

Hãy Quan tâm đến Bệnh tiểu đường của Quý vị



Bệnh tiểu đường là gì?

Your Tiểu đường là bệnh gây ra do lượng glucose trong máu của quý vị, còn gọi là đường huyết, quá cao.

- Cơ thể chuyển đổi hầu hết thức ăn mà quý vị ăn vào thành đường (glucose). Cơ thể tạo insulin giúp đưa đường (glucose) vào các tế bào của cơ thể.
- Khi bị bệnh tiểu đường, cơ thể quý vị sẽ không tạo đủ insulin hoặc cơ thể quý vị không thể sử dụng hiệu quả qua insulin.



Có ba loại bệnh tiểu đường:

- **Tiểu đường loại 1:** Cơ thể quý vị không tạo đủ insulin.
- **Tiểu đường loại 2:** Cơ thể tạo ra ít insulin và không sử dụng đúng cách.
- **Tiểu đường thai kỳ:** Loại bệnh tiểu đường này có thể phát triển ở người mẹ trong nửa sau của thai kỳ. Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường thai kỳ, thì nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường sau thai kỳ sẽ cao hơn.

Bệnh tiểu đường gây ảnh hưởng lớn đến sức khỏe

Nếu bị tiểu đường, thì hàm lượng đường trong máu của quý vị quá cao. Theo thời gian, lượng đường trong máu cao có thể dẫn đến những vấn đề lớn với tim, thần kinh, thận, mắt và mạch máu. Bệnh tiểu đường cũng có thể làm cho quý vị thường bị nhiễm trùng hơn. Hai trong số những vấn đề lớn nhất do bệnh tiểu đường gây ra là đau tim và đột quỵ. Quý vị có thể làm việc với Bác sĩ Chăm sóc Chính* (PCP) của mình để phòng ngừa những vấn đề này (xem **Hãy Quan tâm đến bệnh Tiểu đường của Quý vị** trên trang 2).

**Bác sĩ Chăm sóc Chính là bác sĩ, trợ lý bác sĩ hoặc y tá thực hành, là người phụ trách chăm sóc sức khỏe cho quý vị.*



Triệu chứng phổ biến nhất của tiểu đường là không có triệu chứng, đặc biệt là giai đoạn sớm. Khi bị bệnh tiểu đường thì lượng đường huyết cao có thể gây ra một hoặc nhiều triệu chứng sau:

- Giảm cân không cố ý
- Cảm thấy mệt
- Đi tiểu thường xuyên
- Mờ mắt
- Cáu gắt
- Đói thường xuyên
- Tê hoặc ngứa bàn tay hoặc bàn chân

Vui lòng gọi PCP của mình nếu quý vị đang có những triệu chứng này. Triệu chứng đó có thể cho thấy đường huyết của quý vị không được kiểm soát tốt.

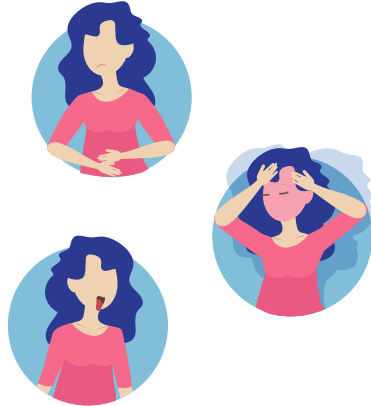
Chuẩn bị Sẵn sàng: Nếu bị bệnh tiểu đường, quý vị nên mang vòng báo động để nhân viên cấp cứu y tế có thể tìm thấy. Quý vị nên luôn luôn mang theo nguồn đường, như viên glucose hoặc nước ép trái cây. Điều này có thể hữu ích nếu quý vị bị hạ đường huyết do thuốc hoặc các nguồn khác.

Các Dấu hiệu và Triệu chứng cần Cấp cứu Bệnh tiểu đường

Tăng glucose máu Nặng (đường huyết rất cao)

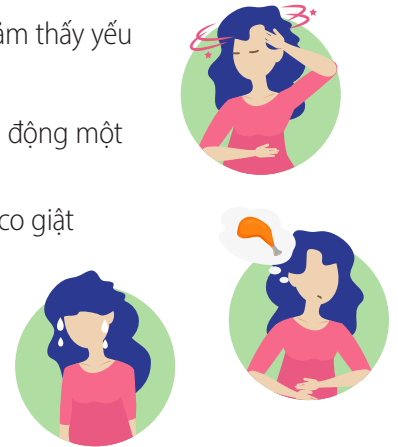
Đường huyết rất cao có thể làm cho người bệnh bị ngất xỉu (bất tỉnh) và hôn mê. Người ta có thể có các triệu chứng trong vài ngày như:

- Mặt bừng đỏ
- Da và miệng khô
- Buồn nôn hoặc nôn
- Đau dạ dày
- Thở nhanh, sâu
- Hơi thở có mùi trái cây
- Có nước tiểu màu vàng sậm hoặc nâu



Giảm glucose máu Nặng (đường huyết rất thấp)

- Khó đi lại hoặc cảm thấy yếu
- Khó nhìn rõ
- Lú lẫn hoặc hành động một cách kỳ lạ
- Ngất xỉu hoặc bị co giật
- Run rẩy
- Ra mồ hôi
- Nhức đầu
- Đói



Tìm hiểu cách điều trị hạ đường huyết tại **CDC**.

