevention** (CDC) with the support of more than 200 partner organizations.

Chương Trình Giáo Dục Quốc Gia về Bệnh Tiểu Đường (National Diabetes Education Program hay NDEP) thuộc Bộ Dịch Vụ Sức Khỏe và Nhân Sự Hoa Kỳ được đồng bảo trợ bởi **Viện Sức Khỏe Quốc Gia (National Institutes of Health,** hay NIH) và **Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention,** hay CDC) cùng với sự hỗ trợ của hơn 200 tổ chức đối tác.

Reviewed by Martha Funnell, MS, RN, CDE
Michigan Diabetes Research and Training Center

Duyệt xét bởi Martha M. Funnell, MS, RN, CDE
Michigan Diabetes Research and Training Center
(Trung Tâm Nghiên Cứu và Giảng Huấn về Bệnh Tiểu Đường Michigan)

Vietnamese translation provided by the Centers for Disease Control and Prevention Multilingual Services
Vietnamese translation reviewed by Lan T.H. Nguyen, MD, FACP, FACE, Vietnamese Medical Research Foundation, Westminster, CA

Bản phiên dịch tiếng Việt được Dịch Vụ Đa Ngôn Ngữ của Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh cung cấp
Bản phiên dịch tiếng Việt được duyệt qua bởi bác sĩ Lan T.H. Nguyen, MD, FACP, FACE, Vietnamese Medical Research Foundation, Westminster, CA

NIH Publication No. NDEP-67VI • May 2007

CS109589