



Chịu trách nhiệm

Quản lý tiểu đường để có sức khỏe tốt,
hôm nay và ngày mai

AetnaBetterHealth.com/California





Hiểu bệnh tiểu đường của quý vị

Bệnh tiểu đường tuýp 1

- Tuyến tụy của quý vị không sản xuất insulin hoặc sản xuất rất ít insulin
- Thường xảy ra ở trẻ em và người trưởng thành trẻ tuổi, mặc dù bệnh có thể xuất hiện ở mọi lứa tuổi

Bệnh tiểu đường tuýp 2

- Tuyến tụy của quý vị sản xuất một số insulin, nhưng hoặc là không đủ hoặc là các tế bào không sử dụng insulin đúng cách
- Thường xảy ra ở độ tuổi trung niên và người trưởng thành lớn tuổi hơn

Tiểu đường thai kỳ

- Một loại tiểu đường chỉ xảy ra trong thai kỳ
- Có thể gây ra các vấn đề sức khỏe ở cả mẹ lẫn con

Quản lý tiểu đường

Bệnh tiểu đường là tình trạng ảnh hưởng đến đường huyết (glucose máu). Kiểm soát đường huyết có thể giúp quý vị sống bình thường và khỏe mạnh. Khi thực hiện các bước phù hợp, quý vị có thể giúp phòng ngừa hoặc làm chậm các vấn đề sức khỏe, bao gồm:

- Bệnh tim
- Các vấn đề về mắt (thay đổi hoặc mất thị lực)
- Các vấn đề về thận
- Tổn thương dây thần kinh (dưới bàn chân và các nơi khác)

Tìm hiểu tất cả về tiểu đường

Một cách để quản lý tiểu đường là tìm hiểu nhiều nhất có thể về bệnh. Và quý vị có nhiều cách để làm vậy.

Tham gia lớp học hoặc nhóm hỗ trợ.

Đọc thông tin về tiểu đường trực tuyến:

- www.cdc.gov/diabetestv/managing-diabetes.html
- diabetes.org

Ghi danh tham gia chương trình Quản lý Chăm sóc Tiểu đường của chúng tôi. Chúng tôi có nhân viên quản lý trường hợp và điều phối viên có thể chăm sóc và hỗ trợ bổ sung cho sức khỏe của quý vị. Gọi cho chúng tôi hôm nay theo số 1-855-772-9076 (TTY: 711) nếu quý vị có thắc mắc.

Kiểm tra các con số của quý vị

Khi quý vị bị tiểu đường, có ba chỉ số đo lường quan trọng quý vị cần xem xét. Những chỉ số này còn được gọi là các ABC tiểu đường của quý vị, bao gồm A1c, huyết áp và cholesterol.

Quý vị có thể xem bảng sau để biết một số mục tiêu chung cho mỗi chỉ số.

Tầm soát	Tại sao lại quan trọng	Mục tiêu chung
A1c	A1c đo mức đường huyết trung bình của quý vị trong 2 đến 3 tháng qua.	Nói chuyện với bác sĩ của quý vị xem mục tiêu của quý vị nên như thế nào.
Huyết áp	Huyết áp cao khiến tim quý vị làm việc vất vả hơn.	Dưới 140/90
Cholesterol LDL, hay cholesterol xấu	Cholesterol xấu có thể làm hẹp động mạch của quý vị.	Dưới 100
HDL, hay cholesterol tốt	Cholesterol tốt làm động mạch của quý vị thông suốt.	Trên 40 với nam Trên 50 đối với nữ

Lưu ý rằng mục tiêu của quý vị có thể khác với những con số nêu trên. Hỏi bác sĩ xem con số nào là tốt nhất cho quý vị.

Hồ sơ tiểu đường của tôi

Thăm khám bác sĩ? Quý vị mang theo thẻ này. Quý vị có thể trao đổi về cách quản lý A1c, huyết áp và cholesterol của mình. Đảm bảo ghi lại vào mỗi lần kiểm tra và kết quả của quý vị.