Nếu quý vị nghĩ là mình có những triệu chứng bị đường huyết rất cao hoặc rất thấp thì hãy gọi Đường dây Y tá Tư vấn SFHP theo số **1(877) 977-3397** hoặc đến bệnh viện gần nhất.

Hãy Quan tâm đến bệnh Tiểu đường của Quý vị

Bệnh tiểu đường là một bệnh suốt đời. Nhưng bằng cách hành động, quý vị có thể sống cuộc sống khỏe mạnh và giúp phòng tránh những biến chứng của bệnh tiểu đường.

Cách tốt nhất để chăm sóc bản thân khi bị bệnh tiểu đường là làm việc với nhóm chăm sóc sức khỏe để giữ cho đường huyết, huyết áp và hàm lượng cholesterol của quý vị trong giới hạn lành mạnh. (Xem **Bước 5: Khám Tầm soát Định kỳ** trên Trang 5 để biết thêm thông tin về các xét nghiệm này.)

Thay đổi lối sống có ý nghĩa rất quan trọng. Ngay cả những thay đổi nhỏ cũng có thể tạo sự khác biệt lớn trong việc giúp quản lý đường huyết, sống khỏe mạnh và phòng ngừa biến chứng của bệnh tiểu đường. Đây là 8 bước mà quý vị có thể áp dụng để chăm sóc bệnh tiểu đường:

1. Sống năng động hơn
2. Giữ cân nặng hợp lý và chọn thực phẩm lành mạnh
3. Cai thuốc lá và thuốc lá điện tử
4. Dùng đúng thuốc trị bệnh tiểu đường
5. Khám tầm soát định kỳ
6. Chăm sóc sức khỏe tâm thần của mình
7. Tiêm nhắc lại các loại vắc xin
8. Lập kế hoạch hành động



Bước 1: Sống Năng động Hơn

Vận động cơ thể có thể tác động mạnh đến sức khỏe của quý vị. Tập thể dục có thể giúp quý vị:

- Giảm đường huyết và huyết áp
- Giảm nguy cơ bị bệnh tim và đột quỵ
- Giữ cho tim và xương khỏe mạnh
- Giúp quý vị giảm cân
- Cho quý vị nhiều năng lượng hơn
- Giảm mức độ căng thẳng
- Giảm cholesterol xấu (LDL) và tăng cholesterol tốt (HDL)



Đối với hầu hết mọi người, tốt nhất là hoạt động 30 phút mỗi ngày, ít nhất 5 ngày 1 tuần. Quý vị cũng có thể chia nhỏ hoạt động trong ngày, như đi bộ nhanh 10 phút. Tìm hiểu thêm bằng tờ thông tin về “Sống Năng động để Luôn Khỏe mạnh” từ **SFHP Sức khỏe & Thể lực**.

Tìm những hoạt động thích hợp với quý vị. Dưới đây là một số ý tưởng:

- Đứng thay vì ngồi trong khi quý vị nói chuyện điện thoại
- Leo cầu thang bộ thay vì đi thang máy
- Đi bộ quãng ngắn với bạn bè
- Xuống xe buýt hoặc tàu hỏa sớm một trạm và đi bộ
- Khiêu vũ tại nhà hoặc tham dự lớp khiêu vũ
- Tập dưỡng sinh hoặc yoga
- Đi xe đạp hoặc xe đạp cố định
- Nâng tạ nhỏ trong khi xem TV



Bước 2: Giữ Cân nặng Hợp lý và Chọn Thực phẩm Lành mạnh

Thừa cân hoặc béo phì cùng với bệnh tiểu đường sẽ làm tăng nguy cơ gặp các vấn đề sức khỏe. Quý vị không buộc phải giảm nhiều cân thì mới thấy kết quả. Chỉ cần giảm 5 pound cũng có thể giúp quý vị cảm thấy khá hơn và khỏe hơn. Thảo luận với nhóm chăm sóc của mình để tìm ra kế hoạch hiệu quả với quý vị. Chế độ ăn lành mạnh cho người bị bệnh tiểu đường gần giống như chế độ ăn uống lành mạnh cho người không bị bệnh tiểu đường.

