



Thông tin tiếng Việt về bệnh tiểu đường loại 2 Sách Nói

Information on Type 2 Diabetes in Vietnamese

Tiếng Việt
Vietnamese

Foreword

I am delighted to be able to welcome you to 'Information on Type 2 Diabetes in Vietnamese'.

Diabetes is a national health priority area for the Australian Government. It is Australia's fastest growing chronic disease. About 1.5 million Australians have diabetes and around 350,000 of them use insulin to help manage their diabetes.

Bolton Clarke's clients and carers come from more than 168 countries and speak 133 languages. We are committed to assisting all people to learn about their health and to better manage their health problems. 'Information on Type 2 Diabetes in Vietnamese' is one way in which we can help people to do this.

Using simple information sheets, 'Information on Type 2 Diabetes in Vietnamese' presents information on how to look after your diabetes in a way that is easy to understand. You have the choice of reading the information, or listening to it. In total, 10 important topics on diabetes are covered to help you better manage your condition.

There have been many people involved in putting this important resource together. We would like to acknowledge and thank: Tuong Nguyen and other staff from the Australian Vietnamese Women's Welfare Association Inc. for recruiting community members and participating in audio recordings and photography; and more than 70 community members, from the Australian Vietnamese Women's Welfare Association's Planned Activity Groups that meet in different areas of Melbourne, who participated in the testing of the information.

At Bolton Clarke, sincere gratitude goes to the Bolton Clarke Project Team – Rosemarie Draper, Tracy Aylen and Jaklina Michael. We are also very grateful to the State Trustees Australia Foundation for funding the project. I hope that 'Information on Type 2 Diabetes in Vietnamese' helps you to better manage the condition, understand the risk factors and improve your quality of life.

Stephen Muggleton

Chief Executive Officer



LỜI NÓI ĐẦU

Tôi rất vui mừng khi có thể chào đón quý vị đến với cuốn sách nói chuyện ‘Thông tin tiếng Việt về bệnh tiểu đường loại 2’.

Bệnh tiểu đường là lĩnh vực y tế quốc gia ưu tiên đối với chính phủ Úc. Đây là bệnh kinh niên khiến cho số người bị bệnh tăng nhanh nhất tại Úc. Hiện có khoảng 1,5 triệu người Úc bị bệnh tiểu đường và khoảng 350.000 trong số những người này sử dụng insulin để giúp chăm lo bệnh tiểu đường của họ.

Khách hàng của Bolton Clarke và người chăm sóc là người đến từ hơn 168 quốc gia và nói 133 ngôn ngữ. Chúng tôi cam kết trợ giúp mọi người tìm hiểu về sức khỏe và chăm lo các vấn đề sức khỏe của họ tốt hơn. ‘Thông tin tiếng Việt về bệnh tiểu đường loại 2’ là một trong những cách chúng tôi có thể giúp họ thực hiện điều này.

‘Thông tin tiếng Việt về bệnh tiểu đường loại 2’ trình bày cách chăm lo bệnh tiểu đường bằng các tờ thông tin đơn giản để quý vị dễ hiểu. Quý vị có thể đọc hoặc nghe thông tin. Tổng cộng chúng tôi có 10 đề tài quan trọng về bệnh tiểu đường để giúp quý vị chăm lo bệnh của quý vị tốt hơn.

Nhiều người đã góp công soạn thảo tài liệu quan trọng này. Chúng tôi xin ghi nhận và cảm tạ: Tuong Nguyen và các nhân viên khác của Hội Phụ nữ Việt - Úc (Australian Vietnamese Women’s Welfare Association Inc.) đã giúp mời gọi các thành viên cộng đồng và tham gia phần thu âm và chụp ảnh; và hơn 70 thành viên cộng đồng thuộc các Nhóm Sinh hoạt theo Kế hoạch của Hội Phụ nữ Việt - Úc đã họp mặt tại những địa điểm khác nhau tại Melbourne để tham gia thử nghiệm thông tin này.

Bolton Clarke chúng tôi chân thành biết ơn Toán Dự án Bolton Clarke – Rosemarie Draper, Tracy Ayles và Jaklina Michael. Chúng tôi cũng rất biết ơn State Trustees Australia Foundation đã tài trợ cho dự án này.

Tôi hy vọng ‘Thông tin tiếng Việt về bệnh tiểu đường loại 2’ sẽ giúp quý vị chăm lo bệnh của quý vị tốt hơn, hiểu các yếu tố rủi ro và giúp quý vị có cuộc sống tốt hơn.

Stephen Muggleton

Tổng Giám đốc điều hành



Note

Name of publication: Information on Type 2 Diabetes in Vietnamese

Date: September 2017

Published by: Royal District Nursing Service Limited

Phone: 1300 22 11 22

Email: getinfo@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

© Royal District Nursing Service Limited 2017

No part of this publication may be reproduced, copied or transmitted unless done so with written permission from Bolton Clarke or in accordance with the provisions of the Australian Copyright Act.



Phụ chú

Tên ấn phẩm: Thông tin tiếng Việt về bệnh tiểu đường

Ngày: Tháng 9 năm 2017

Nhà xuất bản: Royal District Nursing Service Limited

Điện thoại: 1300 22 11 22

Điện thư (Email): getinfo@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Cấm sao chép, sao chụp hoặc gửi đi bất kỳ phần nào của ấn phẩm này trừ khi có thư của Royal District Nursing Service Limited cho phép hoặc thực hiện theo đúng các quy định của Đạo luật Bản quyền Úc (Australian Copyright Act 1968 (Lbang)).



Topics

Topic 1 - General

What is diabetes?	10
Health care workers.....	12
How can my doctor help me?	14
Looking after my diabetes (1)	16
Looking after my diabetes (2)	18
Looking after my diabetes (3)	20

Topic 2 - Nutrition

Alcohol and diabetes	22
Can I have sugar?.....	24
Can I eat fruit?	26
Healthy eating	28
General advice about food	30
Carbohydrate foods.....	32
Fats	34

Topic 3 - Exercise and activity

How can exercise and physical activity help me? (1)	36
How can exercise and physical activity help me? (2)	38

Topic 4 - Care of the body

Will diabetes affect my eyesight?	40
Care of my teeth.....	42
Care of the feet and diabetes	44
How can I best care for my feet?	46
Cholesterol and diabetes	48
Blood pressure and diabetes	50
Stress and diabetes.....	52

Topic 5 - Monitoring blood sugar levels

Why should I check my blood sugar (glucose)?	54
How do I test my blood sugar?	56
What can I do about high blood sugars? (1)	58
What can I do about high blood sugars? (2)	60
What is low blood sugar (glucose)?	62
What causes low blood sugar?	64
What can I do about low blood sugar?	66

Topic 6 - Medication

Using your medicines wisely.....	68
----------------------------------	----



Tablets for diabetes	70
Will I need injections for diabetes?.....	72
What should I know about insulin injections?	74

Topic 7 - Complications

What are diabetes complications?.....	76
How can I reduce the risk of complications?	78

Topic 8 - Sick days

Looking after yourself when sick	80
What to eat and drink when you are sick	82
Sick day plan	84
What to do for emergencies	86

Topic 9 - Driving

Driving and diabetes (1).....	88
Driving and diabetes (2).....	90
Driving and diabetes (3).....	92

Topic 10 - Travel

Travel and diabetes	94
---------------------------	----



Đề tài

Đề tài 1 - Tổng quát

Bệnh tiểu đường là gì?.....	11
Chuyên viên chăm sóc sức khỏe	13
Bác sĩ có thể giúp tôi thế nào?	15
Chăm lo bệnh tiểu đường của tôi (1)	17
Chăm lo bệnh tiểu đường của tôi (2)	19
Chăm lo bệnh tiểu đường của tôi (3)	21

Đề tài 2 - Dinh dưỡng

Rượu bia và bệnh tiểu đường	23
Tôi có thể tiêu thụ đường hay không?.....	25
Tôi có thể ăn trái cây hay không?.....	27
Ăn tốt cho sức khỏe	29
Lời khuyên tổng quát về thức ăn	31
Thức ăn cacbohydrat	33
Chất béo	35

Đề tài 3 - Tập thể dục và vận động

Tập thể dục và vận động có thể giúp tôi như thế nào? (1).....	37
Tập thể dục và vận động có thể giúp tôi như thế nào? (2).....	39

Đề tài 4 - Chăm sóc về thể chất

Liệu bệnh tiểu đường sẽ ảnh hưởng đến thị lực của tôi	41
Chăm sóc răng của tôi.....	43
Chăm sóc bàn chân và bệnh tiểu đường.....	45
Làm sao để tôi có thể chăm sóc chu đáo cho đôi chân của tôi?.....	47
Cholesterol và bệnh tiểu đường	49
Huyết áp và bệnh tiểu đường	51
Căng thẳng tâm lý và bệnh tiểu đường.....	53

Đề tài 5 - Theo dõi lượng đường trong máu

Vì sao tôi nên kiểm tra lượng đường trong máu (glucose)	55
Tôi kiểm tra lượng đường trong máu của mình bằng cách nào?	57
Tôi có thể làm gì khi lượng đường trong máu cao? (1)	59
Tôi có thể làm gì khi lượng đường trong máu cao? (2)	61
Đường trong máu thấp là gì?	63
Nguyên nhân nào gây ra hạ đường huyết?	65
Tôi có thể làm những gì khi lượng đường trong máu xuống thấp?.....	67

Đề tài 6 - Thuốc men

Sử dụng thuốc của quý vị một cách khôn ngoan.....	69
---	----



Thuốc viên trị bệnh tiểu đường	71
Liệu tôi có cần tiêm/chích trị bệnh tiểu đường hay không?	73
Tôi nên biết những gì về tiêm/chích insulin?	75

Đề tài 7 - Các biến chứng

Bệnh tiểu đường có những biến chứng nào?.....	77
Tôi có thể làm thế nào để giảm nguy cơ bị các biến chứng?.....	79

Đề tài 8 - Những ngày đau ốm

Chăm sóc bản thân khi bị bệnh.....	81
Nên ăn và uống những gì khi quý vị bị bệnh	83
Kế hoạch cho ngày bị đau ốm	85
Nên làm gì trong trường hợp cấp cứu	87

Đề tài 9 - Lái xe

Lái xe và bệnh tiểu đường (1)	89
Lái xe và bệnh tiểu đường (2)	91
Lái xe và bệnh tiểu đường (3)	93

Đề tài 10 - Đi xa

Đi xa và bệnh tiểu đường.....	95
-------------------------------	----



What is diabetes?

Diabetes is a condition where high blood sugar (glucose) levels occur in the blood.

Eating for good health and energy is important. Foods like bread, rice, pasta and fruit are examples of foods that are a good source of energy. The medical term for these types of foods is carbohydrates. Read more about this on the information sheet 'Carbohydrate foods'.

When we eat, the body breaks down the carbohydrate foods to a type of sugar. This sugar then moves from the gut into the bloodstream. The medical name is blood glucose, but many people call it blood sugar. Blood sugar is not the same as the sugar that you eat or cook with.

Everyone has some blood sugar. Your body needs to use this blood sugar for energy but the blood sugar will not work by itself. To use blood sugar for energy in places like the muscles, the body also needs insulin.

Insulin is what helps to move the blood sugar out of the bloodstream to areas of the body where energy is needed. Insulin is made in a gland called the pancreas, which is near the stomach.

In diabetes there is not enough insulin, or the insulin does not work properly. This causes a problem moving the blood sugar from the bloodstream into other areas of the body, like the muscles. The blood sugar level builds up and this is when we say a person has diabetes. If the blood sugar stays too high, it can lead to many health problems.



Bệnh tiểu đường là gì?

Bệnh tiểu đường là tình trạng khi trong máu và nước tiểu có lượng đường (glucose) cao.

Trong máu người nào cũng có một ít đường. Các loại thức ăn quý vị tiêu thụ chỉ là một trong những yếu tố có ảnh hưởng đến lượng đường trong máu của quý vị. Lượng đường trong máu không giống đường quý vị tiêu thụ hoặc sử dụng khi nấu ăn.

Cơ thể quý vị cần sử dụng đường trong máu làm nguồn năng lượng nhưng đường trong máu sẽ không tự nó có tác dụng. Muốn sử dụng đường trong máu làm nguồn năng lượng, cơ thể cũng cần có insulin.

Insulin là hóa chất đặc biệt do cơ thể sản sinh trong tuyến gọi là tuyến tụy. Insulin là nhân tố giúp vận chuyển đường trong máu ra khỏi dòng máu đến các nơi cần năng lượng trong cơ thể.

Khi bị bệnh tiểu đường, cơ thể không có đủ insulin, hoặc insulin không hoạt động đúng mức. Tình trạng này gây ra trở ngại cho việc vận chuyển đường trong máu từ dòng máu đến các nơi khác trong cơ thể, như cơ bắp chẳng hạn. Do đó, lượng đường trong máu tích tụ và cơ thể thải đường dư thừa trong nước tiểu. Đây là khi chúng ta nói một người nào đó bị bệnh tiểu đường.

Nếu lượng đường trong máu vẫn quá cao, tình trạng này có thể dẫn đến nhiều vấn đề về sức khỏe.



Health care workers

Your **Doctor** provides you with ongoing medical care. Sometimes the doctor may refer you to see a diabetes specialist if you need extra help. All of the health care workers you see should work with you as a team so you get the best care.

A **Nurse** can provide general information about diabetes and nursing care.

A **Pharmacist** is an expert for medicines. You can ask your pharmacist about the medicines you take.

A **Diabetes Educator** helps you to learn about preventing health problems. Diabetes educators teach you about checking blood sugars (glucose), general advice about foods, activity and exercise and medicines.

An **Endocrinologist** is a specialist doctor for diabetes. They can help if you have problems, for example complications or unstable blood sugars.

A **Podiatrist** is an expert in foot care and can help if you have corns, calluses or other problems. They will advise you on care of your feet.

A **Dietitian** provides information on healthy eating. They can help you with special advice about foods. For example a special diet for a medical problem.

An **Exercise Physiologist or Physiotherapist** helps you to plan and do suitable exercises to keep healthy and active.

An **Optometrist** can check your vision and prescribe glasses.

An **Ophthalmologist** is a medical eye specialist who can prescribe treatments for your eyes as well as glasses.



Chuyên viên chăm sóc sức khỏe

Bác sĩ của quý vị liên tục chăm sóc sức khỏe cho quý vị. Đôi khi bác sĩ có thể giới thiệu quý vị đến gặp bác sĩ chuyên khoa bệnh tiểu đường nếu quý vị cần được giúp đỡ thêm. Tất cả chuyên viên chăm sóc sức khỏe quý vị tiếp xúc sẽ phải hợp tác với quý vị như là một toán để quý vị được chăm sóc tốt nhất.

Y tá có thể cho quý vị biết thông tin tổng quát về bệnh tiểu đường và việc chăm sóc điều dưỡng.

Dược sĩ là chuyên viên về thuốc men. Quý vị có thể hỏi dược sĩ về các loại thuốc quý vị sử dụng.

Nhân viên Giáo dục Bệnh tiểu đường giúp quý vị tìm hiểu cách thức ngăn chặn các vấn đề sức khỏe. Nhân viên Giáo dục Bệnh tiểu đường chỉ dẫn cho quý vị cách kiểm tra lượng đường trong máu, lời hướng dẫn tổng quát về thức ăn, vận động và tập thể dục cũng như thuốc men.

Bác sĩ chuyên khoa nội tiết là một bác sĩ chuyên khoa bệnh tiểu đường. Họ có thể giúp nếu quý vị có vấn đề, ví dụ như bị các biến chứng hoặc lượng đường trong máu không ổn định.

Chuyên viên chăm sóc bàn chân là chuyên viên về chăm sóc bàn chân và có thể giúp nếu quý vị có cục chai, vết chai hay các vấn đề khác. Họ sẽ hướng dẫn quý vị cách chăm sóc bàn chân của quý vị.

Chuyên viên dinh dưỡng cung cấp thông tin về ăn uống tốt cho sức khỏe. Họ có thể chỉ dẫn đặc biệt cho quý vị về thức ăn. Ví dụ, chế độ ăn uống đặc biệt cho một vấn đề y tế nào đó.

Chuyên viên Thể dục Sinh lý học hoặc Chuyên viên vật lý trị liệu giúp quý vị hoạch định và tập các động tác thể dục phù hợp để giữ gìn sức khỏe và năng động.

Y sĩ Nhãn khoa có thể kiểm tra thị lực của quý vị và viết giấy mua kính thuốc.

Chuyên gia tâm lý là chuyên gia về tư vấn tâm lý và giúp đỡ người ta đối phó với những nỗi lo lắng khi bị bệnh tiểu đường dài hạn.



How can my doctor help me?

