

# Kế hoạch Hành động cho Bệnh Tiểu đường Loại 2

Cuộc sống của quý vị thay đổi khi bị bệnh tiểu đường, nhưng quý vị có thể quản lý bệnh này từng bước một. Hãy nhớ rằng, quý vị còn mạnh mẽ hơn cả bệnh tiểu đường rất nhiều. Hãy sử dụng Kế hoạch Hành động này để giúp hướng dẫn thực hiện việc chăm sóc cho quý vị. Thực hiện những điều sau mỗi năm một lần: Đi khám bác sĩ, làm xét nghiệm, khám bác sĩ nhãn khoa và khám bác sĩ chân.

## 1. Mỗi ngày, hãy kiểm tra xem quý vị đang ở vùng nào.

### Quý vị có đang ở trong vùng XANH không?

Quý vị ở vùng này nếu quý vị gặp **TẤT CẢ** những vấn đề sau đây:

- Không có triệu chứng đường huyết cao hay thấp
- Lượng đường huyết trước khi ăn sáng là từ 80 đến 130 mg/dL
- Mức đường huyết 1 đến 2 giờ sau bữa ăn dưới 180 mg/dL
- Huyết áp thường thấp hơn 130/80 mmHg

Quý vị có đang ở trong vùng VÀNG không? Quý vị cần một chút giúp đỡ, nếu quý vị gặp **CHỈ MỘT** trong những vấn đề sau:

- Đường huyết **dưới 70 mg/dL**. Khi điều này xảy ra, hãy hành động!
- Lượng đường huyết thường **cao** hơn 200 mg/dL
- Một hoặc nhiều dấu hiệu của lượng đường huyết **thấp** - cảm thấy buồn ngủ, chóng mặt, mờ mắt, cảm thấy yếu, nói lắp
- Một trong những dấu hiệu của lượng đường huyết **cao** - cảm thấy khát nước hơn bình thường, nhu cầu đi tiểu cao hoặc đi tiểu nhiều hơn, mờ mắt
- Các vấn đề với thuốc điều trị bệnh tiểu đường, bao gồm cả insulin
- Vết loét mới, mẩn đỏ và ngứa ran ở bàn chân
- Các vấn đề về mắt mới gặp hoặc các vấn đề về mắt trở nên tệ hơn
- Các vấn đề với - que thử lượng đường huyết, máy đo đường huyết hoặc máy dùng để kiểm tra lượng đường huyết tại nhà

Quý vị có đang ở trong vùng ĐỎ không? Quý vị cần trợ giúp ngay lập tức nếu quý vị gặp **BẤT KỲ** vấn đề nào sau đây:

- Buồn nôn, nôn mửa, đau bụng hoặc dạ dày
- Chóng mặt và đi lại khó khăn, ngã, ngất xỉu, bất tỉnh
- Khó thở, không thở được, khó nói chuyện
- Lú lẫn hoặc khó suy nghĩ mạch lạc mới gặp hoặc trầm trọng hơn
- Cực kỳ mệt mỏi hoặc yếu sức, khó khăn trong mọi việc bình thường
- Đau hoặc tức ngực không thuyên giảm

## 2. Sau đó, dựa trên vùng hiện tại của quý vị, hãy quyết định những điều cần phải làm.

Nếu vậy, hãy thực hiện theo kế hoạch hành động của vùng XANH:

- ✓ Giữ tất cả các cuộc hẹn với bác sĩ của quý vị
- ✓ Tiếp tục dùng theo thuốc kê đơn
- ✓ Lựa chọn các món ăn ngon tốt cho sức khỏe
- ✓ Hãy năng động và vận động hàng ngày nhiều nhất có thể
- ✓ Kiểm tra bàn chân của quý vị xem có vết loét hoặc mẩn đỏ không
- ✓ Kiểm tra lượng đường huyết của quý vị ở nhà theo khuyến cáo

Đối với người lớn, hãy thực hiện “**Quy tắc 15-15**” khi lượng đường huyết xuống dưới **70 mg/dL**:

- ✓ Ăn **15 gam** thực phẩm nhiều đường. Ví dụ: nửa cốc (4 oz.) nước ép trái cây hoặc soda thông thường (hãy trao đổi với bác sĩ để xác định các lựa chọn thực phẩm nhiều đường tốt nhất cho quý vị)
- ✓ Đợi **15 phút** - kiểm tra lại lượng đường huyết của quý vị
- ✓ Nếu lượng đường huyết của quý vị **vẫn** dưới 70 mg/dL, hãy ăn **thêm 15 gam** thực phẩm nhiều đường
- ✓ Lặp lại các bước trên cho đến khi lượng đường huyết của quý vị đạt ít nhất là 70 mg/dL
- ✓ Ăn một bữa chính hoặc bữa ăn nhẹ khi lượng đường huyết của quý vị trở lại bình thường, để nó không bị thấp trở lại

Nếu quý vị ở vùng VÀNG hoặc ĐỎ rất nhiều:

- Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị. Quý vị có thể cần thay đổi thuốc điều trị bệnh tiểu đường.
- Cố gắng tìm các kế hoạch ăn kiêng giúp quý vị cảm thấy khỏe hơn và no bụng. Hãy thực hiện từng bước một.
- Vận động với các hoạt động mà quý vị thích. Thực hiện một cách an toàn thường xuyên nhất có thể.

Nếu vậy, hãy nhờ giúp đỡ ngay lập tức!

- ✓ **Hãy gọi số 9-1-1**