Việc lựa chọn thực phẩm lành mạnh sẽ giúp quý vị:

- Giữ đường huyết của quý vị ở giới hạn mục tiêu
- Cảm thấy khỏe mỗi ngày
- Giảm cân (nếu cần)
- Giảm nguy cơ bị bệnh tim, đột quỵ và những vấn đề khác do bệnh tiểu đường gây ra



Tìm hiểu thêm về ăn uống lành mạnh với tờ thông tin về “Ăn uống Lành mạnh hơn” từ **SFHP Sức khỏe & Thể lực**.

Sử dụng Phương pháp Đĩa ăn Hầu hết các Ngày:

- **Rau củ Không chứa Tinh bột** – nửa đĩa (rau bi-na, cải thìa, bông cải xanh, đậu xanh, xà lách)
- **Hạt nguyên cám và tinh bột** – ¼ đĩa (gạo lức, yến mạch, bánh mì ngô, bánh mì nguyên cám)
- **Protein không béo** – ¼ đĩa (hải sản, gà, trứng, đậu, tàu hũ)
- **Trái cây** – 2 khẩu phần hàng ngày như quả mọng hoặc kiwi thay vì chuối
- **Sản phẩm từ sữa** – Sử dụng 1-2% sữa không béo hoặc ít béo, sữa chua hoặc 2 ounce phô mai
- **Chất béo lành mạnh** (dầu ôliu hoặc dầu canola, quả bơ, lạc)
- **Kiểm soát khẩu phần của mình** bằng cách sử dụng một đĩa nhỏ hơn



Truy cập vào **myplate.gov** để biết những lời khuyên hữu ích và ý tưởng thực phẩm tiết kiệm ngân sách.



Bước 2: Giữ Cân nặng Hợp lý và Chọn Thực phẩm Lành mạnh (tiếp theo)

Đôi khi có thể Ăn và Uống, Mỗi lần Một ít:

- Da gà, thịt đỏ, thịt đã qua chế biến (như giăm bông, thịt hun khói và xúc xích)
- Bơ, sữa nguyên kem và kem
- Bánh ngọt, bánh quy và các thực phẩm nướng khác
- Cà phê và trà có cafein
- Đồ uống có cồn



Tránh:

- Nước ngọt (như soda, trà đường, nước trái cây, boba)
- Thực phẩm chế biến (khoai tây chiên, mì ăn liền, thức ăn nhanh, bánh kẹo đóng gói)
- Thực phẩm chiên (khoai tây chiên, gà chiên, bánh mì chiên giòn Mexico)

Lời khuyên Ăn uống Lành mạnh Khác:

- Cố gắng không ăn các bữa quá gần nhau hoặc nhiều bữa ăn nhẹ trong ngày. Điều này có thể làm cho hàm lượng đường huyết trở nên quá cao.
- Nước trắng là lựa chọn thức uống tốt nhất. Nước sẽ có vị tuyệt vời khi thêm hương trái cây tươi, bạc hà hoặc vài lát dưa leo. Cố gắng uống một ly trước khi ăn và một ngụm giữa mỗi lần ăn.
- Nếu vẫn còn đói sau khi ăn, hãy ăn thêm một ít rau không chứa tinh bột. Những thực phẩm như măng tây, cà rốt hoặc cà chua sẽ không làm tăng đường huyết.
- Ăn chậm cho đến khi quý vị no khoảng 80%. Phải mất một lúc để cơ thể quý vị cảm thấy no. Đợi vài phút trước khi ăn khẩu phần khác. Quý vị có thể không còn muốn ăn nữa.
- Làm phong phú đĩa ăn của quý vị. Tránh thực phẩm có màu trắng và ăn nhiều loại thực phẩm có màu xanh, đỏ, tím, cam và vàng trong mỗi bữa ăn. Những thực phẩm này chứa những chất dinh dưỡng quan trọng và giúp giữ đường huyết ở mức thấp.

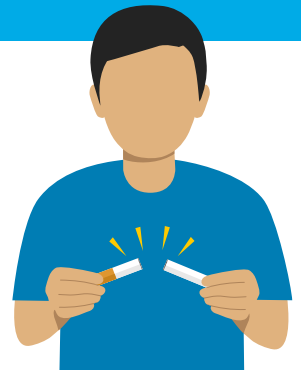
Bước 3: Cai Thuốc lá và Thuốc lá điện tử

Hút thuốc lá và sử dụng sản phẩm thuốc lá khác sẽ khiến người bị bệnh tiểu đường gặp nguy cơ cao hơn. Hút thuốc lá làm tăng đường huyết, cholesterol và huyết áp. Nếu cai thuốc lá, quý vị sẽ giảm được nguy cơ đau tim, đột quỵ, bệnh thần kinh, bệnh thận và bệnh về miệng.



