

# Cách Thức Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường Để Suốt Đời Mạnh Khỏe

Steps to Manage Your Diabetes



*Vietnamese*



*Association of Asian Pacific Community Health Organizations  
Hiệp Hội Các Tổ Chức Y Tế Phục Vụ Cộng Đồng Á Châu và Đảo Thái Bình Dương*

## What is Diabetes?

People with diabetes cannot properly use the energy that is in the food they eat. Some of this food energy is turned into glucose (sugar). The pancreas, an organ near the stomach, makes a hormone called insulin to help glucose get into body cells. When you have diabetes, your body doesn't make enough insulin, or can't use its own insulin very well. This problem causes glucose to build up in your blood.

Taking good care of diabetes can lower the chances of getting:

- Eye disease that can lead to a loss of vision or even blindness
- Kidney disease and kidney failure
- Nerve damage that may cause a loss of feeling or pain in the hands, feet, legs, or other parts of the body and can lead to amputations
- Heart disease and heart attacks
- Stroke
- Dental problems

Every person who has diabetes has different needs. Talk to your doctor about a treatment plan that is best for you. When you have diabetes, managing it can help you live a long and active life.

These are the steps you can take to manage your diabetes. Take this brochure with you when you go to your doctor.



## Bệnh Tiểu Đường là gì?

Ở người mắc bệnh tiểu đường, cơ thể không thể sử dụng đúng mức năng lượng có trong thực phẩm mà họ ăn. Một phần năng lượng này được đổi thành chất đường (glucose). Tuy vậy, một cơ quan ở kế bên bao tử, tiết ra kích thích tố được gọi là insulin để giúp đưa chất đường (glucose) vào các tế bào cơ thể. Khi mắc bệnh tiểu đường, cơ thể không tạo ra đủ kích thích tố insulin, hoặc không sử dụng hữu hiệu insulin được tạo ra. Tình trạng này làm cho chất đường (glucose) tích tụ trong máu.

Chăm sóc tốt bệnh tiểu đường làm giảm nguy cơ:

- Bị bệnh về mắt có thể đưa đến suy yếu khả năng nhìn thấy hoặc thậm chí đui mù
- Bị bệnh thận và suy thận
- Bị tổn thương thần kinh làm chân tay và các phần khác của cơ thể mất cảm giác, không thấy đau nhức khi bị thương tích, dễ gây nhiễm trùng có thể đưa đến phải cưa chân tay
- Bị bệnh tim và đứng tim
- Bị tai biến mạch máu não
- Bị bệnh về răng

Mỗi người mắc bệnh tiểu đường đều có những nhu cầu khác nhau. Quý vị nên thảo luận với bác sĩ về hướng chữa trị thích hợp nhất với trường hợp của mình. Khi mắc bệnh tiểu đường, nếu kiểm soát bệnh tốt, quý vị có thể sống lâu dài và tích cực trong sinh hoạt.

Tập tài liệu này nói về cách thức kiểm soát bệnh tiểu đường. Quý vị nên mang theo tài liệu này khi đi khám bệnh để thảo luận với bác sĩ.

## Find Out What Type of Diabetes You Have

There are different types of diabetes. If you have diabetes, ask your doctor if you have:

**Type 1 diabetes.** People who have this type of diabetes need to take insulin every day.

**Type 2 diabetes.** This type of diabetes can often be managed by controlling the kind of food you eat and by doing physical activity. Some people may also need to take diabetes pills or insulin.

**Gestational diabetes.** This type of diabetes occurs during pregnancy.

### Many People Who Have Diabetes Do Not Know It

You may be at higher risk for diabetes than others if you have the following:

- Being older than 45
- Being overweight
- Having a close family member, like a parent, brother or sister, who has, or had, diabetes
- Having diabetes when you were pregnant (gestational diabetes)
- Being Asian American or Pacific Islander, African American, Hispanic/Latino, or Native American

## Xác Định Loại Bệnh Tiểu Đường Mà Quý Vị Mặc Phải

Có nhiều loại bệnh tiểu đường, khi mắc bệnh tiểu đường, quý vị cần hỏi bác sĩ xem mình mắc phải loại nào:

