



Danh Sách Kiểm Tra Bệnh Tiểu Đường và Bảo Trì Sức Khỏe của Quý Vị

Mục Tiêu để Kiểm Soát

Người nào có bệnh tiểu đường nên gặp bác sĩ thường xuyên để kiểm tra tình trạng bệnh tiểu đường và kiểm xét triệu chứng sớm phát ra của biến chứng. Hiệp Hội Tiểu Đường Mỹ khuyến khích các thí nghiệm này được thực hiện tại phòng mạch bác sĩ. Tài liệu này cung cấp một danh sách các thí nghiệm quan trọng và khi nào được thí nghiệm.



Thí Nghiệm	Khi Nào Được Thí Nghiệm
Máu Đường A1C <i>Mục đích: Ít hơn 7%*</i>	2 lần mỗi năm nếu bệnh tiểu đường kiểm chế; 4 lần mỗi năm nếu bệnh tiểu đường không kiểm chế
Khám Ngăn Mắt	Hàng năm đối với đa số bệnh nhân
Kiểm Tra Toàn Diện Đôi Bàn Chân	Khám hàng năm, khám thường nếu quý vị có vấn đề về bàn chân
Thí Nghiệm Nước Tiểu Chất Đản Bạch <i>Mục đích: Ít hơn 30 µg /mg chất creatine*</i>	Thí nghiệm hàng năm
Kiểm soát huyết áp <i>Mục đích: Ít hơn 130/80 mmHg đối với hầu hết bệnh nhân*</i>	Đo mỗi lần đến khám
Trọng Lượng	Cân mỗi lần đến khám
Kiểm Soát Máu Mỡ <i>Mục đích:</i> <ul style="list-style-type: none">Mỡ LDL: Ít hơn 100 mg/dL*Mỡ HDL: <i>Đối với nam giới: Trên 40 mg/dL*</i> <i>Đối với phụ nữ: Trên 50 mg/dL*</i>Mỡ triglycerides: Ít hơn 150 mg/dL*	Thí nghiệm mỗi 1-2 năm

Tiêu Chuẩn Máu Đường cho Người Lớn

Xin lưu ý về phụ nữ mang thai, trẻ em, người già, và những người có bệnh tiểu đường biến chứng nghiêm trọng có những tiêu chuẩn khác nhau so với những người đưa ra ở đây.

Lượng đường nhin đói hoặc trước bữa ăn 70 đến 130 mg/dL*

Lượng đường sau bữa ăn:

Nên thử máu 1-2 tiếng sau khi bắt đầu một bữa ăn Ít hơn 180 mg/dL*

Sống Một Lối Sống Lành Mạnh

- Kiểm tra răng mỗi 6 tháng hoặc hàng năm.
- Thường xuyên tập thể dục. Nên thảo luận với bác sĩ trước khi quý vị bắt đầu chương trình thể dục. Người bị tiểu đường nên làm:
 - Tập thể dục hiếu khí cường lực trung bình mỗi tuần 150 phút, phân chia 3 đến 5 ngày luyện tập
 - Luyện tập để tăng cường cơ bắp mỗi tuần 2 lần
- Hãy lựa chọn thực phẩm dinh dưỡng. Những người sắp bị bệnh tiểu đường hoặc có bệnh tiểu đường nên gặp nhân viên dinh dưỡng để tư vấn về chế độ ăn uống để giúp đạt được mục tiêu điều trị, nếu cần thiết.
- Đối với người mập hoặc béo phì, phải kiên giảm cân (7% tổng trọng lượng cơ thể) đó là lời khuyên nhủ.
- Nếu quý vị có hút thuốc lá, DỪNG HÚT.

* *Khuyến khích của Hiệp Hội Bệnh Tiểu Đường Mỹ, 2013*

Câu Hỏi?

Câu hỏi của bạn rất quan trọng. Gọi bác sĩ hoặc nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu có câu hỏi hoặc quan tâm.

Trung Tâm Chăm Sóc
Bệnh Tiểu Đường:
206-598-4882

Your Diabetes and Health Maintenance Checklist

Goals for control

People with diabetes should see their doctor on a routine basis to have their diabetes checked and to look for early signs of complications. The American Diabetes Association recommends these tests be done at your doctor visit. This handout provides a list of important tests and when they should be done.



Test	When It Should Be Done
Hemoglobin A1C <i>Goal: Less than 7%*</i>	2 times a year if diabetes is controlled; 4 times a year if diabetes is not controlled
Dilated eye exam	Yearly for most patients
Comprehensive foot exam	Yearly, but more often if you have foot problems
Urine test for microalbumin <i>Goal: Less than 30 µg/mg creatinine*</i>	Yearly 1-sample urine test (<i>spot collection</i>)
Blood pressure control <i>Goal: Less than 130/80 mmHg for most patients*</i>	Check at every visit
Weight	Check at every visit
Lipid control <i>Goals:</i> <ul style="list-style-type: none"> • LDL cholesterol: Less than 100 mg/dL* • HDL cholesterol: <ul style="list-style-type: none"> <i>For men: greater than 40 mg/dL*</i> <i>For women: greater than 50 mg/dL*</i> • Triglycerides: Less than 150 mg/dL* 	Test every 1-2 years

Blood Glucose Goals for Adults

Please note that pregnant women, children, the elderly, and people with severe diabetes complications have different goals than the ones given here.

Fasting or pre-meal blood glucose 70 to 130 mg/dL*

Post-meal blood glucose measurement:

Should be done 1 to 2 hours after starting a meal Less than 180 mg/dL*

Living a Healthy Lifestyle

- Have a dental exam every 6 months or yearly.
- Exercise on a regular basis. Before you start a program of physical activity, talk with your health care provider. People with diabetes are advised to do:
 - Moderate-intensity aerobic physical activity 150 minutes a week, spread out over 3 to 5 days
 - Muscle-strengthening activities 2 days a week
- Make healthy food choices. People who have pre-diabetes or diabetes should see a registered dietitian for dietary counseling for help reaching their treatment goals, if needed.
- For overweight or obese individuals, modest weight loss (7% of their total body weight) is advised.
- If you smoke, STOP.

** Recommendations from the American Diabetes Association, 2013*

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Diabetes Care Center:
206-598-4882