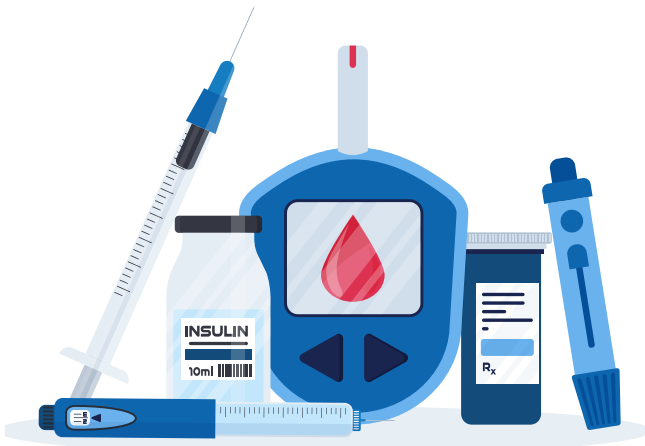
Khi quyết định cai thuốc lá, có nhiều việc quý vị có thể làm để tăng cơ hội cai thuốc lá. Tìm hiểu về cai thuốc lá và thuốc lá điện tử với tờ thông tin về "Hút thuốc và Thuốc lá điện tử" từ **SFHP Sức khỏe & Thể lực**. Dưới đây là một số mẹo hay:

- Hãy thảo luận với PCP về việc cai thuốc lá. Nhóm chăm sóc của quý vị có thể kết nối quý vị với những nguồn lực như các lớp học và nhóm hỗ trợ.
- PCP có thể kê toa Liệu pháp Thay thế Nicotine (NRT) mà quý vị có thể nhận tại tiệm thuốc tây. Quý vị có thể nhận NRT miễn phí với Medi-Cal. NRT có thể ở dạng gôm, dán, viên ngậm, xịt và ống hít.
- Gọi cho Kick It California theo số **1(800) 300-8086** để được trợ giúp miễn phí về cai thuốc lá. Huấn luyện viên của họ là chuyên gia trợ giúp người cai thuốc lá. Quý vị có thể yêu cầu một huấn luyện viên nói ngôn ngữ của mình. Truy cập vào **kickitca.org** để tìm hiểu thêm.
- Nhận trợ giúp 24/7 trên điện thoại thông minh của quý vị với các ứng dụng như QuitGuide hoặc quitSTART. Các ứng dụng này trợ giúp dựa trên thói quen hút thuốc, tâm trạng, động cơ bỏ thuốc và mục tiêu của quý vị. Tìm hiểu thêm tại **smokefree.gov**.
- Nói với người thân của quý vị về kế hoạch cai thuốc lá. Yêu cầu họ giúp đỡ và hỗ trợ. Lập nhóm với bạn bè hoặc bạn tình cùng cai thuốc với quý vị.
- Sử dụng thiết bị Amazon Alexa để giúp quý vị cai thuốc lá. Nói "Alexa, mở ứng dụng Ngừng hút thuốc/Ngừng hút thuốc lá điện tử" ("Alexa, open Stop Smoking/Stop Vaping"). Chương trình này do Trường Y khoa tại UC San Diego dẫn đầu sẽ cung cấp cho quý vị kỹ năng "Huấn luyện viên Ngừng Hút thuốc lá điện tử" trên Alexa. Quý vị cũng có thể xin lời khuyên cai thuốc lá điện tử và đăng ký để nói chuyện với Huấn luyện viên Bỏ thuốc lá của Kick It California Quit Coach.
- Soạn tin QUIT SMOKING hoặc QUIT VAPING gửi đến số **66819** để được tư vấn và hỗ trợ 24/7. Với thanh thiếu niên từ 13-17 tuổi, chương trình SmokeFreeTXT hỗ trợ hàng ngày về bỏ thuốc lá. Soạn tin QUIT gửi đến số **47848**.



Bước 4: Dùng Đúng Thuốc trị bệnh Tiểu đường

Người bị bệnh tiểu đường loại 1 phải dùng insulin. Một số người bị bệnh tiểu đường loại 2 có thể kiểm soát bệnh tiểu đường bằng cách ăn uống lành mạnh và tập thể dục. Nhiều người dùng thuốc viên và/hoặc insulin để đạt mức đường huyết mục tiêu. Hãy thảo luận với PCP xem thuốc trị tiểu đường nào phù hợp với quý vị.



Những điều cần nhớ về thuốc trị tiểu đường:

- Dùng thuốc chính xác theo hướng dẫn của PCP.
- Theo dõi tất cả các loại thuốc của quý vị. (Có một bảng trên tr. 10 để quý vị có thể liệt kê tất cả thuốc mà quý vị đang dùng.)
- Đảm bảo quý vị dùng đủ thuốc mỗi tháng. Gọi cho tiệm thuốc tây hoặc PCP của mình để mua lại thuốc kịp thời và không bị hết thuốc.