Thảo luận mục tiêu và tiến triển của quý vị

Quý vị có thể trao đổi về mục tiêu và tình trạng của mình. Mục tiêu của quý vị sẽ phụ thuộc vào:

- Độ dài thời gian bị tiểu đường của quý vị
- Các vấn đề sức khỏe khác
- Độ khó điều trị bệnh tiểu đường của quý vị

A1c — 2 đến 4 lần một năm				Mục tiêu của tôi _____
Ngày				
Kết quả				
Huyết áp — vào mỗi lần thăm khám				Mục tiêu của tôi _____
Ngày				
Kết quả				
Cholesterol — mỗi năm một lần				Mục tiêu của tôi _____
Ngày				
Kết quả				

Dùng mặt sau của thẻ này để ghi lại chăm sóc tiểu đường quan trọng khác.

Hồ sơ tiểu đường của tôi

Dùng mặt này của thẻ để ghi ngày và kết quả của mỗi lần xét nghiệm hoặc tiêm vắc-xin. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về các loại vắc-xin khác đã liệt kê để xem quý vị có cần chúng không.

Mỗi lần thăm khám	Ngày	Kết quả/lưu ý
Xem lại thuốc		
Xem lại kế hoạch tự chăm sóc		
Chiều cao và cân nặng		
Khám bàn chân		
Một lần một năm	Ngày	Kết quả/lưu ý
Khám mắt có dùng thuốc giãn đồng tử		
Kiểm tra thận		
Vắc-xin cúm		
Khám bàn chân toàn diện		
Khám răng		
Các vắc-xin khác	Ngày	Kết quả/lưu ý
Vắc-xin viêm phổi		
Vắc-xin uốn ván (Tdap)		
Vắc-xin zona		



Đảm bảo
theo kế
hoạch

Học cách sống chung với tiểu đường

Sống chung với tiểu đường không phải lúc nào cũng dễ dàng. Nhưng quý vị có thể làm việc với nhóm chăm sóc sức khỏe của mình để lên kế hoạch chăm sóc phù hợp với bản thân. Dưới đây là một số gợi ý để giúp quý vị duy trì kiểm soát.

Kiểm tra mắt của quý vị

Cho bác sĩ biết nếu thị lực của quý vị thay đổi. Khám mắt có dùng thuốc giãn đồng tử hàng năm.

Duy trì vận động

Đi bộ 10 phút ba lần mỗi ngày. Hoặc cố gắng nâng tạ nhẹ và tập yoga để tạo sức mạnh cơ bắp.

Kiểm tra đường huyết

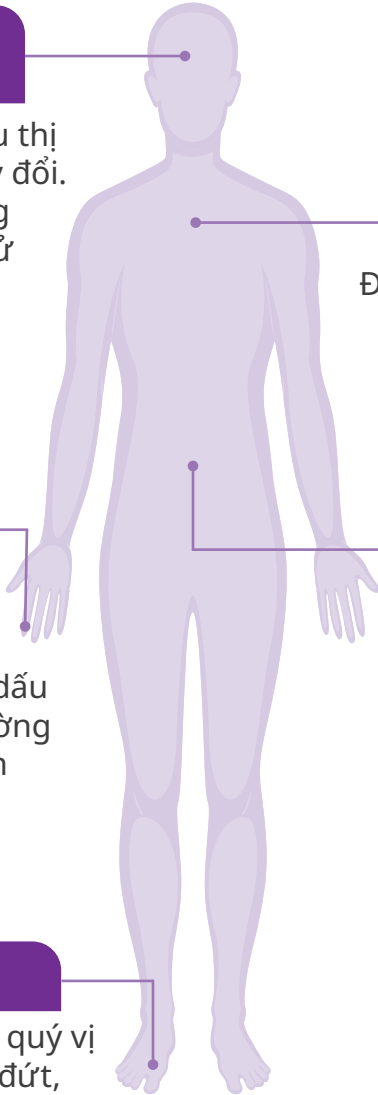
Tìm hiểu cách thức và thời điểm kiểm tra. Học các dấu hiệu nhận biết đường huyết thấp và cách phòng ngừa.

Ăn uống lành mạnh

Chọn đồ ăn và đồ uống ít đường và muối. Trao đổi với bác sĩ về chương trình ăn uống tốt nhất cho quý vị.

Khám bàn chân

Gọi cho bác sĩ nếu quý vị thấy có bất kỳ vết đứt, vết loét hoặc bầm tím nào không lành lại.