**Bệnh tiểu đường loại 1.** Trường hợp này, người bệnh cần dùng đến insulin mỗi ngày

**Bệnh tiểu đường loại 2.** Loại này có thể kiểm soát được bằng cách ăn uống thích hợp và tập thể dục. Một số người bệnh cũng có thể cần uống thuốc trị tiểu đường hoặc dùng insulin

**Bệnh tiểu đường lúc thai nghén.** Trường hợp này xảy ra khi người phụ nữ có thai

### Nhiều Người Mặc Phải Bệnh Tiểu Đường Mà Không Hề Hay Biết

Quý vị có thể có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường cao hơn người khác nếu quý vị thuộc vào các trường hợp:

- Trên 45 tuổi
- Cân nặng quá
- Có thân nhân gần như cha, mẹ, anh, chị em mắc hoặc đã từng mắc bệnh tiểu đường
- Mắc bệnh tiểu đường lúc quý vị có thai (bệnh tiểu đường lúc thai nghén)
- Thuộc thành phần sắc tộc Á Châu, Đảo Thái Bình Dương, Mỹ gốc Phi Châu, gốc Châu Mỹ La Tinh, hoặc người Mỹ Bản Xứ

---

## Get Regular Care for Your Diabetes

You deserve to get the best health care to help you manage your diabetes.

You should:

- Be able to get your health care needs taken care of regardless of your race, age, disability ability to pay, or immigration status.
- See a doctor, diabetes educator, and/or a nutritionist on a regular basis.
- Work with your health care team to make changes in your treatment plan when needed.
- Get support from family, friends, co-workers, and, if possible, other people with diabetes
- Be able to get help to pay for diabetes supplies, such as a blood glucose monitor, if you are on Medicare.

---

## Được Chăm Sóc Thường Xuyên Về Bệnh Tiểu Đường

Quý vị cần được chăm sóc sức khỏe tốt nhất để giúp kiểm soát bệnh tiểu đường

Quý vị cần:

- Được giải quyết đầy đủ tất cả nhu cầu về chăm sóc sức khỏe mà không bị ảnh hưởng bởi thành phần sắc tộc, tuổi tác, tật nguyền, khả năng trả tiền, hoặc tình trạng di dân cư trú
- Được thường xuyên khám bác sĩ, gặp chuyên viên y tế về bệnh tiểu đường, và/hoặc chuyên viên dinh dưỡng
- Được hợp tác với nhóm chăm sóc sức khỏe để có thể thay đổi hướng chữa trị khi cần thiết
- Được gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, và nếu có thể, được những người cùng mắc bệnh tiểu đường hỗ trợ
- Được giúp đỡ để trả tiền mua sắm thiết bị liên quan đến bệnh tiểu đường, như máy đo lượng đường trong máu, nếu có bảo hiểm Medicare



## Learn How to Manage Your Diabetes

Your doctor and your health care team can provide you and your family with correct information and help you learn how to manage your diabetes.

Do you:

- Know what type of exercise is best for you?
- Exercise regularly?
- Know what foods are healthy?
- Eat a healthy diet?
- Test your own blood sugar regularly?
- Take your medicine correctly?
- See your doctor regularly?
- Ask your doctor questions about your diabetes?

You should be doing all of these things in order to manage your diabetes.

Your doctor is not the only health care professional who can help you with your diabetes. Ask your doctor to help you set up an appointment with:

Eye Doctor (Ophthalmologist, Optometrist)  
Foot Doctor (Podiatrist)  
Diabetes Educator  
Dietitian  
Dentist  
Counselor  
Community Health Worker

These people, along with your doctor, are your health care team. They can help you make a plan for you to manage your diabetes. Having your own plan that fits with your life can help you stay healthy.



## Học Hỏi Cách Thức Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường

Bác sĩ và nhóm chăm sóc sức khỏe có thể cung cấp cho quý vị và gia đình quý vị những thông tin chính xác và giúp quý vị học hỏi cách thức kiểm soát bệnh tiểu đường của mình

Mắc bệnh tiểu đường, quý vị:

- Có biết cách tập thể dục nào là thích hợp nhất với mình không?
- Có tập thể dục thường xuyên không?
- Có biết thực phẩm nào tốt cho sức khỏe không?
- Có ăn uống theo chế độ tốt cho sức khỏe không?
- Có tự đo lượng đường trong máu thường xuyên không?
- Có dùng thuốc đúng chỉ dẫn không?
- Có đi khám bác sĩ thường xuyên không?
- Có hỏi bác sĩ về trường hợp bệnh tiểu đường của mình không?

