

# Chu kỳ chăm sóc tình trạng tiểu đường hàng năm của quý vị

Chu kỳ chăm sóc tình trạng tiểu đường hàng năm là một danh sách kiểm tra để xem xét việc quản lý tình trạng tiểu đường của quý vị. Kiểm tra sức khỏe có thể giúp quý vị sống tốt với tình trạng tiểu đường và giảm nguy cơ xảy ra các biến chứng. Hãy cùng làm việc với bác sĩ gia đình của quý vị (GP) để hoàn thành những kiểm tra này.

Chu kỳ chăm sóc hàng năm sẽ giúp sớm tìm ra bất kỳ mối quan ngại nào về sức khỏe. Kiểm tra thường xuyên có thể giúp giảm nguy cơ xảy ra biến chứng cho cơ thể của quý vị, bao gồm thận, mắt, chân, hệ thần kinh và tim.



Chu kỳ chăm sóc hàng năm bao gồm việc kiểm tra sức khỏe theo những cách sau đây trong vòng 12 tháng:

## HbA1c

HbA1c là xét nghiệm máu phản ánh mức đường huyết trung bình của quý vị trong 10-12 tuần qua. Hãy cố gắng thực hiện việc này ít nhất mỗi 6-12 tháng một lần. Chỉ số mục tiêu là từ 53mmol/mol (7%) trở xuống. Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc nhà giáo dục tình trạng tiểu đường của quý vị về chỉ số mục tiêu của riêng quý vị.

## Huyết áp

Hãy cố gắng nhờ GP hoặc y tá hành nghề của quý vị kiểm tra huyết áp của quý vị mỗi lần đi khám hoặc ít nhất sáu tháng một lần. Mức huyết áp tối ưu chung cho những người có tình trạng tiểu đường là 130/80-140/90 hoặc ít hơn. Nếu quý vị hiện đang có bệnh tim mạch hoặc bệnh thận, thì bác sĩ sẽ tư vấn cho quý vị về mức huyết áp tối ưu để đáp ứng nhu cầu sức khỏe của cá nhân quý vị. Việc giữ cho huyết áp trong mức tối ưu sẽ giảm nguy cơ đột quỵ, bệnh tim, thận và mắt và tổn thương thần kinh.

## Khám chân

GP của quý vị, nhà giáo dục tiểu đường có chứng nhận, y tá hành nghề hoặc chuyên viên chăm sóc bàn chân nên tiến hành đánh giá bàn chân của quý vị. Nếu bàn chân quý vị không có vấn đề gì, hãy cố gắng kiểm tra đôi chân mỗi 12 tháng một lần. Nếu bàn chân của quý vị có vấn đề, hãy cố gắng kiểm tra bàn chân mỗi 3-6 tháng một lần.

Chăm sóc chân hàng ngày là điều rất quan trọng. Nhận biết bàn chân của quý vị và kiểm tra chúng mỗi ngày. Nếu quý vị không thể với tới được chân của quý vị, thì quý vị có thể sử dụng gương hoặc có ai đó nhìn vào bàn chân cho quý vị.

Hãy nói chuyện với GP, chuyên viên chăm sóc bàn chân, hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe tình trạng tiểu đường của mình về cách chăm sóc đôi bàn chân. Quý vị cũng có thể hỏi GP để xem liệu mình có hội đủ điều kiện để tham gia kế hoạch chăm sóc để được gặp chuyên viên chăm sóc bàn chân thông qua Medicare.

## Kiểm tra mắt

Mắt của quý vị có thể bị tổn thương ngay cả khi quý vị không hề biết. Kiểm tra mắt hai năm một lần với bác sĩ nhãn khoa hoặc chuyên viên về mắt (bác sĩ nhãn khoa) về những tổn thương liên quan đến tình trạng tiểu đường.

Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên viên về mắt của quý vị nếu quý vị nhận thấy bất kỳ thay đổi thị lực nào vì quý vị có thể cần phải kiểm tra mắt thường xuyên hơn.

## Sức khỏe thận

Nếu huyết áp và đường huyết của quý vị vẫn cao theo thời gian, thì thận của quý vị có nguy cơ bị tổn thương (bệnh thận do tiểu đường). GP hoặc bác sĩ nội tiết của quý vị sẽ sắp xếp cho quý vị làm xét nghiệm nước tiểu mỗi 12 tháng một lần. Xét nghiệm này là để kiểm tra lượng chất đạm trong nước tiểu (albuminuria).

