

Theo dõi đường huyết

Thường xuyên kiểm tra lượng đường trong máu (còn gọi là tự theo dõi) có thể giúp quý vị quản lý tình trạng tiểu đường. Các chuyên gia chăm sóc sức khỏe tình trạng tiểu đường của quý vị có thể giúp quý vị với thông tin và lời khuyên về theo dõi đường huyết.

Việc theo dõi thường xuyên có thể giúp quý vị thấy được sự ảnh hưởng của thực phẩm, việc tập thể dục, thuốc men và bệnh tật đối với mức đường huyết của quý vị. Việc đó cũng có thể giúp quý vị xác định được bất kỳ thói quen hàng ngày hoặc thay đổi nào mà quý vị nên thảo luận với bác sĩ hoặc các chuyên gia sức khỏe tình trạng tiểu đường.

Tại sao phải theo dõi?

Theo dõi lượng đường trong máu của quý vị giúp quý vị:

- » biết được nếu mức đường huyết của mình có nằm trong mức tối ưu hay không



- » đánh giá xem liệu thuốc điều trị tiểu đường của quý vị có đang giúp quý vị đạt được mức đường huyết tối ưu
- » hiểu rõ hơn về sự ảnh hưởng của hoạt động thể chất, thực phẩm, sự căng thẳng, việc đi lại và bệnh tật đến mức đường huyết của quý vị như thế nào
- » tìm kiếm bất kỳ thói quen hàng ngày nào ở những thời điểm khác nhau trong ngày để giúp quý vị xác định khi nào thì quý vị có mức đường huyết cao hay thấp
- » xác định và điều trị mức đường huyết thấp (hạ đường huyết hoặc giảm đường huyết) nhanh chóng nếu quý vị đang sử dụng insulin hoặc các loại thuốc hạ đường huyết khác
- » cảm thấy tự tin hơn trong việc quản lý tình trạng tiểu đường của quý vị
- » biết khi nào quý vị cần tìm kiếm sự hỗ trợ từ bác sĩ hoặc các chuyên gia chăm sóc sức khỏe tình trạng tiểu đường của mình để điều chỉnh thuốc hoặc insulin, hoặc để được tư vấn về kế hoạch bữa ăn hoặc hoạt động thể chất.

Các chuyên gia chăm sóc sức khỏe tình trạng tiểu đường của quý vị, đặc biệt là nhà giáo dục tiểu đường có chứng nhận của quý vị, có thể:

- » giúp quý vị chọn máy đo đường huyết phù hợp nhất với quý vị
- » cung cấp cho quý vị thông tin về cách kiểm tra lượng đường trong máu
- » làm việc với quý vị để cùng quyết định mức độ thường xuyên và thời điểm quý vị nên kiểm tra mức đường huyết của mình
- » giúp quý vị học cách hiểu được số liệu của máy đo đường huyết của quý vị.

Cách theo dõi

Để kiểm tra mức đường huyết của mình, quý vị cần một máy đo đường huyết, dụng cụ chích ngón tay với mũi chích và que thử xét nghiệm đường huyết. Có sẵn nhiều loại máy đo đường. Bác sĩ hoặc nhà giáo dục tiểu đường có chứng nhận của quý vị có thể giúp quý vị chọn một máy phù hợp với nhu cầu của quý vị và chỉ cho quý vị cách sử dụng máy.

Chương Trình Dịch Vụ Tiểu Đường Toàn Quốc (National Diabetes Services Scheme, NDSS) do Chính Phủ Úc sáng lập và do Diabetes Australia hỗ trợ quản lý. Thông qua NDSS, quý vị có thể tiếp cận các sản phẩm được trợ giá để giúp quý vị quản lý tình trạng tiểu đường của mình, bao gồm các que thử đường huyết.

Quý vị cũng có thể theo dõi mức đường huyết của mình bằng cách sử dụng máy theo dõi đường glucose liên tục (continuous glucose monitor, CGM) hoặc thiết bị đeo theo dõi đường glucose (flash glucose monitoring, Flash GM). Để tìm hiểu thêm về CGM và cách tiếp cận các que thử nghiệm đường huyết được trợ giá, CGM và các sản phẩm thiết bị đeo theo dõi đường glucose, hãy truy cập ndss.com.au hoặc gọi Đường dây trợ giúp NDSS (Helpline) theo số **1800 637 700**.

Đăng ký NDSS miễn phí và dành cho tất cả mọi người dân ở Úc có thẻ medicare, được chẩn đoán có tình trạng tiểu đường.