Your doctor will need to check your health regularly. Talk to your doctor about how often you will need a check-up. Your doctor will do the following tests:

- **Blood test (HbA1c)**
This test involves taking a blood sample from a vein in your arm. The blood test is to look at the average blood sugar level over a few months. The blood is sent to the laboratory for testing.
- **Cholesterol blood test**
A blood test to check special fats in your blood.
- **Feet examination**
An examination of the feet for loss of feeling or injury.
- **Blood Pressure test**
An important test for general health and diabetes.
- **Eye test**
An examination of the back of your eyes as diabetes can affect this part of the body.
- **Kidney tests - Blood and urine**
Tests to check for effects of diabetes on the kidneys.

It is also advisable to have both flu and pneumococcal (pneumonia) injections.

Your doctor may refer you to a specialist for diabetes to help manage your condition.

Bác sĩ có thể giúp tôi thế nào?

Bác sĩ sẽ cần phải thường xuyên kiểm tra sức khỏe của quý vị.

Hãy nói chuyện với bác sĩ xem quý vị cần kiểm tra sức khỏe thường xuyên như thế nào. Bác sĩ sẽ làm các xét nghiệm dưới đây:

- **Thử máu (HbA1c)**

Xét nghiệm này liên quan đến việc lấy mẫu máu từ tĩnh mạch ở cánh tay quý vị. Mục đích thử máu là xem xét mức đường trung bình trong máu trong khoảng thời gian một vài tháng. Máu được gửi đến phòng thí nghiệm để làm xét nghiệm.

- **Kiểm tra cholesterol trong máu**

Thử máu để kiểm tra chất béo đặc biệt trong máu của quý vị.

- **Kiểm tra bàn chân**

Kiểm tra bàn chân xem có bị mất cảm giác hoặc bị thương.

- **Đo huyết áp**

Phần kiểm tra quan trọng cho sức khỏe nói chung và bệnh tiểu đường.

- **Kiểm tra mắt**

Kiểm tra phía sau mắt vì bệnh tiểu đường có thể ảnh hưởng đến phần này của cơ thể.

- **Xét nghiệm thận - máu và nước tiểu**

Mục đích của các xét nghiệm này là kiểm tra những tác động của bệnh tiểu đường đối với thận.

Ngoài ra, quý vị cũng nên tiêm/chích ngừa cúm và phế cầu khuẩn (viêm phổi).

Bác sĩ có thể giới thiệu quý vị đến bác sĩ chuyên khoa về bệnh tiểu đường để họ giúp đối phó với bệnh của quý vị.



Looking after my diabetes (1)

There are different types of diabetes. The three main types are:

Type 1 diabetes

Type 1 diabetes occurs mainly in younger people; however it can occur in some older people.

Type 2 diabetes

Type 2 diabetes occurs mainly in older people; however more and more young people are getting this type of diabetes. This is the most common type of diabetes.

Gestational diabetes

Gestational diabetes affects some women while pregnant. It usually goes away after the baby is born. For women who develop gestational diabetes, it may mean a higher risk of type 2 diabetes later in life.

You can look after your diabetes by eating healthy food, doing some exercise and being more active. This is very important to help manage your level of blood sugar (glucose).

If there is still too much blood sugar you may need some medicines to manage your diabetes.

You can test your blood sugar level on a machine called a blood glucose meter or blood sugar machine. Usually the levels for the blood sugar are between 4 to 8 for someone without diabetes.

Your doctor will do regular blood and urine tests for your diabetes. You will also have your blood pressure, eyes and feet checked regularly. This is to help prevent any complications. If you are not having these tests done, speak to your doctor.

Chăm lo bệnh tiểu đường của tôi (1)

Bệnh tiểu đường có nhiều loại khác nhau. Ba loại chính là:

Bệnh tiểu đường loại 1

Bệnh tiểu đường loại 1 chủ yếu xảy ra ở người trẻ tuổi; tuy nhiên, bệnh có thể xảy ra ở một số người lớn tuổi.

Bệnh tiểu đường loại 2

Bệnh tiểu đường loại 2 chủ yếu xảy ra ở người lớn tuổi; Tuy nhiên, ngày càng có nhiều người trẻ tuổi cũng bị loại bệnh tiểu đường này. Đây là loại bệnh tiểu đường thường gặp nhất.

Bệnh tiểu đường thai kỳ

Một số phụ nữ khi mang thai sẽ bị bệnh tiểu đường thai kỳ ảnh hưởng đến. Thông thường, bệnh này sẽ biến mất sau khi sinh em bé. Đối với phụ nữ bị bệnh tiểu đường thai kỳ, điều này có thể có nghĩa là về sau này họ dễ bị bệnh tiểu đường loại 2.

Quý vị có thể chăm lo bệnh tiểu đường của quý vị bằng cách ăn thức ăn tốt cho sức khỏe, tập thể dục đôi chút và năng động hơn. Điều này rất quan trọng để giúp kiểm soát lượng đường trong máu của quý vị.

Nếu lượng đường trong máu quý vị vẫn còn quá nhiều, quý vị có thể cần sử dụng một số loại thuốc để kiểm soát bệnh tiểu đường.

Quý vị có thể kiểm tra lượng đường trong máu của quý vị bằng một cái máy gọi là máy đo đường huyết hoặc máy đo đường trong máu. Thông thường, mức đường trong máu là từ 4-8 cho người không bị tiểu đường.

Bác sĩ sẽ thường xuyên cho làm các xét nghiệm máu và nước tiểu liên quan đến bệnh tiểu đường. Quý vị cũng sẽ được thường xuyên đo huyết áp, kiểm tra mắt và bàn chân. Mục đích là giúp ngăn ngừa các biến chứng. Nếu chưa làm những thử nghiệm này, quý vị hãy nói chuyện với bác sĩ.



Looking after my diabetes (2)

Diabetes is a chronic condition that continues for life. But it should not stop you enjoying your life, just like everyone else. You are the most important person when it comes to looking after your diabetes and staying well. You need to know what to do for your diabetes to manage it in the best way for you.

The health care workers that you see are part of your diabetes team. They provide treatment for your diabetes. Their other job is to help you learn what to do between visits, so that you can best look after your diabetes. The diabetes care that you do for yourself between visits to health care workers is called 'self management'.

You are in charge of your daily care. There is a lot to learn about looking after your diabetes. Start with some small steps. Soon you will know a lot more about looking after your diabetes such as:

1. Following a plan for healthy eating
2. Staying active
3. Checking your blood sugar (glucose) levels
4. Taking your medicine
5. Learning more about diabetes
6. Looking after your emotional health (how you feel)
7. Taking action to stay healthy

There are information sheets on all these areas to help you. If you have more questions, ask someone from your health care team. For example, your doctor or diabetes educator.



Chăm lo bệnh tiểu đường của tôi (2)

Bệnh tiểu đường là bệnh kinh niên kéo dài suốt đời. Tuy nhiên, quý vị không nên để cho vấn đề này khiến cho quý vị không thể vui hưởng cuộc sống giống như mọi người khác. Quý vị là người quan trọng nhất khi nói đến việc chăm lo bệnh tiểu đường của mình và duy trì sức khỏe.

Quý vị cần biết phải làm gì đối với bệnh tiểu đường của mình để kiểm chế bệnh theo cách tốt nhất cho quý vị.

Các chuyên viên chăm sóc sức khỏe mà quý vị tiếp xúc là một phần của nhóm điều trị bệnh tiểu đường của quý vị. Nhiệm vụ khác của họ là giúp quý vị học những điều phải làm giữa những

lần tới gặp để quý vị có thể chăm lo bệnh tiểu đường của mình hữu hiệu nhất. Việc chăm lo bệnh tiểu đường do quý vị làm cho bản thân giữa những lần tới gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe được gọi là ‘tự chăm lo’.

Quý vị tự phụ trách việc chăm sóc hàng ngày cho mình. Có rất nhiều điều để học hỏi về cách chăm lo bệnh tiểu đường. Bắt đầu bằng một số bước nhỏ. Chẳng bao lâu quý vị sẽ biết nhiều hơn về việc tự chăm lo như:

1. Tuân theo kế hoạch ăn tốt cho sức khỏe
2. Tiếp tục năng động
3. Kiểm tra lượng đường trong máu của quý vị
4. Uống thuốc
5. Tìm hiểu thêm về bệnh tiểu đường
6. Chăm sóc sức khỏe tinh thần của quý vị (quý vị cảm thấy thế nào)
7. Có biện pháp để gìn giữ sức khỏe

Hiện có những tờ thông tin về tất cả các đề tài này để giúp quý vị. Nếu có thêm thắc mắc, quý vị hãy hỏi một người nào đó trong toán chăm sóc sức khỏe của quý vị. Ví dụ, bác sĩ hoặc nhân viên giáo dục bệnh tiểu đường.



Looking after my diabetes (3)

You will need a self management plan about how to best look after your diabetes.

Each health care worker in your diabetes team is part of this plan. But they do not know all about you and your life. You are the expert on this area. So they need help to make the best plan with you. This way everyone will know what you want and you can work together.

The doctor, nurse or diabetes educator are the health care workers that often help make the plan. They will ask you questions about what you think is important. For example, what you think is a problem and what you want to change. This is called making a 'goal'. A goal is something that you want to happen. When the plan is ready you should be given a copy.

Health care workers will also ask if you are ready to make a change, or just thinking about a change to help reach your goal. For example, using less sugar or to stop smoking. Sometimes you have already tried to change and it did not work. Or maybe the change did work but only for a while. You might already be looking after that problem very well and not need to change anything. All this is important information to make the best 'self management' plan for you.

Tell all your health care workers you have a self-management plan. If you think it is alright you can give them your plan to make a copy. This should stop someone writing a new plan and asking the same questions again.

Chăm lo bệnh tiểu đường của tôi (3)

Quý vị sẽ cần có kế hoạch tự chăm lo về cách chăm sóc bệnh tiểu đường hiệu quả nhất.

Mỗi chuyên viên chăm sóc y tế trong toán bệnh tiểu đường là một phần của kế hoạch này. Nhưng họ không biết mọi điều về quý vị và cuộc sống của quý vị. Quý vị biết rõ mình hơn ai hết. Vì vậy, họ cần quý vị giúp đỡ để cùng quý vị lập kế hoạch tốt nhất. Bằng cách này, tất cả mọi người sẽ biết ý muốn của quý vị và quý vị có thể cộng tác với nhau.

Bác sĩ, y tá hoặc nhân viên giáo dục bệnh tiểu đường thường là những chuyên viên chăm sóc sức khỏe sẽ giúp quý vị lập kế hoạch. Họ sẽ đặt câu hỏi với quý vị về những gì quý vị nghĩ là quan trọng. Ví dụ, những gì quý vị cho là vấn đề và những gì quý vị muốn thay đổi. Điều này được gọi là đặt ra 'mục tiêu'. Mục tiêu là một cái gì đó quý vị muốn đạt được. Khi đã hoàn tất kế hoạch, quý vị sẽ được trao một bản.

Chuyên viên chăm sóc sức khỏe cũng sẽ hỏi liệu quý vị đã sẵn sàng để thay đổi, hoặc chỉ mới có ý nghĩ sẽ thay đổi để giúp quý vị đạt được mục tiêu của mình. Ví dụ, bớt tiêu thụ đường hoặc bỏ hút thuốc. Đôi khi quý vị đã tìm cách thay đổi và bị thất bại. Hoặc có khi quý vị đã thay đổi được nhưng chỉ trong một thời gian. Quý vị có thể đã chăm lo vấn đề rất chu đáo và không cần thay đổi bất cứ điều gì. Tất cả những điều này là thông tin quan trọng để lập kế hoạch 'tự chăm lo' tốt nhất cho quý vị.

Hãy nói cho tất cả chuyên viên chăm sóc sức khỏe biết là quý vị có kế hoạch tự chăm lo. Nếu không ngại, quý vị có thể đưa cho họ kế hoạch của quý vị để họ sao chụp. Nhờ vậy người khác sẽ không phải soạn thảo kế hoạch mới và đặt những câu hỏi tương tự một lần nữa.



Alcohol and diabetes

Some people may like to drink alcohol. A small amount of alcohol is safe. If you use alcohol try to have some days each week where you do not drink.

Complications can develop if you drink too much alcohol. Alcohol can also make it more difficult to manage your diabetes.

The most amount of alcohol to have is two standard drinks per day. A 'standard drink' amount is:

- Beer - 285mls of regular beer or 425mls of low alcohol beer (light beer). Ask for a light alcohol beer not a diet beer. Diet beer has a similar amount of alcohol to normal beer.
- Wine – 100mls.
- Spirits (For example, whiskey) – 30mls.
- Fortified wines (For example, port and sherry) – 60mls.

The label on the alcohol shows the amount of standard drinks in the bottle or can. Recommendations for drinking alcohol can change if you have other health problems.

Other important points:

- Beer, wine and strong alcoholic drinks (spirits and liqueurs) are high in energy. This can cause weight gain and other problems.
- Alcohol should not be taken on an empty stomach. It can lead to a low blood sugar (hypo) if you are on certain tablets or insulin. You should always have a meal or a snack such as bread or dry biscuits if you drink alcohol.
- Drinking alcohol can decrease your ability to recognise and treat low blood sugar. Other people may confuse your symptoms of low blood sugar with being drunk and not help you.

Speak to your doctor or health care worker for more information.

Do not drink and drive.



Rượu bia và bệnh tiểu đường

Một số người có thể thích uống rượu bia. Uống một ít rượu bia thì không sao. Nếu uống rượu bia, mỗi tuần quý vị hãy cố gắng không uống rượu bia một số ngày.

Các biến chứng có thể xảy ra nếu quý vị uống quá nhiều rượu bia. Rượu bia cũng có thể làm cho việc đối phó với bệnh tiểu đường của quý vị khó khăn hơn.

Lượng rượu bia tối đa quý vị có thể uống là hai ly tiêu chuẩn mỗi ngày. Lượng 'rượu bia tiêu chuẩn' là:

- Bia - 285ml bia loại thường hoặc 425ml bia có độ cồn thấp (bia loại nhẹ). Hãy mua bia loại có độ rượu nhẹ chứ không phải là loại bia dành cho người ăn kiêng. Bia dành cho người ăn kiêng có độ rượu tương tự như bia loại thường.
- Rượu vang - 100ml.
- Rượu mạnh (Spirits) (ví dụ, whisky) - 30ml.
- Rượu vang mạnh (Ví dụ, port và sherry) - 60ml.

Nhãn dán trên chai rượu hoặc lon bia cho thấy số lượng ly tiêu chuẩn. Các mức khuyến nghị khi uống rượu bia có thể thay đổi nếu quý vị bị các vấn đề sức khỏe khác.

Những điểm quan trọng khác:

- Bia, rượu vang và thức uống có độ cồn mạnh (rượu mạnh (spirits) và rượu mùi (liqueurs)) có nhiều năng lượng. Điều này có thể gây ra vấn đề tăng cân và các vấn đề khác.
- Không nên uống rượu bia lúc bụng đói. Tình trạng lượng đường trong máu thấp (hạ đường huyết) có thể xảy ra nếu quý vị đang uống thuốc hoặc chích/tiêm insulin loại nào đó. Nếu uống rượu bia, quý vị nên luôn luôn ăn hay ăn sơ chẳng hạn như bánh mì hoặc bánh-quy khô.
- Uống rượu bia có thể làm giảm khả năng quý vị nhận biết và điều trị hạ đường huyết. Những người khác có thể nhầm lẫn các triệu chứng của hạ đường huyết với bị say rượu bia và không giúp quý vị.

Nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe để biết thêm thông tin.

Không uống rượu bia và lái xe.



Can I have sugar?

Yes, a small amount of sugar is alright when used in cooking or as part of a meal. For example, you can have a small amount of honey or jam on your bread. You will need to be careful about the amount of sugar you have each day. Look out for:

- Foods that are high in sugar. These can increase your blood sugar (glucose) level. For example, honey, lollies, soft drinks, cordials, biscuits.
- Foods that are high in sugar and fat. For example, chocolate or ice-cream. Choose a low fat option instead.

Can I use an alternative sweetener?

A small amount of sugar is suitable if your diabetes is well controlled. If you like to have more sweetness in what you eat or drink, an alternative sweetener can be added. Some sweeteners can also be used in place of sugar when cooking.

There are many types of alternative sweeteners. You can buy an alternative sweetener to add to your food or drink or you can buy foods and drinks with the alternative sweetener already in them. Food or drink labeled 'diet' or 'low joule', such as soft drinks and cordials usually contain alternative sweeteners.

Some foods may use alternative sweetener but can be high in fat. These are not a good choice. For example, 'diabetic' chocolate or 'carbohydrate modified' ice-cream. Choose a low fat option instead.

Some alternative sweeteners can affect your blood sugar level. You should check your blood sugar just before having the alternative sweetener or food containing an alternative sweetener. You should check your blood sugar again after two hours to see if there is any effect. You might need to repeat this a couple of times, to make sure the effect is due to the artificial sweetener.

If you have any questions or concerns speak to your doctor or diabetes specialist.



Tôi có thể tiêu thụ đường hay không?

Có, sử dụng một ít đường thì không sao khi nấu ăn hoặc là một phần của bữa ăn. Ví dụ, quý vị có thể trét một ít mật ong hoặc mút lên bánh mì của quý vị.