Đây là một số lời khuyên để giúp quý vị tự nhắc mình dùng thuốc:

- Cài đặt báo giờ trên điện thoại của quý vị.
- Sử dụng hộp chứa thuốc.
- Đặt giấy nhắc ở nơi quý vị nhìn thấy mỗi ngày (như gần bàn chải đánh răng).

Bước 5: Khám Tầm soát Định kỳ

Khi bị bệnh tiểu đường, thì điều quan trọng là phải xét nghiệm và khám tầm soát thường xuyên. Việc xem kết quả xét nghiệm sẽ giúp nhóm chăm sóc quý vị biết thông tin để giúp kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị. Đây là một số xét nghiệm thông thường có thể cần cho quý vị:



A1c: Xét nghiệm A1c (hemoglobin A1c hoặc HbA1c) là xét nghiệm máu được thực hiện bởi PCP của quý vị ít nhất hai lần/năm. Xét nghiệm này giúp PCP biết tình trạng đường huyết của quý vị trong ba tháng vừa qua. Hầu hết những người bị tiểu đường đều nên có mức A1c dưới 7%. Một số người bị bệnh tiểu đường nên có mức A1c thấp hơn hoặc A1c cao hơn. Hãy thảo luận với PCP xem mức nào là phù hợp với quý vị.



Đường Huyết: Kiểm tra đường huyết (glucose) thường xuyên là công cụ chính mà quý vị có để biết bệnh tiểu đường của mình có đang được kiểm soát hay không. Hãy trao đổi với PCP về việc nhận máy đo đường huyết miễn phí với Medi-Cal. Máy này sẽ giúp quý vị theo dõi đường huyết tại nhà. Ghi chép lại hàm lượng đường huyết của quý vị và chia sẻ với PCP trong lần khám tiếp theo.



Huyết Áp: Huyết áp là lực mà máu ép lên động mạch khi tim đập và nghỉ. Bị huyết áp cao cùng với bệnh tiểu đường có thể dẫn đến những vấn đề về tim, mắt và thận. Hầu hết mọi người cần có huyết áp dưới 120/80 mmHg. Kiểm tra huyết áp vào mỗi buổi khám tại PCP. Nếu có huyết áp cao, quý vị có thể phối hợp với PCP để thay đổi lối sống và/hoặc bắt đầu dùng thuốc để giảm huyết áp. Quý vị cũng có thể nhận máy đo huyết áp tại nhà miễn phí thông qua Medi-Cal.



Tìm hiểu về việc có huyết áp khỏe mạnh với tờ thông tin về “Huyết Áp Cao (Cao huyết áp)” từ **SFHP Sức khỏe & Thể lực**.

Bước 5: Khám Tầm soát Định kỳ (tiếp theo)



Sức khỏe Mắt: Bệnh tiểu đường là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây mù lòa ở người Hoa Kỳ từ 18 tuổi trở lên. 1 trong số 2 người bị bệnh tiểu đường không khám mắt mỗi năm. Thường thì mọi người không được điều trị kịp thời. Khám mắt mỗi năm có thể làm giảm 95% nguy cơ mất thị lực. Trao đổi với PCP của mình nếu quý vị có thay đổi về mắt, chẳng hạn như:

- Mờ mắt
- Thấy các điểm tối hoặc trống rỗng

Hãy đảm bảo đi khám mắt đầy đủ mỗi năm. Khám mắt đầy đủ bao gồm cả giãn đồng tử. Đây là lúc bác sĩ sẽ cho quý vị thuốc nhỏ mắt để làm giãn đồng tử mắt trong thời gian ngắn. Làm giãn mắt sẽ cho phép bác sĩ nhìn thấy bên trong mắt của quý vị và tìm xem có bất kỳ thay đổi nào không. Thông thường thì các vấn đề về mắt không có bất kỳ triệu chứng nào trong giai đoạn đầu. Tìm bác sĩ nhãn khoa tại



vsp.com hoặc gọi **1(800) 866-7195**.



Sức khỏe Bàn chân: Nếu bị tiểu đường thì quý vị có thể dễ bị các vấn đề ở bàn chân và bị nhiễm trùng. Chăm sóc bàn chân của quý vị:

- Rửa chân hàng ngày
- Kiểm tra bàn chân hàng ngày xem có dấu hiệu vết thương hoặc nhiễm trùng không
- Mang giày vừa với bàn chân, chẳng hạn như rộng phù hợp hoặc có vòm hỗ trợ
- Kiểm tra xem có vết nhàu nào trong vớ của quý vị không trước khi mang giày.
- Không đi chân trần



Cholesterol: Cholesterol là chất mềm, dạng sáp trong máu và các tế bào của cơ thể. Có LDL cao (lipoprotein mật độ thấp, hay thường được gọi là loại cholesterol xấu) có thể làm tắc nghẽn mạch máu của quý vị. LDL cũng có thể làm tăng nguy cơ bị đau tim hoặc đột quỵ. Mục tiêu cho hầu hết mọi người là dưới 100 mg/dL. Hãy trao đổi với PCP nếu quý vị cần dùng thuốc để giảm nguy cơ đau tim. Thực hiện các bước để có lối sống lành mạnh có thể giúp giảm cholesterol của quý vị.