Mục tiêu

Chuyên gia chăm sóc sức khỏe tình trạng tiểu đường của quý vị sẽ đề nghị một phạm vi mức đường huyết phù hợp với quý vị. Họ sẽ xem xét tuổi của quý vị, thời gian quý vị có tình trạng tiểu đường, thuốc điều trị tình trạng tiểu đường quý vị dùng, và bất kỳ tình trạng sức khỏe nào khác có liên quan mà quý vị có thể có.

Các mức sau đây cho các mục tiêu đường huyết chỉ là một hướng dẫn. Hãy nói chuyện với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe tình trạng tiểu đường của quý vị về các mục tiêu cá nhân của quý vị.

Blood glucose targets

	Nhịn ăn/ trước bữa ăn	Hai giờ sau khi bắt đầu bữa ăn
Tình trạng tiểu đường loại 1	4–7mmol/L	5–10mmol/L
Tình trạng tiểu đường loại 2	4–7mmol/L	5–10mmol/L

Thời điểm cần kiểm tra

Bác sĩ hoặc chuyên gia sức khỏe tình trạng tiểu đường sẽ giúp quý vị quyết định xem thời điểm và mức độ thường xuyên của việc kiểm tra mức đường huyết của quý vị, cũng như mức tối ưu để nhắm tới. Hãy yêu cầu giúp đỡ để tạo ra thói quen theo dõi mức đường huyết phù hợp với lối sống của quý vị. Thời gian phổ biến để mọi người kiểm tra lượng đường trong máu bao gồm:

- » trước khi ăn sáng (nhịn ăn)
- » trước bữa trưa hoặc bữa tối
- » hai giờ sau bữa ăn
- » trước khi đi ngủ
- » trước khi lái xe hoặc tập thể dục.

Quý vị có thể được khuyên kiểm tra mức đường huyết của mình thường xuyên hơn nếu quý vị:

- » cảm thấy ốm yếu hoặc căng thẳng
- » hoạt động thể chất nhiều hơn (hoặc ít hơn)
- » đang bị hạ đường huyết hơn bình thường
- » trải qua những thay đổi trong thói quen của quý vị, chẳng hạn như việc đi lại hoặc bắt đầu một công việc mới
- » thay đổi hoặc điều chỉnh thuốc điều trị tình trạng tiểu đường của quý vị hoặc insulin
- » thay đổi cách ăn uống của quý vị
- » đổ mồ hôi đêm hoặc đau đầu vào buổi sáng
- » nhận thấy thường xuyên có mức đường huyết cao trên mức tối ưu
- » có thai
- » chuẩn bị hoặc hồi phục sau phẫu thuật
- » bắt đầu dùng thuốc mới, ví dụ steroid.



Điều gì khiến cho mức đường huyết tăng hoặc giảm?

Có nhiều lý do tại sao mức đường huyết của quý vị có thể tăng hoặc giảm trong ngày. Các nguyên nhân phổ biến nhất bao gồm:

- » thức ăn (thời gian, loại và lượng chất tinh bột ăn vào)
- » mức độ tập thể dục hoặc hoạt động thể chất
- » thuốc điều trị tiểu đường
- » cảm xúc căng thẳng/phấn khích
- » thay đổi nội tiết tố
- » các cách thức theo dõi đường huyết
- » bệnh tật và cơn đau
- » rượu
- » thuốc, chẳng hạn như steroid.

Ai có nguy cơ bị hạ đường huyết?

- Insulin và một số loại thuốc trị tiểu đường làm tăng nguy cơ bị hạ đường huyết.
- Hạ đường huyết xảy ra khi mức đường huyết đã giảm quá thấp, dưới 4mmol/L.
- Các triệu chứng hạ đường huyết đôi khi có thể xảy ra với mức đường huyết cao hơn, đặc biệt là ở trẻ em, người già và những người đã có mức đường huyết trên mức tối ưu trong một thời gian dài.



Đường huyết cao có nguy hiểm không?