- Thức ăn có nhiều đường. Những thức ăn này có thể làm tăng lượng đường trong máu của quý vị. Ví dụ, mật ong, kẹo, nước ngọt, xi-rô pha, bánh quy.
- Thức ăn có nhiều đường và chất béo. Ví dụ, sô-cô-la hay kem. Nên chọn thức ăn ít chất béo.

Tôi có thể sử dụng đường nhân tạo hay không?

Có thể sử dụng một ít đường nếu bệnh tiểu đường đã được kiểm chế hiệu quả. Nếu muốn ăn hoặc uống ngọt hơn, quý vị có thể cho thêm đường nhân tạo. Quý vị cũng có thể sử dụng một số loại đường nhân tạo thay cho đường khi nấu ăn.

Hiện có nhiều loại đường nhân tạo khác nhau. Quý vị có thể mua loại đường nhân tạo để cho thêm vào thức ăn hoặc thức uống hoặc quý vị có thể mua thức ăn và thức uống có sẵn đường nhân tạo. Thức ăn hay thức uống dán nhãn 'ăn uống kiêng cử' hoặc 'joule thấp', như nước ngọt và xi-rô pha thường có đường nhân tạo.

Một số thức ăn có thể sử dụng đường nhân tạo nhưng có thể có nhiều chất béo. Những thức ăn này không tốt cho sức khỏe. Ví dụ, sô-cô-la 'tiểu đường' hoặc kem 'cacbohydrat đã điều chỉnh'. Nên chọn loại ít chất béo.

Một số loại đường nhân tạo có thể ảnh hưởng đến lượng đường trong máu của quý vị. Quý vị nên kiểm tra lượng đường trong máu ngay trước khi tiêu thụ đường nhân tạo hoặc thức ăn có đường nhân tạo. Quý vị nên kiểm tra lại lượng đường trong máu sau hai giờ đồng hồ xem có bất kỳ thay đổi nào không. Quý vị có thể cần phải thực hiện điều này một vài lần để bảo đảm sự thay đổi đó là do đường nhân tạo gây ra.

Nếu có bất kỳ thắc mắc hoặc mối lo ngại nào, quý vị hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa bệnh tiểu đường.



Can I eat fruit?

All fruit has a special fruit sugar called 'fructose'. This is what makes fruit taste sweet. The fructose has a slower effect on the blood sugar (glucose) than other types of sugar, like the sugar you cook with.

Will fruit increase my blood sugar?

Sometimes you will hear people say not to eat fruit because it will increase your blood sugar. Fruit is an important part of a healthy balanced diet. Fruit is good for people with diabetes but too much fruit is not.

It is good to eat 2 pieces of fruit a day. One piece of fruit is equal to around one handful. For example, an apple that fits into the palm of your hand, or a small bunch of grapes. The recommended amount of two pieces of fruit a day includes dried fruit and canned fruit. Drain the juice from the canned fruit.

Some fruits will increase the blood sugar more quickly if you have too much all at once. Spread out the fruit you eat across the day, rather than eating 2 pieces at one meal. A piece of fruit is a better choice than fruit juice.

If you have any questions or concerns about eating fruit speak to your doctor or diabetes specialist.



Tôi có thể ăn trái cây hay không?

Tất cả trái cây đều có đường trái cây đặc biệt gọi là 'fructose'. Đây là chất làm cho trái cây có vị ngọt. Fructose có tác dụng chậm hơn đối với đường trong máu so với các loại đường khác, như đường quý vị sử dụng khi nấu ăn.

Liệu trái cây làm tăng lượng đường trong máu của tôi?

Đôi khi quý vị sẽ nghe người ta nói không nên ăn trái cây vì nó sẽ làm tăng lượng đường trong máu của quý vị. Trái cây là một phần quan trọng của chế độ ăn uống cân bằng tốt cho sức khỏe.

Trái cây là thức ăn tốt cho người bị tiểu đường nhưng quá nhiều trái cây thì không tốt.

Nên ăn 2 miếng trái cây mỗi ngày. Một miếng trái cây bằng khoảng một nắm tay. Ví dụ, quả táo nằm gọn trong lòng bàn tay của quý vị, hoặc một chùm nho nhỏ. Đề nghị ăn hai miếng trái cây mỗi ngày bao gồm trái cây khô và trái cây hộp. Xả nước trong hộp trái cây.

Một số loại trái cây sẽ làm tăng lượng đường trong máu nhanh hơn nếu quý vị ăn quá nhiều cùng một lúc. Ăn rải đều trái cây ăn trong ngày, thay vì ăn cả 2 miếng vào một bữa ăn. Một miếng trái cây thì tốt hơn so với nước trái cây.

Nếu có bất kỳ thắc mắc hoặc mối lo ngại nào về ăn trái cây, quý vị hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa bệnh tiểu đường.



Healthy eating

Good health is important for you and your family. Food is one of the most important parts of looking after your health and diabetes.

There are a lot of foods high in fat in Australia and they are very popular. Some of these foods for example, cakes or biscuits used to be eaten only on special occasions, such as a wedding or baptism. Today, we eat these foods more often and we are also eating 'take-away foods' like pizza, hamburgers and fried chips. We eat more fat and we are less active. This increases the risk of problems like diabetes.

The traditional way of eating and living, in the past, was much healthier. People ate more fresh vegetables, fruit, bread and grains. They ate less red meat.

Your doctor or nurse can give basic information to help you begin to learn what is good to eat. It will be helpful to see a dietitian when you are diagnosed with diabetes. The dietitian specialises in information about food. They help people who may be underweight or overweight, or who have other health problems.

Your doctor or diabetes specialist will talk to you about a referral to a dietitian. Some community health centres and most hospitals have a dietitian working for them.



Ăn tốt cho sức khỏe

Sức khỏe tốt là điều quan trọng cho quý vị và gia đình quý vị. Thức ăn là một trong những phần quan trọng nhất trong việc chăm sóc sức khỏe của quý vị và bệnh tiểu đường.

Ở Úc có rất nhiều loại thức ăn béo và những thức ăn này được nhiều người ưa chuộng. Một số các loại thức ăn này, ví dụ như bánh ngọt hoặc bánh-quy, trước đây chỉ ăn vào những dịp đặc biệt như đám cưới hoặc lễ rửa tội. Ngày nay, chúng ta ăn những thức ăn này thường xuyên hơn và chúng ta cũng ăn ‘thức ăn take-away’ như pizza, bánh mì kẹp thịt và khoai tây chiên. Chúng ta ăn nhiều chất béo và chúng ta ít vận động hơn. Điều này làm tăng nguy cơ bị các vấn đề như bệnh tiểu đường.

Cách ăn uống và sinh hoạt của ông bà chúng ta, trước đây, là tốt cho sức khỏe hơn nhiều. Họ ăn nhiều rau quả tươi, trái cây, bánh mì và ngũ cốc hơn. Họ ăn ít thịt đỏ hơn.

Bác sĩ hoặc y tá của quý vị có thể cho quý vị biết thông tin cơ bản để giúp quý vị bắt đầu tìm hiểu những thức ăn tốt cho sức khỏe. Quý vị nên đi gặp chuyên viên dinh dưỡng khi bác sĩ chẩn đoán quý vị bị bệnh tiểu đường. Các chuyên viên dinh dưỡng hiểu biết rất nhiều thông tin về thức ăn. Họ giúp người có thể bị thiếu cân (ốm) hoặc mập, hoặc người bị những vấn đề sức khỏe khác.

Bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa bệnh tiểu đường sẽ nói chuyện với quý vị về việc họ giới thiệu quý vị đến gặp chuyên viên dinh dưỡng. Một số trung tâm y tế cộng đồng và đa số bệnh viện đều có chuyên viên dinh dưỡng làm việc cho họ.

General advice about food

Here are some ideas to help you with healthy eating:

Eat moderate amounts of food to:

1. Keep your blood sugar in target range
2. Stay at a healthy body weight
3. Lower the risk of complications, and
4. Manage your cholesterol and triglyceride level (special fats in the blood).

Spread your meals across the day

Your body needs to make insulin to use the energy from the food you eat.

If you eat a large amount of food at one meal it is very hard for your body to make enough insulin. Your blood sugar may get too high.

With diabetes, it is important to spread out your food intake to help manage your blood sugar.

Your meals should:

- Include high fibre foods like vegetables, fruit, wholegrain breads and cereals
- Be low in fat, and
- Provide a healthy balanced diet for good health.

Lời khuyên tổng quát về thức ăn

Dưới đây là một số ý kiến để giúp quý vị ăn tốt cho sức khỏe:

Ăn lượng thức ăn vừa phải để:

1. Duy trì lượng đường trong máu của quý vị trong khoảng số đo mong muốn
2. Duy trì thể trọng tốt cho sức khỏe
3. Giảm bớt nguy cơ bị biến chứng, và
4. Kiểm chế mức cholesterol và mức triglyceride (chất béo đặc biệt trong máu) của quý vị.

Ăn rải đều các bữa ăn trong ngày

Cơ thể quý vị cần sản sinh insulin để sử dụng năng lượng từ thức ăn quý vị tiêu thụ.

Nếu quý vị ăn một bữa no nê, điều đó khiến cho cơ thể rất khó sản sinh đủ insulin. Lượng đường trong máu của quý vị có thể tăng quá cao.

Đối với bệnh tiểu đường, điều quan trọng là quý vị ăn rải đều để quý vị dễ kiểm chế lượng đường trong máu.

Các bữa ăn của quý vị nên:

- Có nhiều chất xơ như rau quả, trái cây, bánh mì nguyên hạt và ngũ cốc
- Ít chất béo, và
- Cung cấp chế độ ăn uống cân bằng để có sức khỏe tốt.



Carbohydrate foods

Carbohydrate is a medical term for a group of foods. Carbohydrate foods include bread, dried beans, rice, potatoes, corn, cereal and pasta. Fruit and milk products also have carbohydrates. These foods are a good source of energy for your body to use.

Carbohydrate foods will often fill you up quickly and you will eat less of other foods.

Some carbohydrate foods will increase the blood sugar (glucose) quicker than others. You need to choose foods that have a slower effect on the blood sugar most of the time. These foods will help to keep your blood sugars more even.

If you have a question about carbohydrate foods, ask your health care worker.

If you need more information, a dietitian can give you advice about carbohydrate foods and diabetes.

General advice about eating carbohydrate foods

- Eat some carbohydrate foods with each meal
- Choose wholegrain or wholemeal bread
- Cook Basmati or Doongara rice (This rice has a slower effect on blood sugar)
- Try beans, chick peas, lentils
- Use a small amount of sugar, and
- Avoid foods high in sugar such as lollies, cordial and soft drinks.

If you have a question about carbohydrate foods, ask your healthcare worker. If you need more information, a dietitian can give you advice about diabetes and carbohydrate foods.

Thức ăn cacbohydrat

Cacbohydrat là thuật ngữ y khoa chỉ một nhóm thức ăn. Thức ăn cacbohydrat bao gồm bánh mì, đậu khô, cơm, khoai tây, bắp, ngũ cốc và mì Ý (pasta). Trái cây và sản phẩm làm từ sữa cũng có một ít cacbohydrat.

Khi chúng ta ăn, cơ thể phân hóa thức ăn cacbohydrat thành một loại đường. Thuật ngữ y khoa gọi loại đường này là glucose. Sau đó, glucose được chuyển từ bao tử vào dòng máu.

Thức ăn cacbohydrat thường sẽ làm quý vị mau no. Những loại thức ăn này là nguồn năng lượng tốt để cơ thể của quý vị sử dụng. Hãy tìm hiểu xem lượng thức ăn cacbohydrat bao nhiêu là phù hợp với quý vị.

Một số loại thức ăn cacbohydrat sẽ làm tăng lượng đường trong máu nhanh hơn so với những loại thức ăn khác. Quý vị cần phải chọn các loại thức ăn có tác dụng chậm hơn đối với đường trong máu trong đa phần thời gian. Những thức ăn này sẽ giúp giữ lượng đường trong máu của quý vị ít bị trồi sụt hơn.

Những hướng dẫn tổng quát về việc ăn các loại thức ăn cacbohydrat

- Ăn một số loại thức ăn cacbohydrat vào mỗi bữa ăn
- Chọn bánh mì nguyên hạt (wholegrain) hoặc bánh mì thô (wholemeal)
- Chọn gạo Basmati trắng hạt dài (loại Ấn Độ), gạo Doongara, hoặc mì làm bằng gạo để nấu ăn. Những loại gạo này có tác dụng chậm hơn đối với đường trong máu.
- Hãy thử các loại đậu, chickpeas, đậu lăng
- Sử dụng một ít đường, và
- Tránh các thức ăn nhiều đường như kẹo, nước xi-rô pha, bánh ngọt và nước ngọt.

Nếu có thắc mắc về các loại thức ăn cacbohydrat, quý vị hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị. Nếu cần thêm thông tin, chuyên viên dinh dưỡng có thể hướng dẫn quý vị về bệnh tiểu đường và các loại thức ăn cacbohydrat.

Fats

Being overweight can make it harder to manage your blood sugar (glucose).

Eating too many foods that contain fat can add to weight problems.

Reducing the fat in your food helps to manage your weight and keep your heart healthy. It will also help to manage the level of fats in your blood (the medical name for this is cholesterol).

Here are some ways you can reduce fat:

- Change your cooking methods. For example, instead of frying try to grill or barbecue, or use a non-stick pan
- Use less oil in your cooking
- Use small amounts of nuts, seeds and olives
- Choose low fat varieties of dairy foods such as milk, yoghurt and cheese
- Limit foods that are high in fats such as cakes, chocolate, chips, pastries, donuts and fried foods
- Trim the fat from meats such as beef, chicken, lamb and pork
- Eat less meat and more fish
- Use lean minced meat, and
- Limit processed meats such as sausages and salami.

Chất béo

Mật có thể làm cho quý vị khó kiểm chế lượng đường trong máu.

Ăn quá nhiều thức ăn béo có thể làm cho người ta bị mập hơn nữa.

Giảm chất béo trong thức ăn giúp quý vị dễ kiểm soát thể trọng và giữ cho trái tim của quý vị khỏe mạnh. Đồng thời sẽ giúp quý vị kiểm chế cholesterol.

Dưới đây là một số cách để quý vị có thể giảm chất béo:

- Change your cooking methods. For example, instead of frying try to grill or barbecue, or use a non-stick pan
- **Đổi cách nấu ăn.** Ví dụ, thay vì chiên xào, quý vị nên nướng lò hoặc nướng vỉ, hoặc sử dụng chảo không dính
- **Bớt sử dụng dầu ăn hơn khi nấu ăn**
- **Sử dụng một ít các loại đậu, hạt và ô-liu**
- **Chọn loại thức ăn ít béo làm từ sữa như sữa, ya-ua và pho-mát**
- **Hạn chế thức ăn béo như bánh ngọt, sô-cô-la, khoai tây chiên, bánh nướng (pastries), bánh donut và thức ăn chiên**
- **Lóc bỏ mỡ trong thịt như thịt bò, thịt gà, thịt cừu và thịt heo**
- **Bớt ăn thịt và ăn nhiều cá hơn**
- **Sử dụng thịt nạc băm, và**
- **Hạn chế các loại thịt chế biến như xúc xích và salami (một loại xúc-xích khô).**



How can exercise and physical activity help me? (1)

Regular exercise/physical activity is very important to keep you strong and healthy. It also helps you to:

- Decrease blood pressure
- Manage blood sugar (glucose) levels
- Improve heart function
- Reduce stress and sleep better
- Strengthen muscles
- Improve weight and appetite, and
- Relax

Examples of exercise / physical activity:

- Walking to the mailbox
- Doing the housework (For example, sweeping, cooking, washing)
- Fishing
- Gardening (For example, mowing the lawn, weeding and digging)
- Repairs around the home
- Brisk walking
- Dancing
- Swimming
- Tai Chi
- Riding a bicycle

Less time sitting and more time standing and moving.

If you are unable to stand then you can still do exercises in the chair.

Enjoy your activities. Change them regularly so you don't get bored.

Tập thể dục và vận động có thể giúp tôi như thế nào? (1)

Tập thể dục / vận động thường xuyên là điều rất quan trọng để giữ cho quý vị khỏe và mạnh. Đồng thời giúp quý vị:

- Giảm huyết áp
- Kiểm chế lượng đường trong máu
- Cải thiện chức năng tim
- Giảm căng thẳng tâm lý và ngủ ngon hơn vào ban đêm
- Tăng cường cơ bắp
- Có thể trọng tốt hơn và ăn ngon miệng, và
- Thư giãn

Ví dụ về các động tác thể dục / vận động:

- Đi bộ đến hộp thư
- Làm công việc nội trợ (Ví dụ: quét dọn, nấu ăn, giặt giũ)
- Câu cá
- Làm vườn (Ví dụ, cắt cỏ, làm cỏ và đào đất)
- Sửa chữa nhà cửa lật vật
- Đi bộ nhanh bước
- Khiêu vũ
- Bơi lội
- Tai Chi
- Đi xe đạp

Ngồi ít và đứng cũng như đi lại nhiều hơn.

