

Bệnh Tiểu đường: Tiếp theo Là gì?



Bệnh Tiểu đường: Những điều Quý vị cần biết



Bệnh tiểu đường là gì?

Bệnh tiểu đường là một tình trạng nghiêm trọng trong đó cơ thể không thể sử dụng thức ăn để tạo năng lượng. Khi một người mắc bệnh tiểu đường, tuyến tụy không sản xuất đủ insulin hoặc cơ thể không sử dụng insulin tốt như bình thường. Điều này làm cho lượng đường huyết tăng cao.

Nếu không được kiểm soát, tình trạng lượng đường huyết cao sẽ làm tổn thương các cơ quan và dẫn đến các vấn đề sức khỏe như bệnh tim, tổn thương thần kinh và suy thận.

Mục tiêu Điều trị

Mục tiêu chính của việc tự chăm sóc bệnh tiểu đường là giữ cho lượng đường huyết gần với mức bình thường. Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ đề xuất những mục tiêu sau:

- 80-130 mg/dl (trước bữa ăn)
- Dưới 180 mg/dl (một đến hai giờ sau khi bắt đầu bữa ăn)
- Dưới 7% (A1C ba tháng một lần)

Mục tiêu cá nhân của quý vị có thể khác nhau. Hỏi Bác sĩ của quý vị xem mục tiêu của quý vị là gì.

Bác sĩ của quý vị sẽ yêu cầu thăm khám cho quý vị định kỳ để xem mức độ kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị. Vui lòng không bỏ lỡ những chuyến thăm này, ngay cả khi quý vị đang làm tốt.

Ăn uống Đúng cách, Tích cực Vận động và Dùng Thuốc

Lựa chọn thực phẩm và đồ uống ảnh hưởng đến lượng đường huyết. Carbohydrate, như đường hoặc tinh bột, sẽ ảnh hưởng đến lượng đường huyết của quý vị nhiều hơn protein hoặc chất béo.

Khó kiểm soát lượng đường huyết và cân nặng nếu không có hoạt động thường xuyên, chẳng hạn như đi bộ nhiều hơn, lái xe ít hơn hoặc đi cầu thang thường xuyên hơn.

Hoạt động từ 5 đến 7 ngày trong tuần vào cùng một thời điểm mỗi ngày sẽ giúp lượng đường huyết của quý vị ổn định hơn.

Ăn uống lành mạnh và tập thể dục là đủ để một số người đạt được mục tiêu về lượng đường huyết của mình.

Những người khác có thể cần thuốc viên, insulin hoặc cả hai. Thuốc điều trị bệnh tiểu đường hoạt động theo nhiều cách khác nhau để giảm lượng đường huyết.



Quý vị Có thể Làm được

Việc phát hiện ra mình mắc bệnh tiểu đường là một vấn đề lớn. Cảm giác sợ hãi, tức giận, bối rối hoặc buồn bã là điều bình thường. Quý vị không đơn độc. Cần có thời gian để học các kỹ năng cần thiết để giúp kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị.

Nói chuyện với Bác sĩ của quý vị ngay hôm nay và yêu cầu kết quả Hemoglobin A1C của quý vị. Hiểu chỉ số này!

Đăng ký lớp học Tự Kiểm soát Bệnh Tiểu đường trên Cổng thông tin Hội viên IEHP. Học cách ăn uống đúng cách và có các kỹ năng cần thiết để kiểm soát bệnh tiểu đường mỗi ngày.



Ban Dịch vụ Hội viên của IEHP:

1-800-440-4347

1-800-718-4347 cho người dùng TTY

Thứ Hai-Thứ Sáu, 7 giờ sáng-7 giờ tối và Thứ Bảy-Chủ Nhật, 8 giờ sáng-5 giờ chiều

Hãy giữ kết nối. Theo dõi chúng tôi!

