

# Các Xét Nghiệm và Việc Chích Ngừa cho Người Bị Bệnh Tiểu Đường

Việc chăm sóc cho bản thân, đặc biệt khi quý vị bị bệnh tiểu đường, là quan trọng. Các xét nghiệm và mũi chích ngừa này sẽ giúp quý vị theo dõi sức khỏe của bản thân để quý vị có thể phòng ngừa các vấn đề.

## CÁC XÉT NGHIỆM

### Hemoglobin A1C hoặc HgA1c

- Xét nghiệm này kiểm tra lượng đường trong máu trung bình của quý vị trong 3 tháng qua.
- Một mẫu máu sẽ được lấy để xét nghiệm.

### Chỉ số quý vị mong muốn là bao nhiêu?

- 7% hoặc ít hơn.

### Xét nghiệm này nên được làm bao lâu một lần?

- Ít nhất 2 lần một năm.

### Mỡ trong máu (Cholesterol)

- Lượng mỡ trong máu cao làm gia tăng nguy cơ quý vị bị bệnh tim và tai biến mạch máu não.
- Bác sĩ sẽ lấy mẫu máu lúc quý vị nhịn ăn để kiểm tra lượng cholesterol (chất béo xấu) trong máu của quý vị. Quý vị sẽ không được ăn hoặc uống 8 tiếng trước khi thực hiện xét nghiệm này.

### Chỉ số quý vị mong muốn là bao nhiêu?

- Tổng lượng cholesterol: Dưới 200 mg/dL
- LDL (xấu): Dưới 100 mg/dL\*
- HDL (tốt): Trên 40 mg/dl cho đàn ông hoặc trên 50mg/dL cho phụ nữ
- Triglycerides (xấu): Dưới 150 mg/dL

### Xét nghiệm này nên được làm bao lâu một lần?

- Ít nhất 1 lần một năm.

### Xét nghiệm Thận (microalbumin)

- Xét nghiệm này kiểm tra xem nước tiểu của quý vị có chất đạm (protein) không.
- Chất đạm (protein) trong nước tiểu là một dấu hiệu của sự tổn thương thận.

### Xét nghiệm này nên được làm bao lâu một lần?

- Ít nhất 1 lần một năm.

## CÁC KHÁM NGHIỆM

### Huyết áp

- Huyết áp cao làm tăng nguy cơ quý vị bị tai biến mạch máu não, bệnh tim, các vấn đề về mắt và thận.
- Huyết áp của quý vị được đo bằng một túi hơi quấn quanh cánh tay của quý vị.

### Chỉ số quý vị mong muốn là bao nhiêu?

- Dưới 140/90\*\*

### Khám nghiệm này nên được làm bao lâu một lần?

- Mỗi lần khám bác sĩ.

### Khám mắt bằng cách làm giãn con ngươi (Dilated eye exam)

- Khám nghiệm này kiểm tra mặt sau của mắt (võng mạc) để tìm các vấn đề.
- Bác sĩ mắt của quý vị sẽ nhỏ thuốc vào mắt để làm con ngươi to ra, hoặc “làm giãn” con ngươi, giúp bác sĩ có thể nhìn thấy rõ võng mạc của quý vị.

### Khám nghiệm này nên được làm bao lâu một lần?

- 1 lần một năm.

### Khám bàn chân

- Khám nghiệm này kiểm tra các dây thần kinh bị tổn thương ở bàn chân của quý vị.
- Các dây thần kinh bị tổn thương có thể dẫn đến mất cảm giác ở chân và bàn chân của quý vị.
- Khám nghiệm này cũng kiểm tra các chỗ sưng, vết đỏ, móng chân mọc vào trong và nấm móng chân, chảy máu chỗ vết chai và da chết, khô nứt, đau nhức hoặc vết cắt — đặc biệt là quanh gót chân — có thể dẫn đến sự nhiễm trùng nghiêm trọng. Hãy cho bác sĩ của quý vị biết ngay lập tức nếu quý vị có những triệu chứng này.

### Khám nghiệm này nên được làm bao lâu một lần?

- Ít nhất 1 lần một năm.

## CÁC MŨI CHÍCH NGỪA

### Chích Ngừa Cúm

- Những người bị bệnh tiểu đường có nguy cơ bị cúm và tử vong vì bệnh cúm cao hơn.
- Chích ngừa cúm có thể cứu mạng sống của quý vị!

### Bao lâu tôi nên chích ngừa một lần?

- 1 lần một năm.

### Chích Ngừa Viêm Phổi

- Những người bị bệnh tiểu đường có nguy cơ bị viêm phổi và tử vong vì bệnh này cao hơn.
- Chích ngừa viêm phổi có thể cứu mạng sống của quý vị!

### Bao lâu tôi nên chích ngừa một lần?

- Ít nhất 1 lần.
- Đối với người lớn từ 65 tuổi trở lên, hãy hỏi bác sĩ nếu quý vị cần mũi chích ngừa thứ hai.

*\* Đối với người bị bệnh tiểu đường và bệnh tim mạch, chỉ số nên dưới 70mg/dL. Hãy kiểm tra với bác sĩ của quý vị.*

*\*\* Đối với bệnh nhân bị bệnh tiểu đường có nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao hơn, chỉ số cần đạt được là 130/80. Hãy kiểm tra với bác sĩ của quý vị.*

# Hồ Sơ Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường Của Tôi

## Cách sử dụng hồ sơ này

Sử dụng trang này để viết xuống ngày và kết quả của mỗi lần xét nghiệm, khám nghiệm hoặc chích ngừa. Xin quý vị mang theo hồ sơ này khi đi khám bác sĩ và đưa cho bác sĩ của quý vị xem. Hãy hỏi về những mục tiêu mà quý vị nên có. Trước buổi khám, xin quý vị nhớ viết xuống những thắc mắc của mình để không quên hỏi bác sĩ của quý vị.

Mỗi Lần Khám Bác Sĩ	Ngày	Kết quả
Huyết áp (Blood Pressure, BP) <b>Mục Tiêu Của Tôi:</b> _____		
Kiểm tra bàn chân		
Xem lại kế hoạch tự chăm sóc		
Kiểm tra cân nặng		
Xem lại các loại thuốc		
Một Lần Một Năm	Ngày	Kết quả
Kiểm tra Mỡ trong máu (Cholesterol) <b>Mục Tiêu Của Tôi:</b> _____ Tổng lượng Cholesterol: _____ mg/dL LDL: _____ mg/dL HDL: _____ mg/dL Triglycerides: _____ mg/dL		
Khám bàn chân hoàn chỉnh		
Khám nha khoa		
Khám mắt bằng cách làm giãn con ngươi		
Chích ngừa cúm		
Kiểm tra thận (microalbumin)		
Ít Nhất 2 Lần Mỗi Năm	Ngày	Kết quả
Kiểm tra máu A1C lần đầu tiên <b>Mục Tiêu Của Tôi:</b> _____		
Kiểm tra máu A1C lần thứ hai <b>Mục Tiêu Của Tôi:</b> _____		
Kiểm tra máu A1C lần thứ ba <b>Mục Tiêu Của Tôi:</b> _____		
Ít Nhất Một Lần	Ngày	Kết quả
Chích ngừa viêm phổi Nếu quý vị từ 65 tuổi trở lên, quý vị có thể cần mũi chích ngừa thứ hai. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị.		