Bước 6: Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần của Quý vị

Chăm sóc sức khỏe cảm xúc và tâm thần của quý vị cũng quan trọng như chăm sóc sức khỏe thể chất. Nói chuyện với tư vấn viên chuyên nghiệp về những biến động cảm xúc trong cuộc đời mình thường rất hữu ích, nhất là khi các biến động đó bắt đầu xấu đi và ảnh hưởng đến quý vị.

Trải nghiệm bệnh tiểu đường của mỗi người đều khác nhau, nhưng có một số cảm xúc mà nhiều người bị bệnh tiểu đường đều phải trải qua:

Sợ hãi và lo lắng

về tương lai, về sức khỏe của mình

Mất kiểm soát

“Tôi sẽ không bao giờ xử lý được chuyện này”

Phủ nhận

“Chuyện này không thể xảy ra với tôi, tôi không bị bệnh”

Giận dữ

“Không công bằng, cơ thể tôi đang chống lại tôi”

Tội lỗi

“Chắc tôi đã làm gì đó khiến việc này xảy ra”

Xấu hổ

“Người khác sẽ nghĩ gì đây?”



Bước 6: Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần của Quý vị (tiếp theo)

Tìm cách để quản lý căng thẳng trong cuộc sống của quý vị

Căng thẳng là một phần của cuộc sống hàng ngày. Nhưng căng thẳng có thể gây ảnh hưởng lớn đến bệnh tiểu đường. Hormon gây căng thẳng có thể làm tăng hàm lượng đường huyết. Khi bị căng thẳng, quý vị có thể ăn nhiều hơn, uống nhiều thức uống có cồn hơn hoặc ít tập thể dục hơn.

- Cố gắng tránh tối đa những **tình huống gây căng thẳng** cho quý vị.
- **Thực hành lòng biết ơn** bằng cách ghi nhật ký hoặc ghi lại những thứ quý vị biết ơn mỗi sáng. Quý vị nghĩ gì, nghĩ như thế nào, mong đợi gì và nói gì với chính mình thường quyết định quý vị quản lý mức căng thẳng tăng lên tốt như thế nào.
- **Nói chuyện với người khác** về vấn đề của quý vị. Nhờ bạn bè và gia đình hỗ trợ.
- Nếu quý vị muốn được hỗ trợ thêm thì việc trao đổi với **chuyên gia sức khỏe tâm thần có giấy phép hành nghề** cũng hữu ích. Quý vị có thể kết nối với một chuyên gia sức khỏe tâm thần miễn phí thông qua SFHP.



Đóng vai trò chủ động trong việc tự chăm sóc bản thân

Thay đổi lối sống lành mạnh có thể giúp cải thiện bệnh tiểu đường của quý vị.

- **Tập một số bài thể dục** và vận động cơ thể hầu hết các ngày trong tuần! Đây là cách hay để xóa tan ảnh hưởng của căng thẳng—đi bộ, khiêu vũ, yoga và làm giãn cơ là những hoạt động tốt.
- **Ngủ đủ giấc.** Điều này có thể giúp hệ miễn dịch mạnh mẽ và giúp ích cho tâm trạng của quý vị, nên quý vị có thể cảm thấy vui vẻ hơn và ít căng thẳng hơn. Hầu hết mọi người cần ngủ 7 hoặc 8 giờ một đêm. Cố gắng ngủ và thức dậy vào khoảng cùng giờ mỗi ngày, ngay cả vào cuối tuần.
- **Ăn thực phẩm lành mạnh thường xuyên nhất có thể.** (Xem lời khuyên ăn uống lành mạnh trên tr. 3-4.)

Tìm hiểu và tập luyện các bài thể dục thư giãn

Thể dục thư giãn rất dễ tập và kết hợp với thở sâu, thả lỏng cơ bắp và loại bỏ suy nghĩ tiêu cực. Quý vị có thể thử:

- **Những cụm từ lặp lại**—lặp lại một cụm từ giúp bắt đầu việc thư giãn thể chất, như “Thư giãn và Thả lỏng”.
- **Hình ảnh**—sử dụng trí tưởng tượng để hình dung một người, nơi chốn hoặc thời gian làm quý vị cảm thấy thư giãn, thanh bình và hạnh phúc.



Nguồn lực Miễn phí cho Hội viên SFHP

Các bác sĩ chuyên khoa luôn sẵn sàng giúp quý vị kiểm soát những loại vấn đề này trong cuộc sống. Quý vị có thể tìm những dịch vụ miễn phí tại địa phương để giúp quý vị trở lại mục tiêu của mình và cảm thấy tốt hơn.

