

National Diabetes Services Scheme

An Australian Government Initiative

Kiểm tra đường huyết: hướng dẫn ngắn gọn

Tại sao cần kiểm tra mức đường huyết của quý vị

Kiểm tra mức đường huyết của quý vị là một phần quan trọng trong việc chăm sóc bệnh tiểu đường. Điều này giúp quý vị và bác sĩ của mình:

- giữ mức đường huyết của quý vị trong phạm vi bình thường
- xem các lựa chọn về thực phẩm, hoạt động hoặc thuốc ảnh hưởng đến đường huyết của quý vị như thế nào
- giảm nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe liên quan đến bệnh tiểu đường.

Cách kiểm tra đường huyết bằng phương pháp thử máu chích từ đầu ngón tay

Bác sĩ hoặc chuyên gia y tế bệnh tiểu đường sẽ hướng dẫn quý vị cách kiểm tra mức đường huyết của quý vị. Dưới đây là hướng dẫn chung. Quý vị sẽ cần:



máy đo đường huyết



que kiểm tra đường huyết



dụng cụ lấy máu ở ngón tay



thùng đựng vật sắc nhọn.

Các bước chính quan trọng là:

1. Hãy rửa tay bằng nước ấm và xà phòng, và lau thật khô.
2. Đặt que thử vào máy đo.
3. Dùng dụng cụ lấy máu châm ngón tay để lấy máu.
4. Chạm que thử vào giọt máu và để nó thấm hút.
5. Máy sẽ đếm ngược và hiển thị mức đường huyết của quý vị.

Ngoài ra còn có những cách khác để kiểm tra mức đường huyết. Hãy trao đổi với bác sĩ hoặc chuyên gia y tế bệnh tiểu đường về phương pháp phù hợp nhất với quý vị.

Đường dây trợ giúp của NDSS 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002498-NDSS_V
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

Các mức đường huyết trong phạm vi bình thường của quý vị

Đối với hầu hết người mắc bệnh tiểu đường, phạm vi đường huyết bình thường là:

- **Trước bữa ăn** hoặc khi nhịn ăn: 4 tới 7 mmol/L
- **2 giờ sau bữa ăn** (tính từ miếng ăn đầu tiên): 5 đến 10 mmol/L

Hãy hỏi bác sĩ về phạm vi bình thường của quý vị là gì – đối với quý vị nó có thể khác.

Những yếu tố có thể làm thay đổi mức đường huyết của quý vị

Mức đường huyết tăng lên	Mức đường huyết tụt xuống
 Ăn nhiều thực phẩm có chứa đường bột	 Ăn ít thực phẩm có chứa đường bột
 Ít tích cực vận động hơn	 Tích cực vận động nhiều hơn
 Không dùng đủ thuốc trị tiểu đường	 Dùng quá nhiều thuốc trị tiểu đường
 Bị ốm hoặc đau nhức	 Ói mửa và tiêu chảy
 Căng thẳng	 Uống rượu

Nếu mức đường huyết của quý vị thường xuyên cao hơn hoặc thấp hơn mức bình thường, hãy báo cho bác sĩ. Có thể quý vị cần phải thay đổi cách quý vị quản lý bệnh tiểu đường của mình.

NDSS và quý vị

Để truy cập thêm tài liệu (bao gồm tài liệu bằng ngôn ngữ của quý vị), hãy quét mã QR, truy cập **ndss.com.au** hoặc gọi đến **Đường dây trợ giúp NDSS theo số 1800 637 700**.

Lưu ý: Thông tin này chỉ mang tính chất hướng dẫn. Thông tin này không thể thay thế lời khuyên y tế cá nhân. Nếu quý vị có bất kỳ lo ngại nào về sức khỏe hoặc thắc mắc khác, quý vị nên liên hệ với chuyên gia y tế của mình.

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002498-NDSS_V
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.