Nếu không thể đứng, quý vị vẫn có thể ngồi trên ghế để tập thể dục.

Vui hưởng các hoạt động của quý vị. Thường xuyên thay đổi để quý vị không thấy nhàm chán.

How can exercise and physical activity help me? (2)

Your doctor will need to assess your health before you begin a new exercise / physical activity program. Talk to your doctor or health care worker about what kind of exercise will be good for you and how to prepare.

Start slowly. Gradually increase up to 30 minutes of exercise every day. This does not have to be in a 30 minute block. You may wish to do 10 minutes of exercise in three lots during the day. This may be easier for you.

Walking is the simplest form of exercise for most people. There are many other physical activities that you can enjoy and that can also benefit you. Gardening, dancing or housework are other examples. Enjoy what you do and change your activities so you don't get bored with them. Exercise should be fun and not cause pain.

After you exercise, check your feet for any injuries that might be caused by your shoes. Read the 'Care of the feet and diabetes' information sheet or talk to your podiatrist.

When you start to exercise it is good check your blood sugar level before, during and after exercise. This will help you learn how your blood sugar levels will respond to different activities.

When you are taking medicines for your diabetes, additional exercise may cause low blood sugar. The medical word for this is hypoglycaemia or 'hypo'. Hypos can occur during exercise or up to 12 hours after. Sometimes your blood sugar level may rise straight after your exercise. This is not uncommon. If this happens re-check again in 1 to 2 hours.

For your safety, always carry something sweet with you such as glucose tablets or jelly beans, in case of low blood sugar.

Tập thể dục và vận động có thể giúp tôi như thế nào? (2)

Bác sĩ sẽ cần phải đánh giá sức khỏe của quý vị trước khi quý vị bắt đầu chương trình tập thể dục / vận động mới. Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về những động tác thể dục nào sẽ có lợi cho quý vị và cách chuẩn bị.

Bắt đầu từ từ. Dần dần tăng lên đến 30 phút tập thể dục mỗi ngày. Quý vị không bắt buộc phải tập liên tục 30 phút. Quý vị có thể thích tập thể dục 10 phút, ba lần trong ngày. Như vậy có thể sẽ dễ hơn cho quý vị.

Đi bộ là cách tập thể dục đơn giản nhất đối với hầu hết mọi người. Có rất nhiều hoạt động thể chất khác quý vị có thể thích thú và cũng có thể có lợi cho quý vị. Làm vườn, khiêu vũ hay công việc nội trợ là những ví dụ khác. Hãy vui hưởng những gì quý vị làm và thay đổi hoạt động của quý vị để quý vị không thấy nhàm. Tập thể dục phải vui thích và không làm cho quý vị bị đau.

Sau khi tập thể dục, quý vị kiểm tra bàn chân xem có bị đôi giày gây ra bất kỳ thương tích nào hay không. Đọc tờ thông tin 'Chăm sóc bàn chân và bệnh tiểu đường' hoặc nói chuyện với chuyên viên chăm sóc bàn chân.

Khi bắt đầu tập thể dục, quý vị nên kiểm tra lượng đường trong máu trước, trong lúc tập thể dục và sau khi tập thể dục. Nhờ vậy quý vị dễ biết lượng đường trong máu của quý vị sẽ phản ứng như thế nào với các hoạt động khác nhau.

Khi đang uống thuốc bệnh tiểu đường, tập thể dục thêm có thể làm cho lượng đường trong máu xuống thấp. Thuật ngữ y khoa chỉ điều này là hạ đường huyết hoặc 'đường huyết thấp'. Hạ đường huyết có thể xảy ra trong khi đang tập thể dục hoặc đến 12 giờ đồng hồ sau đó. Đôi khi lượng đường trong máu có thể tăng ngay sau khi quý vị tập thể dục. Đây không phải là điều ít xảy ra. Nếu điều này xảy ra, kiểm tra lại lượng đường trong máu một lần nữa trong 1-2 giờ đồng hồ.

Để bảo đảm an toàn, quý vị luôn luôn mang theo một thứ đồ ngọt gì đó như viên đường hoặc kẹo jelly beans, phòng khi lượng đường trong máu xuống thấp.

Will diabetes affect my eyesight?

People with diabetes can have more problems with their eyes than people who do not have diabetes. High blood pressure and high blood sugars (glucose) can increase the risk of problems.

Problems that can affect your eyesight:

Temporary changes - Sometimes the eyesight is blurred because the blood sugars have been too high. When the blood sugar is on target (Most readings from 4-8), the eyesight goes back to normal. This can take many weeks.

Cataract - The lens inside the eye is clear and acts like the glass in a pair of spectacles to help you focus. If the lens gets cloudy, we call this a cataract.

Damage or bleeding to the back of the eye - The lining at the back of the eye is called the retina. Diabetes can damage the small blood vessels in this lining. The medical term for this is retinopathy.

Glaucoma - This is an increase in the pressure inside the eye.

To prevent loss of sight, it is very important to find these eye problems early. There are treatments to help stop the loss of eyesight.

Your doctor can organise the tests for the above problems. You should tell your optometrist or eye specialist that you have diabetes.

Remember, have your eyes checked at least once a year. Don't wait until you notice a problem. If you notice a change in your eyesight in between tests, go back and get them checked.



Liệu bệnh tiểu đường sẽ ảnh hưởng đến thị lực của tôi

So với người không bị tiểu đường, người bị bệnh tiểu đường có thể bị nhiều vấn đề hơn với đôi mắt của họ. Cao huyết áp và lượng đường trong máu cao có thể làm tăng nguy cơ bị các vấn đề.

Các vấn đề có thể ảnh hưởng đến thị lực của quý vị:

Các thay đổi tạm thời - Đôi khi thị lực bị mờ vì lượng đường trong máu đã quá cao. Khi lượng đường trong máu ở trong khoảng mong muốn (Đa số là từ 4-8), thị lực trở lại bình thường. Điều này có thể mất nhiều tuần lễ.

Đục thủy tinh thể - Các thủy tinh thể bên trong mắt là vật trong suốt và hoạt động giống như tròng kính của cặp kính để giúp quý vị nhìn rõ nét. Nếu thủy tinh thể bị mờ đục, chúng ta gọi trường hợp này là đục thủy tinh thể.

Đáy mắt bị hư hại hoặc chảy máu - Lớp niêm mạc ở đáy mắt gọi là võng mạc. Bệnh tiểu đường có thể làm hư hại các mạch máu nhỏ ở trong lớp niêm mạc này. Thuật ngữ y khoa chỉ điều này là bệnh võng mạc.

Bệnh tăng nhãn áp - Đây là khi áp lực bên trong mắt tăng cao.

Muốn khỏi bị mù, điều rất quan trọng là sớm phát hiện những vấn đề của mắt. Hiện có phương pháp điều trị để giúp ngăn chặn tình trạng bị mù.

Bác sĩ có thể sắp xếp làm xét nghiệm cho những vấn đề nêu trên. Quý vị nên nói cho y sĩ nhãn khoa hoặc bác sĩ chuyên khoa mắt biết quý vị bị bệnh tiểu đường.

Xin nhớ, quý vị đi kiểm tra mắt ít nhất một lần một năm. Đừng chờ đợi cho đến khi quý vị thấy có vấn đề. Nếu quý vị để ý thấy thị lực thay đổi trong thời gian giữa hai lần kiểm tra mắt, quay trở lại và yêu cầu y sĩ nhãn khoa hoặc bác sĩ chuyên khoa mắt kiểm tra.



Care of my teeth

People with diabetes are more likely to have problems with their teeth and gums than people who do not have diabetes. Common problems with teeth and gums include:

- Red, swollen, sore or bleeding gums
- Bad breath
- Mouth ulcers
- Dry mouth
- Bad taste in mouth, and
- Tooth decay.

High blood sugar levels and smoking can lead to teeth and gum problems. If you experience teeth or gum problems you should visit the dentist.

Some ways to avoid teeth and gum problems include:

- Brush your teeth twice a day. This keeps them clean and your gums healthy
- Replace your toothbrush when it starts to look worn out
- Manage your blood sugar levels
- Don't smoke, and
- Visit the dentist every 12 months for a check-up.

If you wear dentures, make sure they fit correctly. Loose-fitting dentures can cause irritations and infections.

Tell the dentist you have diabetes. The dentist will be able to prevent or reduce problems during or after treatment.



Chăm sóc răng của tôi

So với người không bị tiểu đường, người bị bệnh tiểu đường dễ bị những vấn đề về răng và nướu hơn. Những vấn đề thường gặp về răng và nướu bao gồm:

- Nướu bị đỏ, sưng, đau hoặc chảy máu
- Hơi thở hôi
- Loét miệng
- Khô miệng
- Vị khó chịu trong miệng, và
- Sâu răng.

Lượng đường trong máu cao và hút thuốc có thể dẫn đến các vấn đề về răng và nướu. Nếu bị vấn đề về răng hoặc nướu, quý vị nên đi nha sĩ.

Một số cách để tránh bị các vấn đề về răng và nướu bao gồm:

- Đánh răng hai lần một ngày. Nhớ vệ răng của quý vị sạch và nướu khỏe mạnh
- Thay bàn chải đánh răng mới khi thấy bàn chải bắt đầu có vẻ bị mòn
- Kiểm soát lượng đường trong máu của quý vị
- Không hút thuốc, và
- Khám nha sĩ mỗi 12 tháng để kiểm tra răng miệng.

Nếu đeo răng giả, quý vị hãy chắc chắn rằng răng giả phải vừa vặn. Răng giả lỏng lẻo có thể gây kích ứng và nhiễm trùng.

Hãy nói cho nha sĩ biết quý vị bị bệnh tiểu đường. Nha sĩ sẽ có thể ngăn ngừa hoặc làm giảm các vấn đề trong lúc điều trị và sau khi điều trị.

Care of the feet and diabetes

The flow of blood to the feet may sometimes be slower when you have diabetes. The nerves that provide feeling in your legs and feet can also be affected by diabetes. You can have parts of the skin that feel numb or you might have a feeling of pins and needles over your feet.

Most people with diabetes have heard about the serious problems that can happen to feet, such as infection or ulcers. Minor injuries can become worse, if not treated quickly. Some problems are more common in people with diabetes. Most problems can be stopped, if you know how to care for your feet properly.

Good foot care is the best way to stop your feet from getting these problems.

There are some people who specialise in preventing problems with your feet. These specialists are called podiatrists and can help work out the best way to care for your feet.

Your doctor or nurse can also show you the basic points so your feet get good care. Have your feet checked by a health care worker at least every six months.

Chăm sóc bàn chân và bệnh tiểu đường

Dòng máu chảy đến chân đôi khi có thể bị chậm hơn khi quý vị có bệnh tiểu đường. Các dây thần kinh giúp quý vị biết cảm giác ở chân và bàn chân cũng có thể bị bệnh tiểu đường ảnh hưởng. Da của quý vị có khi bị tê ở những chỗ khác nhau hoặc quý vị có khi cảm thấy bị tê rần ở đôi chân.

Đa số người bị bệnh tiểu đường đã từng được nghe nói về những vấn đề nghiêm trọng có thể xảy ra với bàn chân, chẳng hạn như bị nhiễm trùng hoặc lở loét. Vết thương nhẹ có thể chuyển nặng hơn, nếu không điều trị nhanh chóng. Người bị bệnh tiểu đường thường hay bị một số vấn đề. Quý vị có thể chặn đứng đa số vấn đề, nếu quý vị biết chăm sóc đôi chân của quý vị đúng cách.

Chăm sóc bàn chân chu đáo là cách tốt nhất để bàn chân của quý vị không bị những vấn đề này.

Có một số người chuyên về ngăn ngừa các vấn đề với bàn chân của quý vị. Các chuyên viên này được gọi là chuyên viên chăm sóc bàn chân và có thể giúp tìm ra cách chăm sóc tốt nhất cho đôi chân của quý vị.

Bác sĩ hoặc y tá của quý vị cũng có thể hướng dẫn những điểm cơ bản để quý vị biết cách chăm sóc đôi chân của mình chu đáo. Hãy đi chuyên viên chăm sóc sức khỏe để họ kiểm tra bàn chân của quý vị ít nhất mỗi sáu tháng.



How can I best care for my feet?

Look after your feet every day

- Check both of your feet. Also check between the toes. Use a mirror or ask a friend if you cannot see properly
- Wash your feet and dry carefully
- Apply some foot cream to stop dry skin (do not apply between toes)
- Wear clean wool or cotton socks
- Do not wear anything with tight elastic, as it can slow the blood flow,
- Wear good fitting shoes that do not press on your feet.

How to avoid injury

- Only use warm water, not hot water on your feet
- Do not use hot water bottles, wear bed socks instead. Turn off the electric blanket before you get into bed
- Do not walk in bare feet indoors or outdoors. Wear something to protect your feet all the time, even at the beach
- Look inside your shoes before you put them on. Check for objects inside your shoes with your hand. Make sure your shoes are not damaged and nothing has fallen in, such as a small stone
- Cut your toenails straight across and file off the edges with a nail file. Do not dig down the side of your toenail and do not cut your toenails shorter than the end of your toe
- If you have corns, a build up of rough dry skin (callus) or other foot problems, you need to see a podiatrist, and
- Visit your doctor if any cuts or sores do not heal or if you are worried about swelling, redness or discharge. Remember that minor injuries can get worse if not treated quickly.

Làm sao để tôi có thể chăm sóc chu đáo cho đôi chân của tôi?

Chăm sóc đôi chân của quý vị mỗi ngày

- Kiểm tra cả hai bàn chân. Đồng thời kiểm tra kẽ chân. Nếu không nhìn thấy rõ, quý vị hãy soi gương/kiếng kiểm tra hoặc nhờ một người bạn kiểm tra giúp
- Cẩn thận rửa sạch và lau khô bàn chân
- Thoa một ít kem cho hai bàn chân để da khỏi bị khô (đừng thoa kem vào kẽ chân)
- Mang vớ/tất len hoặc vải sạch sẽ
- Đừng mang loại vớ/tất thun bó chặt vì chúng có thể làm cho máu tuần hoàn chậm lại,
- Mang giày vừa chân, không ép lên đôi chân của quý vị.

Cách tránh bị thương

- Chỉ rửa chân bằng nước ấm, đừng rửa bằng nước nóng
- Không sử dụng bình/túi nước nóng, thay vào đó mang vớ/tất đi ngủ. Tắt chăn/mền điện trước khi lên giường ngủ
- Đừng đi chân đất trong nhà hoặc bên ngoài. Luôn luôn mang một thứ gì đó để bảo vệ bàn chân, thậm chí ở bãi biển
- Nhìn bên trong đôi giày trước khi quý vị xỏ giày vào. Lấy tay kiểm tra xem bên trong đôi giày của quý vị có vật gì không. Phải chắc chắn đôi giày của quý vị không bị hư hỏng và không có vật gì lọt vào trong, như một hòn đá nhỏ chẳng hạn
- Cắt móng chân thẳng ngang và dũa các cạnh bằng cái dũa móng tay. Đừng cắt sát cạnh móng chân và đừng cắt móng chân ngắn hơn so với ngón chân
- Nếu bị cục chai, da khô mọc dày (vết chai) hoặc các vấn đề khác liên quan chân, quý vị cần đi gặp chuyên viên chăm sóc bàn chân, và
- Để bảo đảm an toàn, quý vị luôn luôn mang theo một thứ đồ ngọt gì đó như viên đường hoặc kẹo jelly beans, phòng khi lượng đường trong máu xuống thấp.



Cholesterol and diabetes

Cholesterol is a type of fat that everyone has in their blood.

Cholesterol is made up of different parts. The good parts of cholesterol help to keep blood vessels clear, so the blood can flow easily. The bad parts of cholesterol can cause blood vessels to become narrow or blocked. Another type of blood fat called triglyceride can also cause blockages if the level is too high.

When you have diabetes the bad parts of cholesterol may be increased. The good parts of cholesterol may be reduced. These changes increase your chance of narrow or blocked blood vessels. Narrow or blocked blood vessels can cause many health problems. For example:

- the risk of heart attack or stroke
- the risk of slow blood flow to your feet

You can help to keep your cholesterol at a good level by eating a healthy diet and keeping active. Cholesterol tablets will help to correct the balance and reduce the risk of blockage to blood vessels if your level is high.

Your doctor will check your cholesterol level with a blood test at least once per year.

Cholesterol và bệnh tiểu đường

Cholesterol là loại chất béo có trong máu của tất cả mọi người.

Cholesterol gồm có nhiều phần khác nhau. Các phần tốt của cholesterol (HDL) giúp giữ cho mạch máu không bị tắc để máu có thể tuần hoàn dễ dàng. Các phần xấu của cholesterol (LDL) có thể khiến các mạch máu bị hẹp lại hoặc bị tắc. Một loại mỡ trong máu khác gọi là triglyceride cũng có thể gây ra vấn đề tắc nghẽn nếu ở mức quá cao.