Khám bác sĩ

Khám định kỳ với bác sĩ của quý vị là một phần rất quan trọng của hoạt động quản lý tiểu đường. Đảm bảo khám bác sĩ ít nhất hai lần một năm. Và trước mỗi lần thăm khám, hãy lên danh sách bất kỳ điều gì quý vị muốn trao đổi, chẳng hạn như xét nghiệm hoặc vắc-xin.



Dưới đây là danh sách các xét nghiệm và vắc-xin được khuyến nghị:

A1c Hai đến bốn lần một năm	Khám bàn chân toàn diện Ít nhất một lần một năm	Vắc-xin phế cầu Một đến hai liều
Cholesterol Ít nhất một lần một năm	Huyết áp Vào mỗi lần khám bác sĩ	Vắc-xin zona Hai liều sau tuổi 50
Khám sàng lọc thận Ít nhất một lần một năm	Chỉ số khối cơ thể (BMI) Chiều cao và cân nặng vào mỗi lần khám bác sĩ	Vắc-xin uốn ván (Tdap) Một lần qua tuổi 19, sau đó 10 năm một lần
Khám mắt có dùng thuốc giãn đồng tử Khám thường niên được khuyến nghị	Vắc-xin cúm Một lần một năm	

Các mục tiêu và khuyến nghị dựa trên *Tiêu chuẩn Chăm sóc Y tế ở Bệnh tiểu đường* của Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ (ADA).

Quản lý thuốc của quý vị

Một số người bị tiểu đường cần thuốc để kiểm soát đường huyết. Và một số người cũng cần hạ cholesterol xấu hoặc huyết áp của họ. Nhưng nhiều người khó khăn trong việc dùng thuốc đúng cách. Nếu quý vị gặp khó khăn, sẽ có hỗ trợ.

Quý vị cần giúp dùng thuốc?

Dưới đây là cách quý vị có thể bắt đầu:

Lên danh sách tất cả các loại thuốc gồm cả vitamin, thuốc bổ và những thuốc không cần toa. Đưa bản sao cho nhà cung cấp chăm sóc chính của quý vị và bất kỳ bác sĩ chuyên khoa nào quý vị thăm khám.

Dùng thuốc theo chỉ dẫn ngay cả khi quý vị cảm thấy đỡ.

Cho nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị biết nếu có điều gì ngăn quý vị dùng thuốc. Có thể là điều gì đó như:

- Quên thời gian dùng thuốc
- Khó nuốt
- Tác dụng phụ khó chịu
- Khó đọc nhãn

Hỏi dược sĩ của quý vị

Thường xuyên đến gặp dược sĩ? Họ cũng có thể giúp quý vị. Ngoài ra, quý vị có thể liên hệ với họ vào buổi tối và cuối tuần. Nếu quý vị có thắc mắc gì về thuốc của mình, đừng ngần ngại hỏi.



Những câu hỏi dành cho dược sĩ của quý vị:

- Tên thuốc nhãn hiệu và thuốc gốc (không nhãn hiệu) của quý vị là gì?
- Mỗi loại thuốc có tác dụng gì?
- Quý vị cần uống bao nhiêu thuốc và uống khi nào?
- Quý vị phải làm gì nếu bỏ lỡ một liều?
- Có những tác dụng phụ nào?
- Có những loại thuốc, thức ăn, đồ uống hoặc hoạt động nào khác cần tránh?
- Cách tốt nhất để dùng máy đo đường huyết và các tiếp liệu khác là gì?

Chăm sóc

Nếu quý vị có thắc mắc gì về chăm sóc bệnh tiểu đường của mình, gọi cho Dịch vụ Hội viên theo số 1-855-772-9076 (TTY: 711).

Aetna tuân thủ các luật về quyền công dân hiện hành của liên bang và không phân biệt đối xử trên cơ sở giới tính, chủng tộc, màu da, tôn giáo, tổ tiên, nguồn gốc quốc gia, nhận dạng nhóm dân tộc, độ tuổi, tình trạng khuyết tật về tinh thần, tình trạng khuyết tật về thể chất, tình trạng y tế, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, giới tính, nhận dạng giới tính hoặc xu hướng tính dục.

English: Attention: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or 1-800-385-4104 (TTY: 711).

Spanish: Atención: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al 1-800-385-4104 (TTY: 711).

Chinese: 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 1-800-385-4104 (TTY: 711)。

[AetnaBetterHealth.com/California](https://www.aetna.com/better-health/california)