Quý vị cần thực hiện tất cả các điều trên để kiểm soát bệnh tiểu đường của mình

Không phải chỉ có bác sĩ chữa trị bệnh mới là người có thể giúp quý vị khi mắc bệnh tiểu đường. Quý vị có thể yêu cầu bác sĩ giúp làm hẹn với:

Bác sĩ mắt (Bác Sĩ nhãn khoa - Ophthalmologist, Chuyên viên đo kính - Optometrist)  
Bác sĩ chuyên khoa chân (Podiatrist)  
Chuyên viên y tế về bệnh tiểu đường  
Chuyên viên dinh dưỡng  
Nha Sĩ  
Cố vấn tâm lý  
Chuyên viên y tế cộng đồng

Những nhân viên y tế trên, cùng với bác sĩ chữa trị bệnh, là nhóm chăm sóc sức khỏe cho quý vị. Họ có thể giúp quý vị hoạch định cách thức kiểm soát bệnh tiểu đường. Có được hoạch định phù hợp với hoàn cảnh riêng của mình có thể giúp quý vị sống mạnh khỏe.

## Control Your Blood Sugar Levels

The number one goal of diabetes treatment is to control your blood sugar levels. You must control your blood sugar levels to prevent problems such as eye disease, kidney disease, nerve damage, heart disease, and stroke. There are many ways that this can be done. These include:

- Eat a healthy diet
- Get regular physical activity
- Take medicine correctly
- See your doctor regularly
- Test your own blood sugar regularly

**Work with your health care team to find the best way for you to control your blood sugar levels.**

### Test Your Own Blood Sugar

You should test your own blood sugar on a regular basis to help you manage your diabetes. This test is very important because it tells you how well you are controlling your blood sugar level throughout the day.

Your doctor and health care team can help you learn:

- What type of test to use
- How to do the test correctly
- How often to test
- How often to report the test results
- How to get the supplies you need to do the tests.

### Ask your doctor for a Hemoglobin A1c Test

This test is not the same blood test you give yourself. This test is very important because it tells how well you have controlled your blood sugar over the last 2 to 3 months.

## Kiểm Soát Lượng Đường Trong Máu

Mục tiêu hàng đầu trong chữa trị bệnh tiểu đường là kiểm soát lượng đường trong máu. Khi mắc bệnh tiểu đường, quý vị cần kiểm soát lượng đường trong máu để ngăn ngừa những biến chứng như bệnh về mắt, bệnh thận, tổn thương thần kinh, bệnh tim và tai biến mạch máu não. Có thể thực hiện điều này theo nhiều cách. Những cách này bao gồm:

- Ăn uống theo chế độ tốt cho sức khỏe
- Tập thể dục thường xuyên
- Dùng thuốc đúng chỉ dẫn
- Đi khám bác sĩ thường xuyên
- Tự đo lượng đường trong máu thường xuyên

**Khi mắc bệnh tiểu đường, quý vị nên hợp tác với nhóm chăm sóc sức khỏe của mình để tìm ra cách tốt nhất hầu kiểm soát được lượng đường trong máu.**

### Tự Đo Lượng Đường Trong Máu

Khi mắc bệnh tiểu đường, quý vị cần tự đo lượng đường trong máu một cách thường xuyên để giúp ích kiểm soát bệnh của mình. Việc đo này rất quan trọng vì sẽ cho biết trong ngày việc kiểm soát lượng đường trong máu được hữu hiệu như thế nào.

Bác sĩ chữa trị bệnh và nhóm chăm sóc sức khỏe có thể giúp cho quý vị học hỏi để biết được:

- Nên áp dụng cách đo nào
- Đo cách nào là đúng
- Đo thường xuyên như thế nào
- Báo cáo kết quả đo thường xuyên như thế nào
- Bằng cách nào để có được những thiết bị cần cho việc đo

### Yêu cầu bác sĩ chữa trị cho đo thử Hemoglobin A1c

Việc đo này khác với việc quý vị tự đo lượng đường trong máu. Việc đo này rất quan trọng vì sẽ cho biết trong vòng 2, 3 tháng qua việc kiểm soát lượng đường trong máu được hữu hiệu như thế nào.