Khi bị bệnh tiểu đường, những phần xấu của cholesterol có thể tăng lên. Các phần tốt của cholesterol có thể giảm xuống. Những thay đổi này làm cho các mạch máu dễ bị hẹp lại hoặc bị tắc hơn. Mạch máu hẹp hoặc bị tắc có thể gây ra nhiều vấn đề sức khỏe. Ví dụ:

- nguy cơ bị lên cơn đau tim hoặc tai biến mạch máu não (đột quỵ)
- nguy cơ máu tuần hoàn chậm đến đôi chân của quý vị

Quý vị có thể giúp duy trì cholesterol ở mức độ tốt cho sức khỏe bằng cách ăn theo chế độ ăn tốt cho sức khỏe và năng động. Thuốc cholesterol sẽ giúp lấy lại thể cân bằng và làm giảm nguy cơ mạch máu bị tắc nghẽn nếu mức cholesterol của quý vị cao.

Bác sĩ sẽ cho quý vị thử máu để kiểm tra mức cholesterol của quý vị ít nhất mỗi năm một lần.



Blood pressure and diabetes

Your heart pumps blood around your body through tubes called blood vessels. The blood pressure is a measure of the pressure in these vessels when the heart pumps. A blood pressure check gives two numbers. You will see them written like this: 130 / 80.

Many people have problems with diabetes and high blood pressure. Some people have a family history of high blood pressure. Untreated high blood pressure can lead to kidney disease, heart attack, stroke, eye problems and nerve damage.

For people with diabetes, the first result should be mostly 130 or less. The second should be mostly 80 or less. If you already have some problems with your kidneys the numbers should be 125 / 75 or lower.

The best way to help your blood pressure is to:

- Be active and exercise regularly
- Eat a healthy diet
- Eat less salt and reduce fats in food
- Reduce excess weight
- Stop smoking
- Drink less alcohol

Tablets will be needed if your blood pressure is still too high. More than one type of blood pressure tablet might be given to control the blood pressure.

Ask your doctor to check your blood pressure each time you visit the clinic.

Huyết áp và bệnh tiểu đường

Tim bơm máu đi khắp cơ thể quý vị qua những đường ống gọi là mạch máu. Huyết áp là số đo áp suất trong các mạch khi tim bơm máu. Khi đo huyết áp, chúng ta có hai con số. Quý vị sẽ thấy chúng được viết như thế này: 130 / 80.

Nhiều người bị các vấn đề với bệnh tiểu đường và cao huyết áp. Một số người có người trong gia đình bị cao huyết áp. Nếu không điều trị, tình trạng cao huyết áp có thể khiến quý vị bị bệnh thận, lên cơn đau tim, tai biến mạch máu não (đột quỵ), các vấn đề về mắt và dây thần kinh bị hư hại.

Đối với người bị bệnh tiểu đường, con số đo thứ nhất phần lớn nên là 130 hoặc thấp hơn. Số đo thứ nhì phần lớn nên là 80 hoặc thấp hơn. Nếu quý vị đã bị một số vấn đề về thận, những số đo này phải là 125 / 75 hoặc thấp hơn.

Cách tốt nhất để giúp huyết áp của quý vị là:

- Năng động và tập thể dục thường xuyên
- Ăn theo chế độ ăn uống tốt cho sức khỏe
- Bớt ăn muối và giảm chất béo trong thức ăn
- Giảm cân lượng dư thừa
- Bỏ hút thuốc
- Bớt uống rượu bia

Quý vị sẽ cần phải uống thuốc nếu huyết áp vẫn còn quá cao. Có khi bác sĩ sẽ cho quý vị uống nhiều hơn một loại thuốc trị huyết áp để kiểm chế huyết áp.

Hãy nhờ bác sĩ đo huyết áp mỗi lần quý vị đến phòng mạch.

Stress and diabetes

Everyone has some stress in their life. While something may be stressful for one person, it may not be for another. We respond to stress in different ways. Many people believe that stress can affect their diabetes.

The mind and the body are linked. When your mind notices a stressful event it starts changes in the body responses to help you cope. An example of a good stress could be a surprise birthday party. An example of a bad stress might be a large dog chasing you or the illness of a family member.

Some physical changes that can happen with stress:

- Faster heart beat
- Faster breathing (more oxygen for the brain and muscles)
- Blood sugar (glucose) level rises to give your body more energy
- Blood pressure increases

High levels of stress that keep happening can cause problems with your blood sugar level because the mind and body are linked. The way you manage the stress can make things better or worse.

If you think that stress is causing you problems:

- Talk to friends or family.
- Contact your doctor or diabetes educator about getting some help and support.
- Keep active and eat healthy foods.

If your symptoms last for more than a few weeks, you may have another medical problem such as anxiety or depression. Depression is more common for people with diabetes. Talk with your doctor about treatment.



Căng thẳng tâm lý và bệnh tiểu đường

Mọi người đều bị căng thẳng tâm lý phần nào trong cuộc sống. Trong khi một điều gì đó có thể làm cho một người bị căng thẳng tâm lý, điều đó có khi không làm cho người khác bị căng thẳng. Chúng ta phản ứng với yếu tố gây căng thẳng tâm lý theo nhiều cách khác nhau. Nhiều người cho rằng bị căng thẳng tâm lý có thể ảnh hưởng đến bệnh tiểu đường của họ.

Tâm trí và cơ thể có liên quan với nhau. Khi nhận thấy có sự kiện căng thẳng tâm lý, tâm trí bắt đầu thay đổi cách cơ thể phản ứng để giúp quý vị đối phó. Một ví dụ về một yếu tố gây căng thẳng có lợi có thể là một bữa tiệc sinh nhật bất ngờ. Một ví dụ về một yếu tố gây căng thẳng bất lợi có thể là bị một con chó lớn rượt đuổi quý vị hoặc người thân trong gia đình bị bệnh.

Một số thay đổi của cơ thể có thể xảy ra khi bị căng thẳng tâm lý:

- Tim đập nhanh hơn
- Thở nhanh hơn (nhiều oxy cho não và cơ bắp)
- Lượng đường trong máu (glucose) tăng để cung cấp cho cơ thể nhiều năng lượng hơn
- Huyết áp tăng

Tình trạng bị căng thẳng ở mức độ cao xảy ra hoài có thể gây ra vấn đề đối với mức đường trong máu của quý vị vì tâm trí và cơ thể có liên quan với nhau. Cách quý vị đối phó với yếu tố gây căng thẳng có thể làm cho sự việc tốt hơn hoặc tệ hơn.

Nếu quý vị cho rằng tình trạng căng thẳng tâm lý đang gây ra vấn đề cho mình:

- Nói chuyện với bạn bè hoặc gia đình.
- Liên lạc với bác sĩ hoặc nhân viên giáo dục về bệnh tiểu đường để được giúp và nâng đỡ.
- Năng động và ăn thức ăn tốt cho sức khỏe.

Nếu các triệu chứng kéo dài hơn một vài tuần lễ, quý vị có thể bị một vấn đề y khoa khác như lo âu hay trầm cảm. Người bị bệnh tiểu đường thường hay bị trầm cảm. Hãy hỏi bác sĩ về việc điều trị.



Why should I check my blood sugar (glucose)?

Your blood sugar level should be in the expected range most of the time if you eat healthy meals, do regular exercise/physical activity and take medicines (if prescribed).

The only way to know if your blood sugar level is in the expected range is to check using a blood sugar machine (blood glucose meter) and the matching test strips.

If your blood sugar levels are high or low you may need to make some changes to your food, exercise or medicines in consultation with your doctor or diabetes specialist. It is very helpful for the doctor or diabetes specialist to know your blood sugar levels.

There are two different ways to check your blood sugar levels. One way is through an HbA1c test that your doctor will do (read 'How can my doctor help me?'). The other is the finger prick test that you can do at home.

Finger prick test

This blood sugar test is done by pricking your finger to get a drop of blood. Put a test strip into your blood sugar machine (meter). Apply your blood to the test strip. It only takes a few seconds to get a result.

Medical studies have shown that if your blood sugar level is close to target, this will reduce the risk of getting complications. The target range for blood sugar level is between 4 to 8 mmol/L.

When you see your doctor you need to talk about the target range of blood sugars for you. Not everyone is the same.

My target range for blood sugar level is: _____ to _____

Vì sao tôi nên kiểm tra lượng đường trong máu (glucose)

Lượng đường trong máu của quý vị phải ở trong khoảng giá trị mong muốn trong đa phần thời gian nếu quý vị ăn uống tốt cho sức khỏe, tập thể dục thường xuyên / vận động và uống thuốc (nếu bác sĩ kê toa).

Cách duy nhất để biết nếu lượng đường trong máu của quý vị có ở trong khoảng giá trị mong muốn hay không là kiểm tra bằng máy thử lượng đường trong máu và các que thử phù hợp.

Nếu lượng đường trong máu của quý vị cao hay thấp, quý vị có thể cần phải thực hiện một số thay đổi về thức ăn, tập thể dục hoặc thuốc men sau khi hỏi ý kiến bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa bệnh tiểu đường. Bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa bệnh tiểu đường rất cần biết lượng đường trong máu của quý vị.

Quý vị có thể kiểm tra lượng đường trong máu bằng hai cách khác nhau. Một cách là bằng xét nghiệm HbA1c bác sĩ sẽ thực hiện (hãy đọc 'Bác sĩ có thể giúp tôi như thế nào?'). Cách khác là xét nghiệm trích máu đầu ngón tay quý vị có thể thực hiện tại nhà.

Xét nghiệm trích máu đầu ngón tay

Xét nghiệm lượng đường trong máu này được thực hiện bằng cách trích máu ngón tay của quý vị để có được một giọt máu. Đặt một que thử vào máy thử đường trong máu của quý vị. Đặt giọt máu của quý vị lên que thử. Chỉ vài giây sau là quý vị có kết quả.

Các công trình nghiên cứu y khoa cho thấy nếu lượng đường trong máu của quý vị xấp xỉ số đo mong muốn, điều này sẽ làm giảm nguy cơ bị biến chứng. Khoảng số đo mong muốn cho lượng đường trong máu là từ 4-8 mmol/L.

Khi đi khám bác sĩ, quý vị cần phải nói về khoảng số đo lượng đường trong máu mong muốn đối với quý vị. Không phải tất cả mọi người đều giống nhau.

Khoảng số đo lượng đường trong máu mong muốn của tôi là: _____ đến _____

How do I test my blood sugar?

Your nurse or the diabetes educator will teach you how to test your blood sugar and tell you the best times to test. They will also teach you how to use the blood sugar machine (blood glucose meter) and where to get the diabetes supplies. If you have any problem they will be able to help you sort it out.

General instructions to test your blood sugar

1. Wash and dry your hands
2. Put the test strip into the blood sugar machine (meter).
3. Prick your finger with the lancet (finger pricker)
4. Put a small drop of blood onto the test strip
5. Wait for a few seconds till you see the result

What times should I test?

The best times to test are before meals, two hours after meals and before going to bed. The best thing to do is to talk with health care worker about when to do the blood test. The number of tests you need might change.

Write down your blood sugar results

Write your blood sugar results in a notebook. You can buy a notebook yourself or get a special diabetes record book for this purpose.

You can write the notes in English or another language. You need to record the date, time of the test, and if before or after food. If your blood sugar is high or low then writing down extra information is important. For example, dose and type of insulin, missed dose, going out to eat, feeling sick and anything else you think might be important.

Take your notebook when you visit your doctor. The information can help you and your doctor make the right changes for your diabetes care.

Tôi kiểm tra lượng đường trong máu của mình bằng cách nào?

Y tá hoặc nhân viên giáo dục về bệnh tiểu đường sẽ hướng dẫn quý vị cách kiểm tra lượng đường trong máu của quý vị và cho quý vị biết giờ giấc tốt nhất để kiểm tra. Họ cũng sẽ hướng dẫn quý vị cách sử dụng máy đo lượng đường trong máu và mua/ lấy các sản phẩm bệnh tiểu đường ở đâu. Nếu quý vị gặp bất kỳ trở ngại nào, họ sẽ có thể giúp quý vị giải quyết.

Hướng dẫn tổng quát để kiểm tra lượng đường trong máu của quý vị

1. Rửa sạch và lau khô tay
2. Đặt que thử vào máy đo lượng đường trong máu.
3. Trích máu ở ngón tay bằng lưỡii trích máu (dụng cụ đâm thủng ngón tay)
4. Đặt một giọt máu nhỏ lên que thử
5. Đợi một vài giây cho đến khi quý vị nhìn thấy số đo

Tôi nên kiểm tra vào những giờ giấc nào?

Giờ giấc tốt nhất để kiểm tra là trước bữa ăn, hai giờ đồng hồ sau khi ăn và trước khi đi ngủ. Hãy nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị xem khi nào quý vị thử máu. Số lần quý vị cần thử máu có thể thay đổi.

Ghi lại số đo lượng đường trong máu của quý vị

Ghi số đo lượng đường trong máu của quý vị vào sổ. Quý vị có thể tự mua một cuốn sổ nhỏ hoặc tìm cuốn sổ ghi số đo bệnh tiểu đường đặc biệt cho mục đích này.

Quý vị có thể ghi bằng tiếng Anh hoặc ngôn ngữ khác. Quý vị cần ghi ngày, giờ kiểm tra, và nếu là trước hoặc sau khi ăn. Nếu lượng đường trong máu của quý vị cao hay thấp, điều quan trọng là quý vị ghi thêm chi tiết. Ví dụ, liều lượng và loại insulin, liều thuốc bị quên, đi ăn tiệm, cảm thấy buồn nôn và bất cứ điều gì khác quý vị cho rằng có thể là quan trọng.

Đem theo sổ này khi đi khám bác sĩ. Các chi tiết này có thể giúp quý vị và bác sĩ thực hiện những thay đổi thích hợp để chăm lo bệnh tiểu đường.



What can I do about high blood sugars? (1)

High blood sugar is known as hyperglycaemia

You manage your blood sugar level by the balance of food, activity and medicines you take. Sometimes the balance is uneven and this might cause the blood sugar to rise. If your blood sugar remains high (above 10) check the list of possible causes and what you may need to do.

POSSIBLE CAUSES	WHAT TO DO
Food choices	Check foods are not high in sugar or high in fat Reduce amounts if eating more than usual
Not enough activity	Increase your activity and exercise
Emotional stress	Talk to your health worker
New medicines	Check all medicines with the doctor or chemist
Illness	See your doctor as soon as possible
Insulin or tablets	Check you have not missed a tablet or injection Check you are taking the right dose of medicines
Equipment	Check the blood sugar machine (blood glucose meter) is working Check the expiry date on your strips Check the insulin pen or device is working correctly
Hand wash	Make sure you wash and dry your hands before each test

Remember:

- Continue to take your usual medicine
- Increase the number of blood sugar tests
- See your doctor
 - If you have high blood sugar (between 15 to 20) for more than two days
 - If your blood sugar is above 20, or
 - If you feel unwell.



Tôi có thể làm gì khi lượng đường trong máu cao? (1)

Đường trong máu cao được gọi là tăng đường huyết

Quý vị kiểm chế lượng đường trong máu bằng cách ăn cân bằng, vận động và uống thuốc. Đôi khi mức cân bằng này không đồng đều và điều này có thể khiến cho lượng đường trong máu tăng lên. Nếu lượng đường trong máu của quý vị vẫn ở mức cao (trên 10), kiểm tra danh sách các nguyên nhân có thể xảy ra và những gì quý vị có thể cần phải thực hiện.

NGUYÊN NHÂN CÓ THỂ XẢY RA	NHỮNG GÌ CẦN PHẢI THỰC HIỆN
Lựa chọn về thức ăn	Kiểm tra rằng thức ăn không có quá nhiều đường hoặc không có quá chất béo Giảm lượng thức ăn nếu ăn nhiều hơn bình thường
Không vận động đủ	Vận động và tập thể dục nhiều hơn
Căng thẳng về cảm xúc	Nói chuyện với nhân viên y tế của quý vị
Các loại thuốc mới	Kiểm tra tất cả các loại thuốc với bác sĩ hoặc dược sĩ
Bệnh tật	Đi khám bác sĩ càng sớm càng tốt
Insulin hoặc thuốc viên	Kiểm tra xem quý vị có quên uống thuốc hoặc tiêm/chích hay không Kiểm tra xem quý vị uống đúng liều lượng thuốc hay không
Trang thiết bị	Kiểm tra xem máy đo lượng đường trong máu có bị hư hay không Kiểm tra ngày hết hạn ghi trên que thử Kiểm tra xem bút insulin hoặc thiết bị có bị hư hay không
Rửa tay	Hãy chắc chắn quý vị rửa tay sạch và lau khô trước mỗi lần làm xét nghiệm

Xin nhớ:

- Tiếp tục uống thuốc thường lệ của quý vị
- Làm xét nghiệm lượng đường trong máu nhiều lần hơn
- Đi khám bác sĩ
 - Nếu lượng đường huyết cao (từ 15 đến 20) trong hơn hai ngày
 - Nếu lượng đường trong máu của quý vị là trên 20, hoặc
 - Nếu quý vị cảm thấy không khỏe.

