Quản lý bệnh tiểu đường

Quản lý bệnh tiểu đường của quý vị có ý nghĩa gì?

- Bệnh tiểu đường của quý vị được quản lý nếu chỉ số A1c được kiểm soát tốt.
- A1c là một xét nghiệm mà bác sĩ sử dụng để theo dõi mức độ hoạt động đường huyết của quý vị theo thời gian.
- Hãy hỏi bác sĩ của quý vị về chỉ số A1c và chỉ số phù hợp là bao nhiêu.

Quý vị có thể kiểm soát bệnh tiểu đường của mình như thế nào?

- Lối sống và thói quen hàng ngày của quý vị sẽ ảnh hưởng đến đường huyết.
- Thường xuyên kiểm tra đường huyết của quý vị.
- Học cách chú ý đến những yếu tố làm tăng và giảm đường huyết của quý vị.
- Tìm hiểu về những điều quý vị có thể làm để kiểm soát các yếu tố đó.

Thức ăn

Ăn uống lành mạnh là điều rất quan trọng để kiểm soát đường huyết.

- Loại thức ăn và lượng thức ăn quý vị ăn có thể ảnh hưởng đến đường huyết của quý vị.
- Carbohydrate (carb) có tác động lớn nhất đến đường huyết. Carb trong thức ăn làm tăng mức đường huyết.

Các loại carb

- **Chất xơ** - Ăn chất này thường xuyên nhất. Bao gồm các loại rau không chứa tinh bột như bông cải xanh, dưa chuột, rau có lá xanh và cây củ đậu.
- **Tinh bột** - Ăn chất này với lượng nhỏ. Bao gồm rau củ chứa tinh bột như ngô, đậu Hà Lan, khoai tây và trái cây, các sản phẩm lúa mì nguyên chất và gạo lức.
- **Đường** - Ăn chất này ít thường xuyên nhất. Bao gồm các loại bánh nướng, đồ uống ngọt có đường, kẹo và nước ép.

- Nếu quý vị đang sử dụng insulin, điều quan trọng là phải biết lượng các loại carb trong thức ăn của quý vị.
- Tìm hiểu về khẩu phần phù hợp nhất với từng loại thức ăn.
- Hãy hỏi bác sĩ của quý vị để giới thiệu quý vị về một chuyên gia dinh dưỡng để giúp cho chế độ ăn uống của quý vị.

Tập thể dục

Hoạt động thường xuyên là một phần quan trọng trong việc quản lý đường huyết cao.

- Khi quý vị vận động, các cơ của quý vị sẽ dùng đường cho năng lượng.
- Vận động cũng giúp cơ thể quý vị sử dụng insulin hiệu quả hơn.
- Hãy trao đổi với bác sĩ trước khi bắt đầu một chương trình tập luyện.

Thuốc

Các loại thuốc điều trị tiểu đường và insulin được thiết kế để giảm mức đường huyết của quý vị khi chỉ có chế độ ăn uống và vận động thì chưa đủ.

- Hãy làm theo lời khuyên của bác sĩ.
- Uống thuốc đúng cách và đúng như kê toa.

Những ngày bị bệnh

Khi quý vị bị bệnh, cơ thể của quý vị tiết racác hoóc-môn căng thẳng.

- Hoóc-môn căng thẳng làm tăng đường huyết.
- Quý vị có thể không cảm thấy muốn ăn hay vận động.
- Điều này cũng sẽ ảnh hưởng đến đường huyết của quý vị.
- Hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ và lậpkế hoạch cho những ngày bị bệnh.

Rượu

Rượu có thể làm giảm đường huyết đến mức không tốt cho sức khỏe.

- Uống rượu có thể làm cho bệnh tiểu đường trầm trọng hơn.
- Phải nhận được sự đồng ý từ bác sĩ của quý vị trước khi uống rượu.

Căng thẳng

Căng thẳng lâu dài có thể làm tăng mức đường huyết.

- Nếu quý vị đang chịu nhiều căng thẳng, hãy tìm trợ giúp.
- Học những cách mới để đối phó với căng thẳng.

Hút thuốc

Không hút thuốc hoặc thuốc lá tự động. Điều này có thể làm cho bệnh tiểu đường trầm trọng hơn.

Quý vị có câu hỏi?

Gọi Đường dây y tá tư vấn 24 giờ của chúng tôi.
Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp quý vị.

Tiếng Anh: (888) 275-8750
Español: (866) 648-3537 (TTY/TDD: 711)

Do Molina Healthcare phân phối. Tất cả tài liệu trong sách này chỉ để tìm hiểu thông tin. Thông tin này không thay thế lời khuyên của nhà cung cấp.

Để nhận thông tin này bằng ngôn ngữ quý vị mong muốn hoặc định dạng có thể truy cập, vui lòng gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên. Số điện thoại nằm ở mặt sau thẻ ID của quý vị.

31594FLYMDCAVI
230828