

Các mức độ đề nghị:

Huyết áp	dưới 130/80 mmHg
Tổng lượng cholesterol	dưới 4.0 mmol/L
HDL (cholesterol tốt)	trên 1.0 mmol/L (cholesterol tốt)
LDL (cholesterol xấu)	dưới 2.0 mmol/L (cholesterol xấu)
Triglycerides	dưới 2.0 mmol/L

Nếu các mức độ nằm ngoài các phạm vi này, việc thay đổi thực phẩm và tập thể dục của quý vị sẽ giúp cải thiện. Bác sĩ của quý vị cũng có thể kê toa thuốc.

Kiểm tra thận

- Thử máu và nước tiểu đối với chất đạm mỗi năm (Microalbumin trong nước tiểu).
- Đi khám bác sĩ ngay nếu quý vị bị nhiễm trùng bàng quang hay thận để ngăn ngừa việc hư hại thận.

Kiểm tra mắt

- Đến gặp một chuyên gia mắt (y sĩ nhãn khoa hoặc bác sĩ chuyên khoa mắt) để khám mắt ít nhất mỗi 2 năm hoặc thường xuyên hơn nếu mắt có vấn đề.



Thông tin này không thay thế lời khuyên từ bác sĩ hoặc toán chăm sóc sức khỏe bệnh tiểu đường của quý vị. Diabetes Australia – Vic đề nghị quý vị đi bác sĩ của mình hoặc các chuyên gia giáo dục y tế để có thêm thông tin sức khỏe chi tiết hơn.

- Các chuyên gia mắt kiểm tra sự hư hại của các mạch máu có liên quan đến bệnh tiểu đường (bệnh võng mạc tiểu đường), phù hoàng điểm và cườm mắt.
- Đi khám bác sĩ ngay nếu quý vị nhận thấy có bất cứ thay đổi nào về thị giác của mình.

Kiểm tra bàn chân

- Kiểm tra bàn chân hàng ngày về các vết cắt, mụn giộp nước hoặc các chỗ đỏ.
- Đi khám bác sĩ ngay nếu nhận thấy có các chỗ lở loét, nhiễm trùng hoặc bất cứ thay đổi nào ở da hoặc bàn chân cảm thấy thế nào.
- Đến gặp một chuyên viên điều trị chân, bác sĩ hoặc chuyên gia giáo dục bệnh tiểu đường để khám chân mỗi 6 đến 12 tháng.
- Đến gặp một chuyên viên điều trị chân để trị các chỗ lở loét, chai cứng, các vấn đề của ngón chân và bàn chân ngay tức thì khi nhận thấy có vấn đề.



Để được thông tin về bệnh tiểu đường bằng ngôn ngữ của quý vị, hãy gọi số 1300 801 164.

Diabetes Victoria
570 Elizabeth Street
Melbourne Victoria 3000
đt 03 9667 1777
f 03 9667 1778

đường dây giúp đỡ
1300 136 588
e mail@diabetesvic.org.au
w www.diabetesvic.org.au
abn 71 005 239 510

support empower campaign

Sống khỏe mạnh với bệnh tiểu đường loại 2

Vietnamese



 diabetes
victoria

Sống khỏe mạnh với bệnh tiểu đường loại 2

Toán chăm sóc sức khỏe bệnh tiểu đường của quý vị gồm có quý vị, bác sĩ, chuyên gia giáo dục bệnh tiểu đường, chuyên viên dinh dưỡng, chuyên viên điều trị chân và chuyên gia mắt, và có thể gồm cả chuyên gia tâm lý và chuyên gia thể dục.



Tiếp tục kiểm tra bệnh tiểu đường bằng cách:

- Hãy hỏi và tuân theo các lời khuyên của bác sĩ và toán chăm sóc sức khỏe.
- Giữ mức đường huyết trong phạm vi ấn định. Hãy thử máu một hoặc hai lần mỗi ngày vào các thời điểm khác nhau hoặc theo chỉ dẫn của bác sĩ hay chuyên gia giáo dục.
- Thử HbA1c tối thiểu mỗi 6 tháng. Thử HbA1c là đo sự kiểm soát đường huyết trong 2-3 tháng qua. Mức ấn định cho hầu hết mọi người là không nên quá 7% hay 53 mmol/mol.



Mức đường huyết ấn định là:

trước bữa ăn:	6–8 mmol/L
2 giờ sau bữa ăn:	6–10 mmol/L

Các mức ấn định này chỉ là hướng dẫn. Xin thảo luận với bác sĩ hoặc chuyên gia giáo dục bệnh tiểu đường về mức ấn định cho riêng quý vị. Họ sẽ cố vấn về các mức ấn định thích hợp cho quý vị.

Nếu quý vị quá trọng lượng, đặc biệt vòng bụng, việc giảm cân sẽ giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường của mình. Ngay cả việc giảm số nhỏ trọng lượng sẽ giúp hạ đường huyết, huyết áp và cholesterol.

Quý vị có thể giảm cân và số đo vòng bụng của mình qua:

- hoạt động thường xuyên hơn
- ăn thực phẩm lành mạnh.

Hãy hoạt động!

- Hầu hết những ngày trong tuần hãy vận động ít nhất 30 phút như đi bộ nhanh.
- Di chuyển nhiều hơn suốt trong ngày và ít ngồi hơn.
- Làm một số vận động mạnh mẽ hơn nếu có thể như đi bộ nhanh nhẹn, chạy bộ hoặc chơi thể thao.
- Kiểm tra sức khỏe trước khi khởi sự chương trình tập thể dục mới.



Ăn thực phẩm lành mạnh

- Ăn 3 bữa một ngày - bữa điểm tâm, bữa trưa và bữa tối.
- Ăn nhiều thực phẩm lành mạnh vào mỗi bữa ăn gồm có:
 - 2 phần trái cây và 5 phần rau một ngày
 - thịt nạc, cá hoặc gà thay vì thịt có mỡ
 - ngũ cốc và bánh mì nguyên hạt
 - sữa, sữa chua, và phó mát (khi nào được hãy dùng loại 'giảm chất béo')
 - uống nhiều nước.
- Ăn ít thực phẩm có chất béo hoặc có nhiều muối.

- Hạn chế thức ăn và đồ uống có nhiều đường,
- Ăn khẩu phần ít hơn.
- Nếu quý vị là người dùng rượu, hãy uống không hơn 2 ly tiêu chuẩn một ngày. Cố gắng vài ngày trong tuần đừng dùng rượu.



Không hút thuốc lá - nếu có, hãy cố gắng bỏ thuốc lá

Hãy liên lạc với đường dây Quitline số 137 848 để được giúp đỡ.

Bệnh tiểu đường có thể phung hại đến mạch máu ở mắt, cẳng chân, và bàn chân, tim, não, và các dây thần kinh trong cơ thể quý vị. Thường không có triệu chứng cho đến khi có sự phung hại nghiêm trọng.

Hãy đi khám bác sĩ đều đặn để kiểm tra sức khỏe bệnh tiểu đường của mình

- Kiểm tra huyết áp mỗi 3 tháng.
- Thử cholesterol mỗi năm.