What can I do about high blood sugars? (2)

Signs and symptoms of high blood sugars (hyperglycaemia)

- Passing urine more often
- Thirst
- Dry mouth
- Passing urine more often at night
- Being tired or fatigued
- Loss of weight
- Increase in appetite
- Slow healing of wounds
- Blurred vision
- Dry and itchy skin

If you experience any of these signs or symptoms of high blood sugars you should

- Continue to take your usual medicine
- Increase the number of blood sugar tests
- See your doctor
 - If you have high blood sugar (between 15 to 20) for more than two days
 - If your blood sugar is above 20, or
 - If you feel unwell.

Tôi có thể làm gì khi lượng đường trong máu cao? (2)

Các dấu hiệu và triệu chứng của đường huyết cao (tăng đường huyết)

- Đi tiểu thường xuyên hơn
- Khát nước
- Khô miệng
- Đi tiểu thường xuyên hơn vào ban đêm
- Bị mệt hoặc mệt mỏi
- Sụt cân
- Ăn nhiều hơn
- Vết thương lâu lành
- Mắt bị mờ
- Da bị khô và ngứa

Nếu bị bất cứ dấu hiệu hoặc triệu chứng của đường huyết cao nào nêu trên, quý vị nên

- Tiếp tục uống thuốc thường lệ của quý vị
- Làm xét nghiệm lượng đường trong máu nhiều lần hơn
- Đi khám bác sĩ
 - Nếu lượng đường huyết cao (từ 15 đến 20) trong hơn hai ngày
 - Nếu lượng đường trong máu của quý vị trên 20, hoặc
 - Nếu quý vị cảm thấy không khỏe. o

What is low blood sugar (glucose)?

The medical word for low blood sugar is hypoglycaemia or hypo.

Blood sugar levels should mainly be between 4 to 8 (mmol/L).

Low blood sugar is a result under 4.

Low blood sugar can happen if people take some tablets or insulin for their diabetes.

How will I feel if I have a low blood sugar?

Your body reacts to low blood sugar levels because it needs more energy quickly. When your blood sugar level is too low you might have one or more of the following:

Early signs:

- Feeling weak, shaking or trembling,
- Feeling dizzy or light-headed
- Sweating or looking pale
- Hunger
- Fast heart beat (tachycardia)

Later signs:

- Finding it hard to concentrate
- Tingling around the lips
- Blurry vision
- Headache
- Confusion
- Acting strangely, for example sudden bad temper or crying
- Feeling very sleepy for no reason (drowsiness), you can become unconscious if not treated.

Đường trong máu thấp là gì?

Đường trong máu thấp được gọi là hạ đường huyết hoặc 'đường huyết thấp'.

Lượng đường trong máu chủ yếu nên ở trong khoảng 4-8 (mmol/L).

Đường trong máu thấp (đường huyết thấp) là số đo thấp hơn 4.

Tình trạng hạ đường huyết có thể xảy ra nếu người ta uống thuốc hoặc tiêm/chích insulin trị bệnh tiểu đường của họ.

Tôi sẽ cảm thấy như thế nào nếu lượng đường trong máu của tôi thấp?

Cơ thể của quý vị sẽ phản ứng khi lượng đường trong máu xuống thấp vì cơ thể cần thêm năng lượng cấp kỳ. Khi lượng đường trong máu xuống quá thấp, quý vị có thể bị một hoặc nhiều điều sau đây:

Dấu hiệu ban đầu:

- Cảm thấy bị yếu sức, run tay chân hoặc run rẩy,
- Cảm thấy bị chóng mặt hoặc choáng váng
- Đổ/toát mồ hôi hoặc mặt tái nhợt
- Đói bụng
- Tim đập nhanh (nhịp tim nhanh)

Dấu hiệu về sau:

- Thấy khó tập trung
- Ngứa ran quanh môi
- Mắt bị mờ
- Nhức đầu
- Lẫn lộn
- Có thái độ/hành vi khác thường, ví dụ nổi quạu hay khóc thình lình
- Cảm thấy rất buồn ngủ mà không có lý do (ngày ngật), quý vị có thể bị bất tỉnh nếu không được điều trị.

What causes low blood sugar?

Low blood sugar can happen to people who take some tablets or insulin for their diabetes. These medicines should help to keep your blood sugar levels mainly between 4 to 8 (mmol/L).

Sometimes when you change how much you eat for a meal, or are more active, the blood sugar level can get too low.

Here are some of the causes of low blood sugar and how to prevent the problem.

POSSIBLE CAUSES	PREVENTING LOW SUGARS
Not eating enough food	Regular amounts of food
Eating later or skipping a meal	Keep meals at a regular time
Drinking alcohol without food	Eat a snack if having alcohol
Taking too much insulin / tablets	Always check your dose
Extra activity or exercise	Adjust food or medicine dose
Unclear about cause	Check with your doctor

Your body will react to low blood sugar levels because it needs more energy quickly.

Read the information sheet 'What can I do about low blood sugar' so you will know what to do if this happens.

It is a good idea to talk to your family so they know what to do as well.

Speak with your doctor or diabetes specialist about low blood sugar and what to do if this happens.

Nguyên nhân nào gây ra hạ đường huyết?

Tình trạng hạ đường huyết có thể xảy ra cho người uống thuốc hoặc tiêm/chích insulin trị bệnh tiểu đường của họ. Những loại thuốc này sẽ giúp duy trì lượng đường trong máu của quý vị chủ yếu là trong khoảng từ 4-8 (mmol/L).

Thỉnh thoảng khi quý vị thay đổi số lượng quý vị ăn trong một bữa ăn, hoặc vận động nhiều hơn, mức đường trong máu có thể xuống quá thấp.

Dưới đây là một số nguyên nhân gây ra lượng đường trong máu thấp và cách ngăn chặn.

NGUYÊN NHÂN CÓ THỂ XẢY RA	NGĂN CHẶN TÌNH TRẠNG LƯỢNG ĐƯỜNG XUỐNG THẤP
Không ăn đủ thức ăn	Ăn đều đặn
Ăn trễ hoặc bỏ bữa ăn	Ăn vào giờ giấc đều đặn
Uống rượu bia mà không ăn	Ăn sơ nếu uống rượu bia
Uống thuốc hay tiêm/chích insulin quá nhiều	Luôn luôn kiểm tra liều lượng của quý vị
Vận động hoặc tập thể dục nhiều hơn	Điều chỉnh lượng thức ăn hoặc liều thuốc
Nguyên nhân không rõ ràng	Hỏi bác sĩ của quý vị

Cơ thể của quý vị sẽ phản ứng khi lượng đường trong máu xuống thấp vì cơ thể cần thêm năng lượng cấp kỳ.

Đọc tờ thông tin 'Tôi có thể làm những gì khi lượng đường trong máu xuống thấp' để quý vị sẽ biết phải làm gì nếu điều này xảy ra.

Quý vị nên nói chuyện với gia đình để họ cũng biết phải làm gì.

Nói chuyện với bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa bệnh tiểu đường về tình trạng đường trong máu thấp và phải làm gì nếu điều này xảy ra.



What can I do about low blood sugar?

If you get symptoms of low blood sugar you need to treat the symptoms quickly. The symptoms may get worse if you do not treat them. Your body needs something with sugar (sweet) to increase your blood sugar level back to between 4 to 8 (mmol/L).

Step 1

Eat something with sugar in it. The type of sugar you choose should work quickly to increase your blood sugar level. You could try one of these:

- 3 glucose tablets
- 6 to 7 jelly beans
- 3 full teaspoons of sugar mixed in water
- Half a can of regular soft drink (not diet or sugar free)

Step 2

Re-test your blood sugar level after 10 to 15 minutes to make sure it has come up to or above 4 mmol/L. If you still have low blood sugar symptoms or blood sugar level below 4 mmol/L repeat Step 1.

Step 3

If it is more than 15 minutes until your next meal, eat some food (For example, one piece of fruit or one glass of milk or one piece of bread). This will help to keep your blood sugar stable. If it is your meal time, then just eat your meal.

If you don't have a blood sugar machine (blood glucose meter), but feel like you have low blood sugar then follow the above steps.

In an emergency

If unconscious, do not give food or fluid through the mouth. If you can, put the person on their side and ring for an ambulance on 000.

Tôi có thể làm những gì khi lượng đường trong máu xuống thấp?

Nếu bị các triệu chứng của hạ đường huyết, quý vị cần phải nhanh chóng điều trị các triệu chứng này. Các triệu chứng có thể chuyển nặng nếu quý vị không điều trị chúng. Cơ thể quý vị cần một thứ gì có đường (ngọt) để tăng lượng đường trong máu của quý vị trở lại khoảng từ 4-8 (mmol/L).

Bước 1

Ăn một thứ gì đó có đường. Loại đường quý vị chọn sẽ nhanh chóng có tác dụng để tăng lượng đường trong máu của quý vị. Quý vị có thể thử một trong những thứ dưới đây:

- 3 viên đường
- 6-7 viên kẹo jelly beans
- 3 muỗng cà phê đường đầy pha vào nước
- Nửa lon nước ngọt thông thường (không phải loại dành cho người kiêng ăn hoặc không có đường)

Bước 2

Sau 10 đến 15 phút, kiểm tra lượng đường trong máu để chắc chắn rằng là đã tăng đến 4 mmol/L hoặc cao hơn. Nếu vẫn còn bị các triệu chứng hạ đường huyết hoặc lượng đường trong máu vẫn thấp hơn 4mmol/L, lặp lại Bước 1.

Bước 3

Nếu còn hơn 15 phút nữa mới đến giờ ăn bữa ăn tiếp theo, quý vị ăn một ít thức ăn (Ví dụ, một miếng trái cây hoặc uống một ly sữa hoặc ăn một miếng bánh mì). Nhờ vậy lượng đường trong máu của quý vị sẽ không trôi sụt. Nếu đã đến giờ ăn của quý vị, quý vị chỉ cần ăn bữa ăn của quý vị.

Nếu không có máy đo lượng đường trong máu, nhưng cảm thấy như lượng đường trong máu xuống thấp, quý vị hãy làm theo các bước bên trên.

Trong trường hợp cấp cứu

Nếu bị bất tỉnh, đừng cho ăn hoặc uống chất lỏng qua đường miệng. Nếu được, quý vị đặt người bị nạn nằm nghiêng và gọi xe cứu thương qua số 000.



Using your medicines wisely

People with diabetes sometimes say they have too many medicines. They wonder why the doctor advises them to take so many medicines.

Diabetes often happens with other problems like high blood pressure or cholesterol.

Complications of diabetes can include stroke, heart attack or kidney disease. Treatment is needed for each of these problems to help prevent complications. This is why people with diabetes may have several different medicines.

Safety with medicines

When you take any medicine it is important to understand what you are taking and why.

When people think about medicines they usually think about prescriptions from the doctor. There are many types of medicine. Herbal remedies, vitamins and other mixtures from naturopaths are medicines. Cough mixtures, other tablets or liquids which you buy from the chemist without a prescription are also medicines.

All these medicines can affect each other. They can also have other effects on your body that you don't expect. Tell your doctor, nurse or pharmacist about all the medicines you take. This will help you avoid problems with your medicines.

You should know what each tablet or medicine is for, when to take it and the correct dose. Keep a list of your current medicines with you. Never take medicines prescribed for other people.

Speak to your doctor, nurse or pharmacist to learn more.

Sử dụng thuốc của quý vị một cách khôn ngoan

Người bị tiểu đường đôi khi nói rằng họ sử dụng quá nhiều loại thuốc. Họ tự hỏi tại sao bác sĩ khuyên họ nên sử dụng quá nhiều thuốc men.

Bệnh tiểu đường thường xảy ra chung với các vấn đề khác như cao huyết áp hoặc cholesterol.

Các biến chứng của bệnh tiểu đường có thể bao gồm tai biến mạch máu não (đột quỵ), lên cơn đau tim hoặc bệnh thận. Chúng ta cần phải điều trị mỗi vấn đề này để giúp ngăn ngừa các biến chứng. Đây là lý do tại sao người bị tiểu đường có thể phải sử dụng nhiều loại thuốc khác nhau.

An toàn với các loại thuốc

Khi uống thuốc, điều quan trọng là quý vị phải hiểu mình uống thuốc gì và lý do.

Khi nghĩ đến thuốc men, chúng ta thường nghĩ đến thuốc men do bác sĩ kê toa. Hiện nay có rất nhiều loại thuốc. Thảo dược, vitamin và các hỗn hợp khác từ liệu pháp thiên nhiên đều là thuốc men. Thuốc ho nước, thuốc viên hoặc thuốc nước khác quý vị mua ở nhà thuốc Tây không cần toa cũng là thuốc men.

Tất cả những loại thuốc này có thể ảnh hưởng lẫn nhau. Chúng cũng có thể có những ảnh hưởng khác đối với cơ thể của quý vị mà quý vị không lường trước. Hãy cho bác sĩ, y tá hoặc dược sĩ biết về tất cả các loại thuốc quý vị uống. Điều này sẽ giúp quý vị tránh được những vấn đề liên quan đến thuốc men của quý vị.

Quý vị nên biết mỗi viên thuốc hoặc thuốc là thuốc gì, uống vào lúc nào và đúng liều lượng. Đem theo danh sách các loại thuốc quý vị đang uống/sử dụng. Không bao giờ uống/sử dụng thuốc men dành cho người khác.

Hãy nói chuyện với bác sĩ, y tá hoặc dược sĩ để tìm hiểu thêm.



Tablets for diabetes

Insulin is what your body makes to keep blood sugar (glucose) levels stable. You get diabetes when your body is not making enough insulin or if the insulin does not work properly. Lack of exercise and being overweight will affect how well your insulin works.

Exercise and healthy eating may not be enough to manage your blood sugar levels. If your blood sugar levels stay high your doctor may give you tablets for type 2 diabetes.

Tablets for diabetes reduce blood sugar levels. They work in different ways to:

- Help the body make more insulin
- Help the insulin to work better in areas where the blood sugar is used, like the muscles
- Reduce the release of sugar from storage areas in the body such as the liver
- Reduce the amount of digested sugars moving across from the stomach into the blood.

The doctor may give you more than one type of tablet. Like all medicines, tablets for diabetes may have effects that we don't expect. The most common are low blood sugar (the medical word for this is hypo), stomach upset and skin rashes. Contact your doctor if you think you have one of these effects from your tablets or feel unwell.

If you take tablets for diabetes, you should carry some jelly beans or glucose tablets at all times. You can get glucose tablets at your chemist. Take them if you need to treat low blood sugar (For more information read the 'What can I do about low blood sugar?' sheet).



Thuốc viên trị bệnh tiểu đường

Insulin là chất do cơ thể quý vị sản sinh để duy trì lượng đường trong máu không trôi sụt. Quý vị bị bệnh tiểu đường khi cơ thể không sản sinh đủ insulin hoặc insulin không có tác dụng đúng mức. Không tập thể dục đủ và mập sẽ ảnh hưởng đến mức độ tác dụng của insulin.

Tập thể dục và ăn tốt cho sức khỏe có khi chưa đủ để kiểm chế lượng đường trong máu của quý vị. Nếu lượng đường trong máu của quý vị ở mức cao, bác sĩ có thể cho quý vị uống thuốc viên trị bệnh tiểu đường loại 2.

Thuốc viên trị bệnh tiểu đường sẽ làm giảm lượng đường trong máu. Chúng tác động theo cách khác nhau để:

- Giúp cơ thể sản sinh insulin nhiều hơn
- Giúp insulin tác động tốt hơn ở những nơi sử dụng đường trong máu, như các cơ bắp
- Giảm lượng đường tiết ra từ những nơi lưu trữ trong cơ thể như gan
- Giảm lượng đường đã tiêu hóa chuyển từ dạ dày vào máu.

Bác sĩ có thể cho quý vị uống nhiều hơn một loại thuốc viên. Tương tự như tất cả các loại thuốc, thuốc viên trị bệnh tiểu đường có thể có những ảnh hưởng chúng ta không lường trước. Ảnh hưởng thông thường nhất là đường trong máu thấp (hạ đường huyết), dạ dày khó chịu và da nổi ban. Liên lạc với bác sĩ nếu quý vị cho rằng quý vị bị một trong những tác dụng từ thuốc viên của quý vị hoặc cảm thấy không khỏe.

Nếu uống thuốc trị bệnh tiểu đường, quý vị luôn luôn nên đem theo một ít kẹo jelly beans hoặc viên glucose. Quý vị có thể mua viên glucose ở nhà thuốc Tây. Đem chúng theo nếu quý vị cần điều trị tình trạng hạ đường huyết (Muốn biết thêm thông tin, đọc “Tôi có thể làm những gì khi lượng đường trong máu xuống thấp?”).

Will I need injections for diabetes?

The main treatment for diabetes is healthy eating and exercise. Tablets will be given if your blood sugar stays too high. If your blood sugar is still too high on tablets then injections might be needed.