---

## Get Checked for Long-Term Problems and Learn How to Prevent and Treat Them

To check for problems that diabetes can cause, you should see your doctor and your health care team regularly. Doing this can prevent problems or find them early, when they can be treated and managed well.

Talk to your doctor and health care team about how often you should get these tests.

- Blood pressure checks
- Cholesterol tests
- Other blood fat tests
- Foot exams
- Eye exams
- Kidney tests
- Dental exams

---

## Kiểm Tra Những Biến Chứng Về Lâu Dài Và Học Hỏi Cách Thức Ngăn Ngừa Và Chữa Trị Chúng

Để kiểm tra những biến chứng mà bệnh tiểu đường có thể gây ra, quý vị cần đi khám bác sĩ và gặp nhóm chăm sóc sức khỏe thường xuyên. Thực hiện tốt việc này có thể ngăn ngừa hoặc phát hiện sớm những biến chứng, giúp cho việc chữa trị được hữu hiệu.

Quý vị cần hỏi bác sĩ và nhóm chăm sóc sức khỏe để biết bao lâu quý vị cần làm những việc kiểm tra sau đây:

- Kiểm tra áp huyết
- Đo lượng cholesterol trong máu
- Đo lượng các chất béo khác trong máu
- Khám bàn chân
- Khám mắt
- Thử chức năng thận
- Khám răng



## To take good care of your diabetes, be sure to follow these 5 steps:

1. Find Out What Type of Diabetes You Have.
2. Get Regular Care for Your Diabetes
3. Learn How to Manage Your Diabetes.
4. Control Your Blood Sugar Levels.
5. Get Checked for Long-Term Problems and Learn How to Prevent and Treat Them.

Remember, even if you have diabetes, by keeping your blood sugar levels under control, you can expect to live a long and active life.



Developed by Association of Asian Pacific Community Health Organizations. The contents have been modified from NIH Publication No. 98-4343L and Centers for Disease Control and Prevention, *Take Charge of Your Diabetes. Hawaii Revised Edition 1999*, Department of Health and Human Services. This publication was made possible by Alpha Gamma Delta and grant number U58/CCU916414 from the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of AAPCHO and do not necessarily represent the official view of CDC.

## Để chăm sóc tốt bệnh tiểu đường, quý vị cần thực hiện 5 điều sau đây:

1. Xác Định Loại Bệnh Tiểu Đường Mà Quý Vị Mắc Phải
2. Được Chăm Sóc Thường Xuyên Về Bệnh Tiểu Đường
3. Học Hỏi Cách Thức Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường
4. Kiểm Soát Lượng Đường Trong Máu
5. Kiểm Tra Những Biến Chứng Về Lâu Dài Và Học Hỏi Cách Thức Ngăn Ngừa Và Chữa Trị Chúng

Hãy nhớ rằng, khi mắc bệnh tiểu đường, bằng cách kiểm soát tốt lượng đường trong máu, quý vị vẫn có thể sống lâu dài và tích cực trong sinh hoạt.

Tài liệu này do Hiệp Hội Các Tổ Chức Y Tế Phục Vụ Cộng Đồng Á Châu Và Đảo Thái Bình Dương (AAPCHO) biên soạn. Nội dung được hiệu chỉnh từ tài liệu do Viện Y Tế Quốc Gia (NIH) xuất bản (Tài liệu số 98-4343L) và tài liệu Tự Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường Của Mình, lần xuất bản đã được hiệu chỉnh tại Hawaii năm 1999 của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh (CDC), Bộ Y Tế và Xã Hội. Tài liệu này được biên soạn với sự bảo trợ của tổ chức Alpha Gamma Delta và với tài trợ số U58/CCU916414 của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC). Nội dung hoàn toàn do Hiệp Hội Các Tổ Chức Y Tế Phục Vụ Cộng Đồng Á Châu Và Đảo Thái Bình Dương (AAPCHO) trách nhiệm và không nhất thiết là quan điểm chính thức của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh (CDC).