

Các VÙNG Quản Lý Bệnh Tiểu Đường

VÙNG MÀU XANH LÁ CÂY	<p>KHÔNG CÓ VẤN ĐỀ VỀ SỨC KHỎE (MỤC TIÊU)</p> <ul style="list-style-type: none"> Mức A1C dưới 7 (hoặc 8 nếu những người lớn tuổi hơn hoặc có nguy cơ cao hơn) hoặc _____ Hầu hết đường huyết lúc đói trong khoảng từ 80–130 hoặc _____ Đường huyết trung bình thấp hơn 180 hoặc _____ Có khả năng thực hiện các hoạt động thông thường 	<p>Khỏe Mạnh!</p> <ul style="list-style-type: none"> Các triệu chứng của quý vị trong tầm kiểm soát Hành Động: <ul style="list-style-type: none"> Dùng thuốc theo chỉ định Kiểm tra đường huyết thường xuyên Thực hiện theo những thói quen ăn uống lành mạnh Tiếp tục tập thể dục thường xuyên Giữ đúng tất cả các cuộc hẹn của bác sĩ
VÙNG MÀU VÀNG	<p>THẬN TRỌNG (CẢNH BÁO) Nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu nào sau đây:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mức A1C trung bình trong khoảng từ 7–9 Hầu hết đường huyết lúc đói dưới 200 Đường huyết trung bình trong khoảng từ 150–210 Các dấu hiệu và triệu chứng của đường huyết thấp hoặc cao (xem mặt sau) Đôi khi gặp khó khăn trong việc duy trì mức độ hoạt động thông thường 	<p>Hành Động Ngay Hôm Nay!</p> <ul style="list-style-type: none"> Quý vị có thể cần thay đổi thuốc Hành Động: <ul style="list-style-type: none"> Cải thiện thói quen ăn uống Tăng mức độ hoạt động của quý vị Nếu các thay đổi thói quen ăn uống và hoạt động không giúp ích: <ul style="list-style-type: none"> Gọi cho y tá chăm sóc sức khỏe tại nhà của quý vị <p style="text-align: center;">_____ (số điện thoại của cơ quan)</p> <ul style="list-style-type: none"> Hoặc gọi cho bác sĩ của quý vị <p style="text-align: center;">_____ (số điện thoại của bác sĩ)</p>
VÙNG MÀU ĐỎ	<p>CẤP CỨU</p> <ul style="list-style-type: none"> Đường trong máu dưới 80 Mức A1C trên 9 Đường huyết trung bình trên 210 Hầu hết đường huyết lúc đói trên 200 hoặc dưới _____ Luôn gặp khó khăn trong việc duy trì mức độ hoạt động thông thường Không thể tỉnh táo ngay cả trong thời gian ban ngày 	<p>Hành Động NGAY BÂY GIỜ!</p> <ul style="list-style-type: none"> Nếu lượng đường trong máu là dưới 80 ăn ngay lập tức. Nếu mức độ không tăng gọi 9-1-1 Quý vị cần được bác sĩ khám <u>ngay lập tức</u> Hành Động: <ul style="list-style-type: none"> Gọi bác sĩ của quý vị ngay lập tức <p style="text-align: center;">_____ (số điện thoại của bác sĩ)</p> <ul style="list-style-type: none"> Hoặc gọi 911

Các Dấu Hiệu Đường Huyết Thấp và Cao

<p>Các Dấu Hiệu Đường Huyết THẤP</p> <ul style="list-style-type: none"> • Run rẩy • Đổ mồ hôi • Đói • Lo âu • Bồn chồn • Lũ lẩn • Giật giữ hoặc cúi kính • Nói lắp • Đau đầu 	<p>Các Nguyên Nhân gây ra Đường Huyết THẤP</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ăn quá ít • Uống quá nhiều thuốc • Hoạt động nhiều hơn bình thường • Khoảng thời gian quá dài giữa các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ • Dùng chất có cồn 	<p>Điều Trị Đường Huyết THẤP</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ tách nước ép trái cây • ½ tách nước ngọt có đường • 1 thìa canh mật ong • 4 gói đường • 3-4 chiếc kẹo cứng (trừ trường hợp có nguy cơ nghẹt thở) • 3 chiếc bánh quy graham cracker • 2 thìa canh nho khô • 3-4 viên thuốc đường • 1 tách sữa tách bơ hoặc sữa ít béo
<p>Các Dấu Hiệu Đường Huyết CAO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Khát nước • Đói • Đi tiểu thường xuyên • Mệt mỏi • Buồn nôn • Nhìn mờ • Đau đầu • Lũ lẩn 	<p>Các Nguyên Nhân gây ra Đường Huyết CAO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ăn quá nhiều • Tập thể dục quá ít • Uống quá ít thuốc • Căng thẳng • Bệnh tật hoặc bị nhiễm trùng • Thương tật • Khoảng thời gian ngắn giữa các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ 	<p>Điều Trị Đường Huyết CAO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tập thể dục trừ khi lượng đường trên 240 • Điều chỉnh lượng tiêu thụ thực phẩm • Làm việc với bác sĩ để điều chỉnh thuốc của quý vị

Tài liệu tham khảo: [ADA](#), 2016; [ADA](#), 2015; [ADA](#), 2015