Hội viên Medi-Cal

Gọi Caredon Behavioral Health theo số **1(855) 371-8117**.

Hội viên Healthy Workers HMO

Gọi San Francisco Behavioral Health Services (SFBHS) theo số **1(888) 246-3333**.

Bước 7: Tiêm Nhắc lại các loại Vắc xin

Bệnh tiểu đường làm cho hệ miễn dịch của quý vị khó chống lại nhiễm trùng. Quý vị có thể có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng hơn những người khác không bị tiểu đường. Vắc xin là một trong những cách an toàn nhất để quý vị bảo vệ sức khỏe của mình.



Những vắc xin mà quý vị cần:

- **Cúm mùa (cúm)** hàng năm bảo vệ chống lại các bệnh nghiêm trọng do cúm (vi rút đường hô hấp)
- **Phế cầu khuẩn (PCV)** phòng ngừa viêm phổi (nhiễm trùng phổi) và viêm màng não (nhiễm trùng não)
- **Bạch hầu (DTaP)** phòng ngừa các vấn đề về hô hấp, co thắt cơ và ho gà
- **Viêm gan B (HepB)** phòng ngừa vi rút viêm gan B liên quan đến bệnh gan và ung thư gan
- **Tiêm ngừa Zona** ngăn ngừa bệnh zona
- **COVID-19** phòng ngừa bệnh do vi rút Corona



Hãy hỏi PCP của mình xem quý vị có bỏ lỡ bất kỳ loại vắc xin nào không. Kiểm tra với **CDC** xem quý vị nên tiêm loại vắc xin nào.

Bước 8: Lập Kế hoạch Hành động

Hợp tác với nhóm chăm sóc của quý vị. Cùng với họ, quý vị có thể kiểm soát bệnh tiểu đường của mình.

- **Tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe mà** quý vị cảm thấy hài lòng.
- **Giữ đúng hẹn** để quý vị có thể được chăm sóc tốt nhất có thể.
- **Đặt câu hỏi về sự chăm sóc của quý vị.** Lập danh sách câu hỏi trước khi quý vị đến khám. Có một khoảng trống trên trang tiếp theo để quý vị ghi câu hỏi. Đi cùng một người bạn thân hoặc thành viên gia đình vào buổi khám tiếp theo nếu quý vị cần giúp đặt câu hỏi.
- **Lập kế hoạch hành động.** Chọn việc mà quý vị quan tâm. Nghĩ về điều gì thiết thực với quý vị. Nhắm mục tiêu điều đó và phân thành những bước nhỏ để quý vị có thể thành công!



Quý vị CÓ THỂ làm được!

Đầu tiên, khoanh tròn (những) điểm quý vị muốn thực hiện:

1. Sống năng động hơn
2. Giữ cân nặng hợp lý và chọn thực phẩm lành mạnh
3. Cai thuốc lá và thuốc lá điện tử
4. Dùng đúng thuốc trị bệnh tiểu đường
5. Khám tầm soát định kỳ
6. Chăm sóc sức khỏe tâm thần của mình
7. Tiêm nhắc lại các loại vắc xin
8. Lập kế hoạch hành động

Bây giờ quý vị đã biết điều mình muốn làm, hãy lập kế hoạch hành động trên trang tiếp theo. Hãy nhớ rằng sự thay đổi cần phải có thời gian. Khi đã chọn mục tiêu, hãy phân nhỏ các bước mà quý vị sẽ làm trong tuần này để đạt được mục tiêu. Kiên nhẫn với chính mình và làm mỗi ngày một ít.

Bước 8: Lập Kế hoạch Hành động (tiếp theo)

Lập Kế hoạch Hành động

Điền vào mẫu dưới đây và mang theo trong lần hẹn khám tiếp theo với PCP của quý vị.

Mục tiêu: Quý vị *muốn* làm gì?

Khi nào quý vị sẽ làm việc đó (ngày trong tuần/giờ trong ngày)?

Quý vị sẽ làm việc này trong bao lâu? (số phút hoặc số lần)

Quý vị làm việc đó ở đâu?

Mức độ tự tin của quý vị, theo thang điểm từ 0 đến 10 (0 = không tự tin; 10 = hoàn toàn tự tin)? Nếu dưới 7 điểm thì quý vị nên thay đổi một số thứ trong kế hoạch để đạt mức 7 và thành công!	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Xếp loại Sức khỏe của Quý vị!

Những câu hỏi về Cuộc sống với bệnh Tiểu đường

Điền vào mẫu dưới đây và mang theo trong lần hẹn khám tiếp theo với PCP của quý vị.