Xét nghiệm máu để đánh giá chức năng thận của quý vị cũng được khuyến cáo.



## Mỡ trong máu (chất béo trong máu và chất béo trung tính)

Mức mỡ trong máu và chất béo trung tính lành mạnh sẽ làm giảm nguy cơ biến chứng liên quan đến tình trạng tiểu đường.

Bác sĩ của quý vị sẽ kiểm tra lượng mỡ máu của quý vị. Là hướng dẫn, hãy hướng tới:

- » Tổng lượng mỡ trong máu dưới 4mmol/L
- » Mỡ trong máu LDL (có hại) dưới 2mmol/L
- » Mỡ trong máu HDL (tốt) từ 1mmol/L trở lên
- » Triglyceride dưới 2mmol/L.

## Chỉ số cân nặng, vòng eo và cơ thể

Nếu quý vị có cân nặng không có lợi cho sức khỏe, thì chỉ cần giảm một lượng nhỏ cân nặng (5-10%) sẽ giúp giảm huyết áp, đường huyết và lượng mỡ trong máu.

Chỉ số khối lượng cơ thể (Body Mass Index, BMI) cho quý vị biết nếu quý vị nằm trong khoảng trọng lượng có lợi cho sức khỏe. Chỉ số BMI nằm giữa 18.5 và 24.9 là phạm vi trọng lượng có lợi cho sức khỏe.

Số đo vòng eo của quý vị cũng là một chỉ số quan trọng về nguy cơ sức khỏe của quý vị. Số đo vòng eo được khuyến cáo là dưới 94cm đối với nam và dưới 80cm đối với nữ.

Những mục tiêu này là dành cho những người có nguồn gốc châu Âu. Các phạm vi mục tiêu khác nhau có thể được sử dụng nếu quý vị đến từ các quốc gia Châu Á hoặc khu vực Thái Bình Dương. Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc các chuyên gia chăm sóc sức khỏe tình trạng tiểu đường của mình về chỉ số BMI phù hợp với quý vị.

## Ăn uống lành mạnh

Một kế hoạch ăn uống lành mạnh sẽ giúp quý vị quản lý được cân nặng của mình, và giữ cho mức đường huyết và mỡ trong máu nằm trong phạm vi tối ưu. Quý vị cũng có thể hỏi GP nếu quý vị đủ điều kiện tham gia kế hoạch chăm sóc để được gặp chuyên gia dinh dưỡng thông qua Medicare.

## Hoạt động thể chất

Hoạt động thể chất rất có lợi cho sức khỏe của quý vị. Hãy cố gắng thực hiện ít nhất 30 phút hoạt động thể chất vừa phải (như đi bộ nhanh, bơi lội hoặc đạp xe đạp) trong hầu hết các ngày của tuần. Hoạt động tốt nhất là một hoạt động mà quý vị thích và khiến quý vị di chuyển. Di chuyển càng nhiều càng tốt và hạn chế thời gian quý vị ngồi.

Một chuyên viên vật lý trị liệu có thể thực hiện một chương trình tập thể dục phù hợp với quý vị. Hãy hỏi GP của quý vị xem liệu quý vị có đủ điều kiện để có kế hoạch chăm sóc để được gặp chuyên viên vật lý trị liệu thông qua Medicare.

## Đánh giá thuốc

Hãy kiểm tra thuốc hàng năm. Bác sĩ gia đình của quý vị có thể giúp bảo đảm sự kết hợp và liều lượng thuốc là an toàn và phù hợp với quý vị.

Nếu quý vị dùng nhiều hơn ba loại thuốc, thì quý vị có thể hội đủ điều kiện để được Home Medication Review (Đánh Giá Lại Thuốc Tại Nhà). Dược sĩ của quý vị sẽ xem xét lại thuốc trong nhà của quý vị. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.

## Hút thuốc lá

Nếu quý vị là người hút thuốc, hãy cố gắng cai thuốc. Việc này có thể giúp giảm nguy cơ biến chứng liên quan đến tình trạng tiểu đường và cải thiện sức khỏe tổng quát của quý vị. Nếu quý vị cảm thấy khó bỏ thuốc, hãy yêu cầu trợ giúp. Quý vị có thể nói chuyện với GP của mình hoặc gọi cho Quitline theo số **137 848**.