- Đôi khi, mức đường huyết của quý vị có thể cao và quý vị có thể không hiểu tại sao.
- Nếu quý vị có tình trạng tiểu đường loại 1 và lượng đường trong máu của quý vị cao, hoặc nếu quý vị bị đau ốm, thì điều quan trọng là phải kiểm tra chất xeton trong máu hoặc nước tiểu của quý vị. Nếu quý vị có xeton hoặc không cảm thấy khỏe, thì điều quan trọng là phải nhờ tới sự chăm sóc y tế.
- Các biến chứng liên quan đến tình trạng tiểu đường trong thời gian dài có thể xảy ra nếu nồng độ đường trong máu cao hơn mức tối ưu trong một thời gian dài. Nếu mức đường huyết của quý vị cao một cách thường xuyên, hãy hỏi bác sĩ hoặc các chuyên gia chăm sóc sức khỏe tình trạng tiểu đường của quý vị để được tư vấn.



Nếu số liệu của máy đo đường huyết của quý vị có vẻ không đúng

Đôi khi, quý vị có thể ngạc nhiên về số liệu của máy đo đường huyết khi quý vị kiểm tra mức đường huyết. Nếu số liệu đó có vẻ không đúng với quý vị, thì có một vài điều quý vị có thể xem xét.

- » Quý vị đã rửa và lau khô tay trước khi quý vị kiểm tra chưa?
- » Các que thử đã hết hạn chưa?
- » Có đúng là que thử đó sử dụng cho máy đo hay không?
- » Có đủ máu trên que thử không?
- » Quý vị đã đặt que thử vào máy đo chính xác chưa?
- » Que thử có bị ảnh hưởng bởi khí hậu, nhiệt độ hoặc ánh sáng hay không?
- » Máy đo có sạch không?
- » Máy đo có quá nóng hoặc lạnh không?
- » Pin có yếu không?

Xét nghiệm HbA1c là gì?

Chữ viết tắt 'HbA1c' là viết tắt của glycosylated hemoglobin (huyết sắc tố glycosyl). Đó là một xét nghiệm máu phản ánh mức đường huyết trung bình của quý vị trong 10–12 tuần qua.

Quý vị được khuyến cáo nên thực hiện kiểm tra đường huyết ít nhất 12 tháng một lần, mặc dù quý vị có thể được khuyến cáo nên làm việc này thường xuyên hơn (cứ 3 đến 6 tháng một lần). Kết quả của HbA1c có thể giúp cung cấp cho quý vị một bức tranh tổng thể về quản lý đường huyết của quý vị.

Mức tối ưu HbA1c cho hầu hết mọi người là 53mmol/mol (7%) hoặc ít hơn. Bác sĩ sẽ tư vấn cho quý vị về mục tiêu HbA1c phù hợp nhất với quý vị.



Xin ghi nhớ: Việc theo dõi mức đường huyết giúp quý vị quản lý tình trạng tiểu đường của mình.

Đôi khi, các số liệu của máy đo đường huyết có thể không phải là những gì quý vị mong đợi, nhưng điều quan trọng cần nhớ là những số liệu này không phải là một bài kiểm tra xem quý vị đang quản lý tình trạng tiểu đường của mình tốt như thế nào.

Hiểu biết – và am hiểu – về mức đường huyết của mình có thể giúp quý vị và các chuyên gia chăm sóc sức khỏe tình trạng tiểu đường của quý vị điều chỉnh tốt việc quản lý tình trạng tiểu đường của quý vị.

Bác sĩ hoặc chuyên gia sức khỏe tình trạng tiểu đường sẽ đề xuất một mức đường huyết tối ưu phù hợp với quý vị.

Những gợi ý hay

- Theo một kế hoạch ăn uống lành mạnh, tham gia hoạt động thể chất thường xuyên, kiểm tra mức đường huyết và uống thuốc (nếu cần) để kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị.
- Gặp bác sĩ của quý vị thường xuyên để việc kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị được theo dõi.
- Không có 'một cỡ' phù hợp cho tất cả. Một chuyên viên giáo dục bệnh tiểu đường có thể giúp quý vị sống phù hợp với bệnh tiểu đường.
- Truy cập ndss.com.au/information-in-your-language để đọc hoặc tải xuống các tài liệu dịch, hoặc gọi **NDSS Helpline** (Đường dây giúp đỡ NDSS) qua số **1800 637 700** và yêu cầu được gửi cho một bản. Cần thông dịch viên? Hãy gọi Dịch vụ Thông dịch và Phiên dịch (Translating and Interpreting Service) (TIS) qua số **131 450**. Cho biết ngôn ngữ của quý vị. Chờ để được kết nối và yêu cầu gọi số **1800 637 700**.

The NDSS và quý vị

NDSS cung cấp một loạt các dịch vụ hỗ trợ, thông tin, và các sản phẩm được trợ giá để giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường, giữ gìn sức khỏe và sống khỏe.