



Tiểu Đường

Làm việc với toán chăm sóc của quý vị!

SỰ KIẾN: Tiểu đường có thể gây ra các biến chứng sức khỏe nghiêm trọng kể cả bệnh tim, mù lòa, hư thận, và buộc phải cưa chân. Tiểu đường là nguyên nhân gây tử vong đứng hàng thứ sáu tại Hoa Kỳ.

Nếu quý vị nghĩ rằng mình có thể bị tiểu đường, hãy gặp một bác sĩ để được chẩn đoán. Quý vị có thể có MỘT VÀI hoặc KHÔNG CÓ các triệu chứng sau đây:

- Đi tiểu thường xuyên
- Khát nước quá mức
- Xuống ký không lý do
- Đói lả
- Thị lực thay đổi đột ngột
- Ngứa ran hoặc tê tay hay chân
- Hầu như lúc nào cũng cảm thấy rất mệt
- Da rất khô
- Lở loét lâu lành
- Bị nhiễm trùng thường xuyên hơn.

Quý vị có thể giúp phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh tiểu đường loại 2 bằng cách giữ vai trò chủ động trong việc chăm sóc bản thân:

- Dừng hút thuốc.
- Đạt được và duy trì một trọng lượng lành mạnh.
- Năng hoạt động thể chất.
- Giới hạn dùng mỡ và đường.
- Ăn thường xuyên, các bữa ăn cân bằng bao gồm cả bốn nhóm thực phẩm.
- Giữ mức cholesterol và các loại mỡ khác trong máu ở mức chuẩn.
- Duy trì áp huyết bình thường.

Làm việc với toán chăm sóc của quý vị!

- Theo dõi lượng đường trong máu của quý vị thường xuyên, theo lời khuyên của **bác sĩ**.
- Dùng thuốc của quý vị theo chỉ thị. Hỏi **dược sĩ** những thắc mắc quý vị có thể có về việc dùng thuốc, an toàn của thuốc hoặc những tương tác có thể xảy ra giữa những loại thuốc.
- Chăm sóc bàn chân của quý vị bằng cách xem xét da coi có bị đỏ hoặc đau. Hỏi ý kiến **dược sĩ** về các sản phẩm có thể giúp cải thiện việc chăm sóc bàn chân của quý vị.
- Lấy hẹn với **bác sĩ, nha sĩ, và chuyên gia về mắt** để khám định kỳ. Vai trò của quý vị trong các buổi hẹn này là chìa khóa để ngăn ngừa nhiều vấn đề.
- Tham vấn **chuyên viên dinh dưỡng** về cách chọn các bữa ăn quân bình.
- Nếu quý vị uống bia rượu, hãy uống có chừng mực. Tránh uống khi bụng đói vì điều đó có thể gây ra chứng hypoglycemia (thiếu đường trong máu).
- Nếu quý vị đang mang thai, hỏi **bác sĩ** về việc dùng chất ngọt nhân tạo.