Many people have heard about injections for diabetes. After many years of diabetes most people will need to have injections to help manage blood sugar levels.

The most common medicine used for the injections is called insulin. Insulin is what your body uses to keep blood sugars in the 4 to 8 range. Your body has been producing its own insulin since you were born.

You get diabetes when your body is not making enough insulin. It can also happen if the insulin does not work properly. Tablets can help with these problems but sometimes they are not enough.

The insulin used in injections is similar to your body's own insulin. The insulin through the injection does the same job as the insulin in your body. It helps to manage the blood sugar level.

Giving insulin injections is simple. They are usually done once or twice a day.

The doctor or a diabetes educator or nurse can teach you how to give the injections.

They will help you understand about diabetes and insulin and how to look after yourself. They will teach you to look after the equipment.

Liệu tôi có cần tiêm/chích trị bệnh tiểu đường hay không?

Cách điều trị chính cho bệnh tiểu đường là ăn tốt cho sức khỏe và tập thể dục. Bác sĩ sẽ cho quý vị uống thuốc viên nếu lượng đường trong máu của quý vị vẫn quá cao. Nếu lượng đường trong máu vẫn quá cao khi uống thuốc viên thì quý vị có thể cần phải tiêm/chích.

Nhiều người đã nghe nói về tiêm/chích trị bệnh tiểu đường. Sau nhiều năm bị bệnh tiểu đường, đa số người sẽ cần phải tiêm/chích thuốc để giúp kiểm chế lượng đường trong máu.

Loại thuốc phổ biến nhất được sử dụng để tiêm/chích được gọi là insulin. Insulin là chất cơ thể của quý vị sử dụng để duy trì lượng đường trong máu ở khoảng từ 4-8. Cơ thể của quý vị đã sản sinh insulin của chính cơ thể kể từ khi quý vị sinh ra đời.

Quý vị bị bệnh tiểu đường khi cơ thể không sản sinh đủ insulin. Quý vị cũng bệnh tiểu đường nếu insulin không có tác dụng đúng mức. Thuốc viên có thể giúp trị những vấn đề này nhưng đôi khi không đủ.

Insulin được sử dụng để tiêm/chích cũng tương tự như insulin của cơ thể của quý vị. Insulin qua tiêm/chích có tác dụng tương tự như insulin của cơ thể của quý vị. Insulin này giúp kiểm chế lượng đường trong máu.

Tiêm/chích insulin không khó. Thường quý vị tiêm/chích một lần hoặc hai lần mỗi ngày.

Bác sĩ hoặc nhân viên giáo dục bệnh tiểu đường hoặc y tá có thể hướng dẫn quý vị cách tiêm/ chích.

Họ sẽ giúp quý vị hiểu về bệnh tiểu đường cũng như insulin và cách chăm sóc bản thân. Họ sẽ chỉ dẫn cho quý vị biết cách chăm sóc các dụng cụ.



What should I know about insulin injections?

This is a list of important points to know about insulin injections. Your doctor, diabetes educator or nurse will teach you how to give injections.

If you don't understand something, ask for more information.

1. Insulin injection

- How long will the insulin work for?
- When is it working at its strongest level?
- Do you have the correct type of insulin?
- What is the right insulin dose?
- Check the expiry date before each injection.

2. Equipment

- Do a safety check. You will be shown how to do this.
- Follow the instructions to prepare the injection.
- Dispose of needles into a sharps container.
- Have enough supplies of insulin and needles. Don't run out over weekends or holidays.

3. Check when to have the injection and when to eat

- Some insulin injections are given before a meal because they work quickly. Other insulin has a slower effect on blood sugar (glucose) level.

4. Change the place where you give the injection

- Ask where to do the injection and how to rotate the place where you give the injection
- Move the spot where you inject a little every time to let the skin heal.
- Know what to do if you get a bruise or lump under the skin.

5. Know the correct way to store your insulin

- Keep the insulin you are using at room temperature.
- Store the insulin you are not using on the middle shelves of your fridge.
- Do not store insulin in the freezer, the back of the fridge or fridge door.

Tôi nên biết những gì về tiêm/chích insulin?

Đây là danh sách các điểm quan trọng cần biết về tiêm/chích insulin.

Bác sĩ, nhân viên giáo dục bệnh tiểu đường hoặc y tá sẽ chỉ dẫn quý vị cách tiêm/chích. Nếu không hiểu điều gì, quý vị hãy hỏi để biết thêm thông tin.

1. Tiêm/chích insulin

- Insulin sẽ có tác dụng trong bao lâu?
- Khi nào Insulin có tác dụng mạnh nhất?
- Quý vị có đúng loại insulin hay không?
- Liều lượng insulin thích hợp nhất là gì?
- Kiểm tra ngày hết hạn trước mỗi lần tiêm/chích.

2. Trang thiết bị

- Thực hiện việc kiểm tra an toàn. Quý vị sẽ được chỉ dẫn cách thức làm việc này.
- Làm theo các hướng dẫn để chuẩn bị tiêm/chích.
- Quý vị có đúng loại insulin hay không?
- Liều lượng insulin thích hợp nhất là gì?
- Kiểm tra ngày hết hạn trước mỗi lần tiêm/chích.

3. Kiểm tra khi nào thì tiêm/chích và ăn vào lúc nào

- Một số insulin phải tiêm/chích trước bữa ăn vì chúng nhanh chóng có tác dụng. Insulin khác có tác dụng chậm hơn đối với mức đường trong máu.

4. Thay đổi vị trí nơi quý vị tiêm/chích

- Hỏi để biết quý vị nên tiêm/chích ở vị trí nào và xoay tua nơi quý vị tiêm/chích như thế nào
- Mỗi lần tiêm/chích, quý vị đổi vị trí tiêm/chích một chút để cho da kịp lành lại.
- Biết phải làm gì nếu quý vị bị bầm hoặc nổi cục u dưới da.

5. Biết cất giữ insulin của quý vị đúng cách

- Cất insulin quý vị đang sử dụng ở nhiệt độ trong phòng.
- Cất insulin quý vị không sử dụng ở các kệ giữa trong tủ lạnh.
- Đừng cất insulin trong tủ đông, sâu trong tủ lạnh hoặc ở cửa tủ lạnh.



What are diabetes complications?

Sometimes you will hear your friends, family and others talk about diabetes and the problems it can cause for your health. The medical word for these problems is complications.

Prevention or early treatment of complications will help you to keep healthy. The best thing to prevent complications is look after your diabetes and get help if you are finding this difficult.

Complications can be chronic and long term. These types of complications are due to damage to the blood vessels and nerves in different areas of the body. The damage can be caused by high blood sugar (glucose) levels over time. The main body areas that can be damaged are: eyes, kidneys, nerves, legs, heart and brain.

Diabetes complications can lead to heart attack, stroke, loss of eyesight, foot ulcers and other serious problems. Men can sometimes experience sexual problems from damage to the nerves and blood vessels.

There are several information sheets that explain about diabetes complications and how to prevent them. If complications from diabetes are already there, it is possible to slow down the changes. There are treatments to help stop the complications getting worse.

Help is available, so talk to your doctor or health care worker if you have any questions or concerns.



Bệnh tiểu đường có những biến chứng nào?

Đôi khi quý vị sẽ nghe bạn bè, gia đình và những người khác nói về bệnh tiểu đường và các vấn đề bệnh này có thể gây ra cho sức khỏe của quý vị. Thuật ngữ y khoa chỉ những vấn đề này là biến chứng.

Phòng ngừa hoặc điều trị sớm các biến chứng sẽ giúp quý vị không bị bệnh. Điều tốt nhất để ngăn ngừa các biến chứng là chăm lo bệnh tiểu đường của quý vị và nhờ giúp đỡ nếu quý vị gặp khó khăn về việc này.

Các biến chứng có thể là kinh niên và dài hạn. Những loại biến chứng này là vì các mạch máu và dây thần kinh ở các nơi khác nhau của cơ thể bị hư hại. Những hư hại có thể là do lượng đường trong máu cao gây ra trong một khoảng thời gian. Các nơi chính trong cơ thể có thể bị hư hại là: mắt, thận, dây thần kinh, chân, tim và não.

Các biến chứng bệnh tiểu đường có thể khiến người ta bị lên cơn đau tim, tai biến mạch máu não (đột quỵ), bị mù, loét bàn chân và các vấn đề trầm trọng khác. Phái nam đôi khi có thể bị trở ngại về tình dục vì các dây thần kinh và mạch máu bị hư hại.

Hiện có một số tờ thông tin giải thích về các biến chứng bệnh tiểu đường và cách ngăn chặn. Nếu đã bị các biến chứng do bệnh tiểu đường rồi, chúng ta có thể làm chậm những thay đổi này lại. Hiện có những phương pháp điều trị để giúp ngăn chặn các biến chứng trở nên nặng hơn.

Hiện có sẵn sự trợ giúp, vậy quý vị hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hoặc mối lo nào.



How can I reduce the risk of complications?

To reduce the risk of complications caused by diabetes, you can:

- Visit your doctor regularly for a check up to find any problems early
- Do some regular exercise – at least 30 minutes per day
- Eat in moderation. Avoid foods that are high in sugar and fat
- Talk to your health care worker about what body weight is healthy for you
- Check your blood sugar (glucose). Talk to your health care worker about how often to check
- Take your medicines as prescribed. Talk to your doctor or diabetes specialist about any problems with medicines
- Get help to stop smoking. Smoking will make complications worse
- Have your blood pressure checked every 3 months
- Have your cholesterol checked every 6 to 12 months
- Have your eyes checked once a year or more often if needed
- Take care of your feet. Wash and dry them every day. Check them every day and treat any sore or infection quickly.

Your doctor or other health care worker can assist if you have any questions or problems.



Tôi có thể làm thế nào để giảm nguy cơ bị các biến chứng?

Muốn giảm nguy cơ bị các biến chứng do bệnh tiểu đường gây ra, quý vị có thể:

- Đi bác sĩ thường xuyên để khám bệnh hầu sớm phát hiện bất kỳ vấn đề nào
- Thường xuyên tập thể dục - ít nhất 30 phút mỗi ngày
- Ăn điều độ. Tránh các thức ăn ngọt và béo
- Hãy nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về thể trọng ở mức nào là tốt cho quý vị
- Kiểm tra lượng đường trong máu của quý vị. Hãy nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc nên kiểm tra thường xuyên như thế nào
- Uống thuốc theo toa. Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa bệnh tiểu đường của quý vị về bất kỳ vấn đề nào liên quan đến thuốc
- Nhờ giúp đỡ để bỏ hút thuốc. Hút thuốc sẽ làm cho các biến chứng nặng hơn
- Đo huyết áp mỗi 3 tháng
- Kiểm tra cholesterol của quý vị mỗi 6 đến 12 tháng
- Kiểm tra mắt mỗi năm một lần hoặc thường xuyên hơn nếu cần
- Chăm sóc đôi chân của quý vị. Rửa sạch và lau khô mỗi ngày. Kiểm tra bàn chân mỗi ngày và nhanh chóng chữa trị bất kỳ chỗ đau hoặc nhiễm trùng nào.

Bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe khác có thể giúp nếu quý vị có thắc mắc hoặc vấn đề.



Looking after yourself when sick

Common illnesses or infections can cause blood sugar levels to go up or down. You need a plan for days when you are sick. You will need to discuss this with your doctor, or diabetes specialist.

1. Tell someone

If you are alone, tell someone you are unwell so they can check on you.

If your carer is unable to help you, ask them to call your doctor for advice.

2. Blood sugar testing

You need to test every 2 to 4 hours. Test if you are worried about your blood sugar level. If you have a low blood sugar (below 4) you should treat it quickly. Read the information sheets on low blood sugar.

3. Medicines

Keep taking your diabetes tablets or insulin when you are unwell. If you cannot take your medicines, contact your doctor.

4. Insulin

If you use insulin, you may need extra insulin when you are sick. Consult with your doctor or diabetes educator. Check your plan to know what to do when you are sick.

5. Instructions for food and fluids

It is important to drink more fluids to stop you getting dehydrated. You may need to eat different food or snacks if you feel sick. Read the information sheet 'What to eat and drink when you are sick' to see what is best for you.

6. When you must contact the doctor or hospital

- If your blood sugar is more than 15 (mmol/L) for 24 hours
- If you are drowsy or confused
- If you have bad pains in the stomach (abdomen)
- If you are vomiting for more than 4 hours
- If your blood sugar stays too low (below 4)
- If you feel too sick to stay at home

Chăm sóc bản thân khi bị bệnh

Các bệnh hoặc chứng nhiễm trùng thông thường có thể làm cho lượng đường trong máu tăng hoặc giảm. Quý vị cần có kế hoạch cho những ngày quý vị bị bệnh. Quý vị sẽ cần phải thảo luận với bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa bệnh tiểu đường.

1. Nói cho ai đó biết

Nếu sống một mình, quý vị hãy nói cho ai đó biết quý vị không khỏe để họ có thể thăm chùng quý vị. Nếu người chăm sóc của quý vị không thể giúp, quý vị hãy nhờ họ gọi điện thoại cho bác sĩ để bác sĩ hướng dẫn.

2. Kiểm tra lượng đường trong máu

Quý vị cần phải kiểm tra mỗi 2-4 giờ đồng hồ. Kiểm tra nếu quý vị lo lắng về lượng đường trong máu của quý vị. Nếu lượng đường trong máu thấp (dưới 4), quý vị nên nhanh chóng điều trị. Đọc những tờ thông tin về lượng đường trong máu thấp.

3. Thuốc men

Vẫn uống thuốc bệnh tiểu đường hoặc tiêm/chích insulin khi quý vị không khỏe. Nếu không thể uống thuốc, liên lạc với bác sĩ của quý vị.

4. Insulin

Nếu sử dụng insulin, quý vị có thể cần thêm insulin khi quý vị bị đau ốm. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ hoặc nhân viên giáo dục về bệnh tiểu đường. Xem kế hoạch của quý vị để biết phải làm gì khi bị bệnh.

5. Hướng dẫn đối với thức ăn và chất lỏng

Điều quan trọng là uống nhiều chất lỏng để quý vị không bị mất nước. Quý vị có thể cần phải ăn thức ăn khác hoặc ăn sơ nếu quý vị cảm thấy khó chịu. Đọc tờ thông tin 'Nên ăn và uống gì khi quý vị bị bệnh' để biết những gì là tốt nhất cho quý vị.

6. Khi nào quý vị phải liên lạc với bác sĩ hoặc bệnh viện

- Nếu lượng đường trong máu của quý vị cao hơn 15 (mmol/L) trong 24 giờ đồng hồ
- Nếu quý vị cảm thấy buồn ngủ hoặc lẫn lộn
- Nếu quý vị đau rất nhiều ở dạ dày (bụng)
- Nếu quý vị bị ói mửa trong hơn 4 giờ đồng hồ
- Nếu lượng đường trong máu của quý vị vẫn quá thấp (dưới 4)
- Nếu cảm thấy bị bệnh quá không nên ở nhà



What to eat and drink when you are sick

If you are unable to eat your usual meals try to eat small amounts of light foods or drinks instead.

Suggested light foods and drinks:

- Fruit juice – ½ to 1 glass
- Soft drink or Ginger ale – 1 glass of normal (sweet) not diet
- Milk and biscuits – ½ glass of milk, and two biscuits
- Ice cream – 4 level tablespoons (or 2 scoops)
- Creamy rice – ½ cup of cooked creamy rice (made with milk)
- Chicken and pasta soup
- Crackers (For example, Sao or Ryvita or Salada)
- Dry toast (no butter)
- Flavoured Jelly (not diet)
- Gastrolyte sachets (ask your pharmacist)

These will keep your blood sugar (glucose) from getting too low if you can't eat.

Important: If your blood sugar level is more than 15 (mmol/L)

Drink fluids without added sugar every hour (half a cup to 1 cup).

- water
- diet soft drinks or diet cordial
- tea or coffee
- vegetable juice
- soup or clear broth

Nên ăn và uống những gì khi quý vị bị bệnh

Nếu không thể ăn các bữa ăn thường lệ, thay vào đó quý vị ráng ăn một ít thức ăn hoặc thức uống dễ tiêu.

Gợi ý về các thức ăn và thức uống dễ tiêu:

- Nước trái cây – ½ đến 1 ly
- Nước ngọt hoặc Ginger ale – 1 ly bình thường (ngọt) không phải loại dành cho người ăn kiêng
- Sữa và bánh-quy – ½ ly sữa, và hai bánh quy
- Kem – 4 muỗng canh gạt bằng ngang (hoặc 2 muỗng múc)
- Cơm béo – ½ chén cơm béo (nấu bằng sữa)
- Súp mì gà
- Bánh lát (Crackers) (Ví dụ: Sao hoặc Ryvita hay Salada)
- Bánh mì nướng (không bơ)
- Thạch (Jelly) có hương vị (không phải loại dành cho người ăn kiêng)
- Gói Gastrolyte (hỏi dược sĩ)

Những thứ này sẽ duy trì lượng đường trong máu của quý vị không tụt xuống quá thấp nếu quý vị không ăn được.

