

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

Những ngày bị ốm: hướng dẫn ngắn gọn

Bị ốm có thể khiến việc kiểm soát bệnh tiểu đường trở nên khó khăn hơn

- **Mức đường huyết cao (lượng đường trong máu)** thường xảy ra ngay cả khi quý vị ăn ít hơn bình thường. Điều này là do các hóc-môn gây căng thẳng mà cơ thể quý vị sản xuất.
- **Mức đường huyết thấp** đôi khi có thể xảy ra nếu quý vị ăn ít hơn, hoặc nếu quý vị bị nôn mửa hoặc tiêu chảy.
- **Kế hoạch hành động cho ngày bị ốm** do bác sĩ hoặc y tá lập ra sẽ hướng dẫn quý vị cách chăm sóc bệnh tiểu đường khi bị ốm.
- **Quý vị có thể cần được chăm sóc y tế** nếu quý vị cảm thấy thật khó chịu hoặc mức đường huyết của quý vị vẫn quá cao hoặc quá thấp, ngay cả khi quý vị đã thực hiện kế hoạch hành động cho ngày bị ốm.

Có một kế hoạch hành động cho ngày bị ốm

Kế hoạch này hướng dẫn quý vị cần làm những gì khi đang bị ốm, bao gồm:



Liên hệ với ai khi bị ốm



Uống những chất lỏng nào



Khi nào nên kiểm tra mức đường huyết của mình



Thay đổi liều insulin hoặc thuốc trị tiểu đường của quý vị



Những thứ cần có trong bộ dụng cụ cho ngày bị ốm của quý vị

Nếu chưa có kế hoạch hành động cho ngày bị ốm, hãy hỏi bác sĩ về kế hoạch đó.

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

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002525-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

Khi nào nên bắt đầu kế hoạch hành động cho ngày bị ốm

- Khi quý vị bắt đầu cảm thấy không khỏe
- Nếu mức đường huyết của quý vị trên 15 mmol/L trong 8 giờ trở lên
- Bất cứ khi nào khác bác sĩ yêu cầu hoặc kế hoạch hành động cho ngày bị ốm của quý vị hướng dẫn làm như vậy

Hãy chuẩn bị sẵn bộ dụng cụ cho ngày bị ốm


Bộ dụng cụ kiểm tra đường huyết


Các loại thuốc


Insulin dự phòng và các thiết bị khác


Đồ dùng xử lý hạ đường huyết (đường huyết thấp)


Kế hoạch hành động cho ngày bị ốm

Kế hoạch hành động cho ngày bị ốm sẽ cho quý vị biết cần chuẩn bị những gì trong bộ dụng cụ của mình.

Hãy gọi cho bác sĩ hoặc số 000 nếu quý vị:


Cảm thấy buồn ngủ và bối rối


khó thở


bị nôn mửa liên tục hoặc đau quặn bụng


có các dấu hiệu mất nước nghiêm trọng (khô miệng, đi tiểu ít, chóng mặt)



mức đường huyết vẫn quá cao hoặc quá thấp, mặc dù quý vị đã làm theo kế hoạch hành động cho ngày bị ốm



quý vị quá ốm yếu và không thể tự chăm sóc bệnh tiểu đường và không có ai giúp đỡ mình.

NDSS và quý vị

Để truy cập thêm các nguồn tài liệu (bao gồm tài liệu bằng ngôn ngữ của quý vị), hãy 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. 002525-NDSS_V
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.