Quý vị có biết cách quản lý bệnh tiểu đường của mình không?	Có ☐	Không ☐	Đôi khi ☐	Tôi không rõ ☐
Quý vị có thường gặp bác sĩ để giúp quản lý bệnh tiểu đường của quý vị không?	Có ☐	Không ☐	Đôi khi ☐	Tôi không rõ ☐
Quý vị có dùng thuốc chính xác như bác sĩ khuyên hay không? Nếu không, điều gì khiến quý vị không làm theo lời bác sĩ? Giải thích ở đây:	Có ☐	Không ☐	Đôi khi ☐	Tôi không rõ ☐
Gia đình hoặc bạn bè có thể giúp quý vị quản lý sức khỏe của quý vị không?	Có ☐	Không ☐	Đôi khi ☐	Tôi không rõ ☐
Quý vị có những giá trị văn hóa hoặc tôn giáo ảnh hưởng đến việc chăm sóc của mình không?	Có ☐	Không ☐	Đôi khi ☐	Tôi không rõ ☐
Quý vị có khó khăn gì về việc giữ đúng lịch hẹn khám với PCP không? Nếu có, điều gì khiến quý vị không giữ đúng hẹn? Giải thích ở đây:	Có ☐	Không ☐	Đôi khi ☐	Tôi không rõ ☐
Quý vị có sử dụng xe hơi, MUNI/BART hoặc các phương tiện đi lại khác không?	Có ☐	Không ☐	Đôi khi ☐	Tôi không rõ ☐

Xếp loại Sức khỏe của Quý vị! (tiếp theo)

Những câu hỏi về Cuộc sống với bệnh Tiểu đường (tiếp theo)

Quý vị có quan tâm đến việc đến các lớp học để giúp quý vị xử lý bệnh tiểu đường tốt hơn không?	Có ☐	Không ☐	Đôi khi ☐	Tôi không rõ ☐	
Điều gì làm quý vị lo lắng nhất về bệnh tiểu đường của mình?					
Quý vị có thể thực hiện những thay đổi trong cuộc sống để cải thiện sức khỏe của mình. Theo thang điểm từ 1-5, quý vị tự cho mình sẵn sàng thay đổi đến mức nào? (1 không nghĩ gì về việc này và 5 là sẵn sàng thực hiện)	1	2	3	4	5

Quý vị có Khỏe không?

Trong hai tuần qua, quý vị có thường xuyên thấy những cảm giác này không?	Không	Vài ngày	Hơn nửa số ngày*	Gần như mỗi ngày*
Ít quan tâm hoặc ít thấy thú vị khi làm mọi thứ				
Xuống tinh thần, trầm cảm hoặc vô vọng				

*Nếu quý vị trả lời “Hơn nửa số ngày” hoặc “Gần như mỗi ngày” cho một trong hai câu hỏi thì hãy gọi ngay cho Carelton Behavioral Health theo số **1(855) 371-8117**. Quý vị có thể trao đổi với người khác về sức khỏe của mình.

Theo dõi Thuốc của Quý vị

Lập danh sách tất cả thuốc kê toa và không kê toa mà quý vị đang dùng ngay tại thời điểm này. Mang theo thẻ này đến buổi khám PCP và cho họ xem danh sách của quý vị.

Thuốc của tôi:

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

Các Câu hỏi với PCP của Quý vị

1

2

3

4

5

6

7

Quyền lợi của Quý vị

Vận chuyển



Nếu cần trợ giúp vận chuyển đến các buổi khám sức khỏe của mình thì quý vị có thể được nhận một chuyến đi miễn phí. Hãy gọi Dịch vụ Khách hàng SFHP theo số **1(415) 547-7800** để biết thêm thông tin.

Băng thử Xê tôn

Quý vị có thể lấy băng thử xê tôn nước tiểu miễn phí qua Medi-Cal. Những băng thử này sẽ kiểm tra lượng xê tôn trong nước tiểu của quý vị. Việc này có thể giúp quý vị theo dõi đường huyết của mình và biết lượng đường huyết có bị tăng quá cao không.

Nguồn lực



American Diabetes Association
1(800) 342-2383
diabetes.org



MedlinePlus
National Institutes of Health
medlineplus.gov/diabetes.html



American Heart Association
Oakland office **1(510) 903-4050**
heart.org/diabetes



MyPlate
U.S. Department of Agriculture
myplate.gov



Association of Diabetes Care
& Education Specialists
diabeteseducator.org



National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases
niddk.nih.gov/health-information/diabetes



Centers for Disease Control and Prevention
1(800) 232-4636
cdc.gov/diabetes



Dịch vụ Khách hàng của San Francisco Health Plan
1(415) 547-7800
Tài liệu Giáo dục bệnh Tiểu đường của SFHP
sfhp.org/wellness

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc truy cập vào **sfhp.org/vi/health-ed**
Đường dây Y tá Tư vấn 24/7 **1(877) 977-3397** | Nói chuyện với bác sĩ **sfhp.org/vi/teladoc**