Quan trọng: Nếu lượng đường trong máu của quý vị cao hơn 15 (mmol/L)

Uống chất lỏng không pha thêm đường mỗi giờ (nửa ly đến 1 ly).

- nước
- nước ngọt loại dành cho người ăn kiêng hoặc nước xi-rô pha loại dành cho người ăn kiêng
- trà hay cà phê
- nước rau quả
- súp hoặc nước canh

Sick day plan

Date: _____

1. Contact details	1. 2. Doctor: Diabetes Educator: Call ambulance 000 if an emergency
2. Testing of blood sugar (glucose)	
3. Diabetes medicines	
4. Insulin	
5. What to eat or drink	
6. When you must contact the doctor or hospital	
Other:	

Kế hoạch cho ngày bị đau ốm

Ngày: _____

1. Chi tiết liên lạc	1. 2. Bác sĩ: Nhà Giáo dục về Bệnh tiểu đường: Gọi xe cứu thương 000 nếu là trường hợp cấp cứu
2. Kiểm tra lượng đường trong máu	
3. Thuốc trị bệnh tiểu đường	
4. Insulin	
5. Nên ăn hoặc uống những gì	
6. Khi nào quý vị phải liên lạc với bác sĩ hoặc bệnh viện	
Chi tiết khác:	



What to do for emergencies

Be ready for any problems with your health. Talk to your doctor about what to do if you are sick. Find out what to do if your blood sugar level is too low or very high. Ask the doctor what to do if you have chest pain.

If the blood sugar (glucose) is low, less than 4, eat some glucose or sugar immediately. Check that the blood sugar is increasing to normal (4 to 8). Very low blood sugars can make you pass out (become unconscious).

Very high blood sugars that continue over time need treatment. You may become dehydrated, pass lots of urine and be very thirsty. If untreated you might become confused or pass out (unconscious).

See your doctor if:

- You have high blood sugar (between 15 to 20) for more than two days.
- Your blood sugar is more than 20 or the blood sugar machine (meter) indicates 'HI'.

What if I can't contact my doctor?

Diabetes Emergency Advice is available from your local hospital. Write the number for the hospital below. Keep the number close to your phone.

Emergencies – How to help

If you have chest pains ring **000 for the Ambulance**.

If someone is unconscious **DO NOT GIVE ANYTHING BY MOUTH**.

Lay them on their side to help breathing. Ring **000 for the Ambulance**

Local Doctor	
Local Hospital	
Diabetes Educator	
Ambulance	000

Nên làm gì trong trường hợp cấp cứu

Hãy chuẩn bị sẵn sàng cho bất kỳ vấn đề nào liên quan đến sức khỏe của quý vị. Hãy nói chuyện với bác sĩ về những gì quý vị nên thực hiện nếu quý vị bị bệnh. Tìm hiểu về những gì nên làm nếu lượng đường trong máu của quý vị xuống quá thấp hoặc lên quá cao. Hãy hỏi bác sĩ quý vị phải làm gì nếu bị đau ngực.

Nếu lượng đường trong máu quá thấp (dưới 4) ăn một ít glucose hoặc đường ngay lập tức. Kiểm tra rằng lượng đường trong máu đang tăng lên mức bình thường (4-8). Lượng đường trong máu rất thấp có thể làm cho quý vị bị ngất xỉu (bất tỉnh).

Lượng đường trong máu rất cao không giảm trong một khoảng thời gian thì phải cần điều trị. Quý vị có thể bị mất nước, đi tiểu rất nhiều và cảm thấy rất khát nước. Nếu không điều trị, quý vị có thể bị trở nên lẫn lộn hoặc bị ngất xỉu (bất tỉnh).

Đi khám bác sĩ nếu:

- Quý vị bị đường huyết cao (từ 15 đến 20) trong hơn hai ngày.
- Lượng đường trong máu của quý vị cao hơn 20 hoặc máy đo lượng đường trong máu hiện chữ 'HI'.

Nếu tôi không liên lạc được với bác sĩ thì sao?

Bệnh viện địa phương có thể Hướng dẫn Cấp cứu về Bệnh tiểu đường. Ghi số điện thoại của bệnh viện dưới đây. Cất số điện thoại gần điện thoại của quý vị.

Trường hợp cấp cứu – Cách giúp đỡ

Nếu quý vị bị đau ngực **gọi 000 xin xe cứu thương**.

Nếu một người nào đó bị bất tỉnh **ĐỪNG CHO ĂN UỐNG GÌ HẾT BẰNG ĐƯỜNG MIỆNG**.

Đặt họ nằm nghiêng để họ dễ thở. **Gọi 000 xin xe cứu thương**

Bác sĩ địa phương	
Bệnh viện địa phương	
Nhân viên Giáo dục về Bệnh tiểu đường	
Xe cứu thương	000

Driving and diabetes (1)

You can continue to hold a driver's license or learner's permit as long as your diabetes is at the right target for you. Speak to your doctor or diabetes specialist about the right target for your blood sugar (glucose) level.

What are the risks if your blood sugar level is not at target?

The medical word for low blood sugar is hypoglycaemia or hypo. Low blood sugar is the main risk for people who take diabetes medication. You can not drive safely if your blood sugar is low. It will put you and others on the road at risk. Please read the information sheet 'What can I do about low blood sugar?' for more details on how to prevent and treat this problem.

How to prevent low blood sugar problems when driving?

- Always check your blood sugar level before you drive.
- Remember 'You can drive if your reading is above 5'.
- Take your blood sugar machine (blood glucose meter) with you when you drive.
- Check your blood sugar every 2 hours.
- Carry a sweet snack (for example jelly beans or a non-diet soft drink). You will then be ready to treat your low blood sugar straight away.

If you feel your blood sugar is low, stop your car as soon as it is safe to do so. Check your blood sugar levels straight away. If your blood sugar level is less than 5 you must treat it.

Do not drive until you have treated your blood sugar level. Check your blood sugar again. When it is above 5, wait at least 30 minutes before you drive again.

Lái xe và bệnh tiểu đường (1)

Quý vị có thể tiếp tục giữ bằng lái xe hoặc giấy phép học lái. Quý vị cần phải gìn giữ sức khỏe tốt để lái xe một cách an toàn. Nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên gia bệnh tiểu đường về mức độ đường trong máu mong muốn phù hợp cho quý vị.

Nếu lượng đường trong máu của quý vị không ở số đo mong muốn thì sẽ có những nguy cơ gì?

Lượng đường trong máu thấp (hạ đường huyết hoặc đường huyết thấp) là nguy cơ chính đối với người uống thuốc trị bệnh tiểu đường. Quý vị không thể lái xe một cách an toàn nếu lượng đường trong máu của quý vị thấp. Tình trạng này sẽ khiến quý vị và những người khác trên đường có thể bị lâm nạn. Hãy đọc tờ thông tin 'Tôi có thể làm gì khi lượng đường trong máu thấp?' để biết thêm chi tiết về cách đề phòng và đối phó với vấn đề này.

Cách đề phòng vấn đề đường trong máu thấp khi lái xe?

- Luôn luôn kiểm tra lượng đường trong máu trước khi lái xe.
- Xin nhớ 'Quý vị có thể lái xe nếu số đo cao hơn 5'.
- Đem theo máy đo lượng đường trong máu khi quý vị lái xe.
- Kiểm tra lượng đường trong máu của quý vị mỗi 2 giờ đồng hồ.
- Đem theo món ăn ngọt (ví dụ như kẹo jelly beans hoặc nước ngọt không phải loại dành cho người ăn kiêng). Như vậy, quý vị sẽ có đủ các thứ để điều trị tình trạng hạ đường huyết của quý vị ngay lập tức.

Nếu cảm thấy lượng đường trong máu của quý vị xuống thấp, dừng xe ngay khi đã an toàn để làm như vậy. Kiểm tra lượng đường trong máu của quý vị ngay lập tức. Nếu lượng đường trong máu thấp hơn 5, quý vị phải điều trị.

Đừng lái xe cho đến khi đã điều trị tình trạng lượng đường trong máu của quý vị. Kiểm tra lượng đường trong máu của quý vị lần nữa. Nếu cao hơn 5, đợi ít nhất 30 phút trước khi quý vị lái xe tiếp.



Driving and diabetes (2)

Health conditions that may affect your driving

- High blood sugar (glucose) levels – Blood sugar levels more than 10 can make you feel tired and weak. You may have blurry eyesight.
- Eyes – Problems with your eyesight may affect your safety when you drive. Get your eyes checked every 12 months. Get your eyes checked if you notice a change in your vision.
- Feet – Get a podiatrist to check your feet every 12 months. See your doctor or podiatrist if you have sore or numb feet.
- Heart disease – Heart disease is more common in diabetes. Talk to your doctor or specialist about driving if you have a heart problem.
- Problems with sleeping – Lack of sleep can make you drowsy during the day. If you are sleepy do not drive. 'Sleep apnoea' is a medical condition where you snore heavily and may stop breathing in your sleep, for short times. This condition can be treated. Speak with your doctor.
- Surgical or medical procedures – See your doctor to make sure you are safe to drive after surgery.

Know the driving rules

There are driving rules to protect your safety and the safety of the community. Notify your local driving authority (for example, Vic Roads) that you have diabetes. You may need to provide them with a doctor's report about your diabetes. Each State or Territory of Australia has different rules about diabetes and driving.

It is advised that you tell your car insurance company about your diabetes.

If you don't you may have problems with your insurance claims.

Lái xe và bệnh tiểu đường (2)

Các tình trạng sức khỏe có thể ảnh hưởng đến khả năng lái xe của quý vị

- Lượng đường trong máu cao – mức độ đường trong máu cao hơn 10 có thể làm cho quý vị cảm thấy mệt mỏi và yếu sức. Mắt quý vị có thể bị mờ.
- Mắt – Các vấn đề về thị lực có thể ảnh hưởng đến mức độ an toàn khi quý vị lái xe.
- Hãy đi kiểm tra mắt mỗi 12 tháng. Hãy đi kiểm tra mắt nếu quý vị thấy thị lực có thay đổi.
- Bàn chân – Đi gặp chuyên viên chăm sóc bàn chân để họ kiểm tra bàn chân của quý vị mỗi 12 tháng. Đi khám bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc bàn chân nếu bàn chân bị đau hoặc bị tê.
- Bệnh tim – Người bị bệnh tiểu đường thường dễ bị bệnh tim hơn. Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa về lái xe nếu quý vị bị vấn đề về tim.
- Vấn đề với giấc ngủ – Thiếu ngủ có thể làm cho quý vị bị buồn ngủ vào ban ngày.
- Nếu buồn ngủ, đừng lái xe. ‘Ngừng thở khi ngủ’ là chứng khi quý vị ngáy nhiều và có thể ngưng thở một thời gian ngắn trong khi đang ngủ. Tình trạng này có thể điều trị được. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị.
- Phẫu thuật hoặc thủ thuật y tế – Đi khám bác sĩ để chắc chắn rằng quý vị có đủ sức để lái xe sau khi phẫu thuật.

Biết các luật lệ về lái xe

Hiện có những luật lệ về lái xe để bảo vệ an toàn của quý vị và an toàn của cộng đồng. Thông báo cho cơ quan quản lý người lái xe trong vùng nơi quý vị cư ngụ biết (ví dụ, Vic Roads) quý vị bị bệnh tiểu đường. Quý vị có thể cần phải cung cấp cho họ báo cáo của bác sĩ về bệnh tiểu đường của quý vị. Mỗi Tiểu bang hoặc Lãnh địa của Úc có luật lệ khác nhau về bệnh tiểu đường và lái xe.

Quý vị nên báo cho công ty bảo hiểm xe hơi biết về bệnh tiểu đường của quý vị.

Nếu không quý vị có thể gặp trở ngại khi yêu cầu công ty bảo hiểm bồi thường quý vị.

Driving and diabetes (3)

Driving checklist

1. I have checked my blood sugar (glucose) level and it is 5 or more.
2. I have my blood sugar machine (blood glucose meter) with me when I drive.
3. I check my blood sugar every 2 hours when I am driving.
4. I carry a sweet snack or drink when I drive in case I have low blood sugar.
5. I do not drive when I feel tired or drowsy.
6. I see my doctor or diabetes specialist regularly.
7. I have had my eyes checked in the last 12 months.
8. I have had my feet checked in the last 12 months.
9. I carry identification that says I have diabetes.
10. I have told my driver licence authority that I have diabetes.

Lái xe và bệnh tiểu đường (3)

Danh sách kiểm tra về lái xe

1. Tôi đã kiểm tra lượng đường trong máu và số đo là 5 hoặc cao hơn.
2. Tôi có đem theo máy đo lượng đường trong máu khi tôi lái xe.
3. Tôi kiểm tra lượng đường trong máu mỗi 2 giờ đồng hồ khi tôi lái xe.
4. Tôi mang theo thức ăn hoặc thức uống ngọt khi tôi lái xe phòng trường hợp.
5. lượng đường trong máu xuống thấp.
6. Tôi không lái xe khi tôi cảm thấy mệt mỏi hay buồn ngủ.
7. Tôi đi bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa bệnh tiểu đường thường xuyên.
8. Tôi đã đi kiểm tra mắt trong 12 tháng qua.
9. Tôi đem theo giấy tờ xác định tôi bị bệnh tiểu đường.
10. Tôi đã báo với cơ quan cấp bằng lái xe biết tôi bị bệnh tiểu đường.

Travel and diabetes

If you have diabetes it is important to plan your travel. If you take insulin for your diabetes, you will have a little more to do. Good planning will help you avoid problems while travelling. A good way to plan your travel is to write a list of things to take.

Your list should include all of the medicine and equipment you use to look after your diabetes. You should also think about taking extra supplies. This is so you have everything you need in case some of your supplies are lost or damaged.

Always carry at least two sets of your supplies. Keep one set in your hand luggage and the other with your travel partner. If you are travelling alone check with the airline if it is ok to put supplies in your luggage.

There are many other things to consider when you plan to travel. Some examples are:

- Airline regulations
- Different time zones
- Different activities while travelling
- Different foods you will be eating
- Travel vaccinations required

Carrying some form of identification and contact details of your family

When you travel you must also get a letter from your doctor that states you have diabetes, and:

- The medications you take
- The equipment you need for the diabetes. For example, needles, insulin pen, blood sugar machine (meter).

You must carry this letter so you can get through airport security. If you are travelling overseas, see your doctor two months before so you have enough time to plan.

Đi xa và bệnh tiểu đường

Nếu bị tiểu đường, điều quan trọng là lập kế hoạch khi đi xa. Nếu sử dụng insulin cho bệnh tiểu đường, quý vị sẽ phải sắp xếp nhiều hơn một chút. Cách lập kế hoạch đi xa tốt nhất là quý vị lập danh sách những thứ phải đem theo.

Trong danh sách của quý vị nên ghi tất cả thuốc men và vật dụng quý vị sử dụng để chăm lo bệnh tiểu đường của mình. Quý vị cũng nên tính tới chuyện đem theo thêm các thứ cần dùng để quý vị có tất cả mọi thứ cần thiết trong trường hợp bị mất vật dụng hoặc chúng bị hư hại.

Luôn luôn đem theo ít nhất hai bộ các thứ cần sử dụng. Cất một bộ trong hành lý xách tay và giao bộ kia cho người đi chung với quý vị giữ. Nếu quý vị đi một mình, quý vị hãy hỏi hãng hàng không xem có được phép để các thứ cần sử dụng trong hành lý của quý vị hay không.

Khi lập kế hoạch đi xa, quý vị phải xem xét rất nhiều điều khác. Một số ví dụ là:

- Các quy định của hãng hàng không
- Múi giờ khác nhau
- Các sinh hoạt khác nhau khi đi xa
- Các loại thức ăn khác nhau quý vị sẽ ăn
- Tiêm chủng du lịch cần thiết

Đem theo một số giấy tờ chứng minh và chi tiết liên lạc của gia đình quý vị

Khi đi xa, quý vị cũng phải xin bác sĩ viết cho một lá thư ghi quý vị bị bệnh tiểu đường, và:

- Các loại thuốc quý vị sử dụng
- Các dụng cụ cần thiết cho bệnh tiểu đường. Ví dụ, kim, bút insulin, máy đo đường huyết.

Quý vị phải mang theo thư này để quý vị có thể được phép đi qua hàng rào an ninh tại sân bay. Nếu đi du lịch ở nước ngoài, quý vị đến gặp bác sĩ trước hai tháng để quý vị có đủ thời gian lập kế hoạch.



Cách liên lạc với chúng tôi:

boltonclarke.com.au

Dịch vụ thông dịch tiếng Việt qua điện thoại:

1300 79 80 68

1300 22 11 22

How to contact us:

boltonclarke.com.au

Vietnamese telephone interpreter service:

1300 79 80 68

1300 22 11 22

Bolton Clarke is the brand name for a group of companies being RSL Care RDNS Limited ACN 010 488 454, Royal District Nursing Service Limited ACN 052 188 717 and RDNS HomeCare Limited ACN 152 43 152.