## Quản lý tình trạng tiểu đường

Bác sĩ và các chuyên gia sức khỏe tình trạng tiểu đường sẽ xem xét cách quý vị quản lý tình trạng tiểu đường của mình và giúp quý vị giữ cho tình trạng tiểu đường của mình trong tầm kiểm soát.

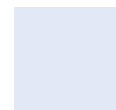
## Sức khỏe tinh thần

Sức khỏe tinh thần của quý vị cũng rất quan trọng. Nếu tình trạng tiểu đường khiến quý vị cảm thấy lo lắng, căng thẳng hoặc buồn bã, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe tình trạng tiểu đường của quý vị về cảm giác của quý vị. Họ có thể giúp quý vị có được sự hỗ trợ quý vị cần.



### Kế hoạch quản lý của GP

Bằng cách đưa ra một phương pháp bằng văn bản có sự xếp đặt rõ ràng về việc chăm sóc cho quý vị, kế hoạch quản lý của GP có thể giúp quý vị quản lý tốt tình trạng tiểu đường của quý vị. Các chương trình này giúp quý vị được giảm giá thông qua Medicare khi gặp các chuyên gia chăm sóc sức khỏe của mình, chẳng hạn như nhà giáo dục tình trạng tiểu đường có chứng nhận, chuyên gia dinh dưỡng, chuyên viên chăm sóc bàn chân và chuyên viên vật lý trị liệu. Để biết thêm thông tin về các kế hoạch quản lý GP, hãy nói chuyện với GP của quý vị, nhà giáo dục tiểu đường có chứng nhận hoặc y tá thực hành.



## Danh sách kiểm tra chăm sóc hàng năm của quý vị

Check	When	Target
HbA1c	Mỗi 6-12 tháng một lần	53mmol/mol (7%) hoặc ít hơn
Huyết áp	Mỗi 6 tháng một lần	130/80-140/90 trở xuống
Đánh giá chân	Bàn chân có nguy cơ thấp: hàng năm Bàn chân có nguy cơ cao: Mỗi 3-6 tháng một lần	Sức khỏe bàn chân được tiếp tục duy trì
Kiểm tra mắt	Mỗi 2 năm một lần	Sức khỏe của mắt được tiếp tục duy trì
Sức khỏe thận	Mỗi năm	Nồng độ albumin trong nước tiểu trong phạm vi tối ưu Kiểm tra chức năng thận trong phạm vi tối ưu
Mỡ trong máu	Mỗi năm	Tổng lượng mỡ trong máu dưới 4mmol/L LDL dưới 2mmol/L HDL 1mmol/L trở lên Triglyceride dưới 2mmol/L
Cân nặng	Mỗi 6 tháng một lần	BMI 18.5-24.9
Chu vi vòng eo	Mỗi 6 tháng một lần	Dưới 94cm (nam) Dưới 80cm (nữ)
Đánh giá về việc ăn uống lành mạnh	Mỗi năm	Theo một kế hoạch ăn uống lành mạnh
Đánh giá về hoạt động thể chất	Mỗi năm	Hoạt động thể chất ở mức vừa phải ít nhất 30 phút, vào hầu hết các ngày của tuần và giảm thiểu thời gian ngồi
Đánh giá thuốc	Mỗi năm	Sử dụng dược phẩm an toàn
Hút thuốc lá	Mỗi năm	Không hút thuốc
Quản lý tình trạng tiểu đường	Mỗi năm	Tự quản lý tình trạng tiểu đường tiếp tục được duy trì
Sức khỏe tinh thần	Theo yêu cầu	Sức khỏe cảm xúc và được tiếp tục duy trì

Chú thích: Các mục tiêu được liệt kê là dành cho người lớn có tình trạng tiểu đường. Những mục tiêu khác áp dụng cho trẻ em, thanh thiếu niên và các nhóm người có nền tảng văn hóa khác nhau.

## Những gợi ý hay

- 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. Hãy hỏi bác sĩ xem các chuyên viên y tế khác có thể hỗ trợ quý vị như thế nào với bệnh tiểu đường.
- Hãy gọi **NDSS Helpline** (Đường dây giúp đỡ NDSS) qua số **1800 637 700** và yêu cầu được nói chuyện với chuyên viên y tế về việc kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị. 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**.
- Truy cập [ndss.com.au/information-in-your-language](https://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.



## 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.