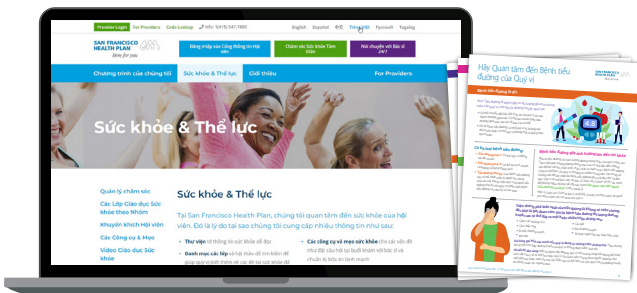


Tiểu đường: Điều trị bằng Thuốc

Tiểu đường là bệnh gây ra do lượng glucose trong máu (còn gọi là đường huyết) của quý vị 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 insulin.



Tìm hiểu thêm qua tờ thông tin về bệnh tiểu đường tại địa chỉ sfhp.org/vi/health-wellness.

Mục tiêu Điều trị Bệnh Tiểu đường

Dùng thuốc thường là một phần trong việc kiểm soát bệnh tiểu đường, cùng với việc lựa chọn về thực phẩm và thức uống lành mạnh, duy trì hoạt động thể chất, ngủ 7-8 tiếng mỗi đêm và kiểm soát căng thẳng.

Thuốc sẽ giúp cơ thể của quý vị:

1. Hạ lượng đường trong máu.
2. Ngăn ngừa tổn thương cho các cơ quan khác, như mắt, bàn chân và thận của quý vị.



Loại Điều trị



Thuốc	Thuốc Biệt dược	Cách Dùng thuốc	Rủi ro hoặc Tác dụng Phụ Khả dĩ
Metformin	Glucophage	Thuốc viên dạng uống;	<ul style="list-style-type: none"> Đau dạ dày hoặc ợ nóng Tiêu chảy (phân lỏng) Bụng khó chịu và nôn mửa Xì hơi Cảm thấy mệt hoặc yếu Nhức đầu
Sodium-glucose cotransporter-2 (SGLT-2) inhibitor	Jardiance Farxiga Invokana	Thuốc viên dạng uống;	<ul style="list-style-type: none"> Cảm thấy khát nước Nhiễm trùng thận hoặc bàng quang Nhiễm Nấm
Glucagon-like-peptide-1 (GLP1) receptor agonist	Ozempic Trulicity Victoza Rybelsus	Tiêm dưới da; Thuốc viên dạng uống	<ul style="list-style-type: none"> Đỏ hoặc đau tại chỗ tiêm Bụng khó chịu và nôn mửa Táo bón (không thể đẩy phân ra) và/hoặc tiêu chảy (phân lỏng) Các vấn đề với thận, túi mật hoặc tuyến tụy Có máu trong nước tiểu
Dipeptidyl peptidase-4 (DPP-4) inhibitor	Januvia Onglyza Trajenta	Thuốc viên dạng uống;	<ul style="list-style-type: none"> Nhức đầu Triệu chứng như cảm lạnh Ngứa họng hoặc mũi
Sulfonylureas	Glipizide Glyburide Glimepiride	Thuốc viên dạng uống;	<ul style="list-style-type: none"> Tăng cân Đường huyết thấp Tiêu chảy (phân lỏng)
Insulin	Insulin tác dụng nhanh: Novolog Humalog Apidra Insulin tác dụng kéo dài: Tresiba Levemir Lantus	Tiêm dưới da.	<ul style="list-style-type: none"> Đường huyết thấp Đỏ hoặc đau tại chỗ tiêm Tăng cân

Metformin

Thuốc này có tác dụng như thế nào?

Metformin là thuốc hạ đường huyết phổ biến nhất nếu quý vị bị tiểu đường loại 2.

Metformin làm giảm lượng đường trong máu bằng 3 cách:

1. Thuốc này hoạt động trong gan của quý vị để giảm lượng đường trong máu (glucose) được tạo ra.
2. Thuốc này hoạt động trong ruột của quý vị để giảm lượng đường mà cơ thể quý vị hấp thụ khi ăn vào.
3. Thuốc này làm giảm đường huyết của quý vị bằng cách tăng phản ứng với insulin trong cơ thể của quý vị.

Cách tôi dùng thuốc này?

Thuốc dạng viên để quý vị uống. Dùng metformin cùng với thức ăn để tránh làm khó chịu dạ dày. Dùng liều metformin của quý vị từ 2 đến 3 lần một ngày có thể giúp ngăn ngừa đau dạ dày.

Tôi nên để phòng những tác dụng phụ nào?

- Đau dạ dày hoặc ợ nóng
- Tiêu chảy (phân lỏng)
- Bụng khó chịu và nôn mửa
- Xì hơi
- Cảm thấy mệt hoặc yếu
- Nhức đầu

SGLT2 Inhibitor

Thuốc này có tác dụng như thế nào?

Sodium-glucose cotransporter-2 (SGLT-2) inhibitors giúp thận loại bỏ đường mà cơ thể quý vị không cần. Đường được loại bỏ khỏi cơ thể qua nước tiểu.

Một số tên biệt dược của SGLT2 inhibitors:

- Jardiance
- Farxiga
- Invokana

Tôi nên để phòng những tác dụng phụ nào?

- Cảm thấy khát nước
- Không tiểu được hoặc tiểu rất ít
- Có máu trong nước tiểu
- Nhiễm Nấm
- Nước tiểu sẫm màu
- Cảm thấy chóng mặt
- Sụt cân

Cách tôi dùng thuốc này?

Thuốc uống một lần mỗi ngày trước bữa ăn đầu tiên của quý vị. Vì thuốc này có tác dụng ở thận nên có thể khiến quý vị đi tiểu thường xuyên hơn. Điều quan trọng là phải uống nước khi dùng thuốc này. Nếu quý vị gặp tác dụng phụ thì hãy báo cho Primary Care Provider* (PCP) của mình.

Để phòng ngừa nhiễm nấm hoặc nhiễm trùng thận, thì hãy vệ sinh sạch sẽ, chẳng hạn như lau sau khi sử dụng nhà vệ sinh và mặc đồ lót làm bằng bông thấm ẩm.

**Primary Care Provider (PCP) là bác sĩ, trợ lý bác sĩ hoặc y tá thực hành phụ trách chăm sóc sức khỏe cho quý vị.*

GLP1 Receptor Agonist

Thuốc này có tác dụng như thế nào?

Dipeptidyl peptidase-4 (DPP-4) inhibitors giúp cơ thể quý vị sản sinh thêm nhiều insulin hơn. Đây là một viên thuốc dạng uống.

Một số tên biệt dược của thuốc ức chế DPP-4 bao gồm:

- Ozempic
- Trulicity
- Victoza
- Rybelsus

Tôi nên để phòng những tác dụng phụ nào?

- Đỏ hoặc đau tại chỗ tiêm
- Bụng khó chịu và nôn mửa
- Có máu trong nước tiểu
- Đau bụng dữ dội
- Táo bón (không thể đẩy phân ra) và/hoặc tiêu chảy (phân lỏng)

Cách tôi dùng thuốc này?

Вводится подкожно шприцом-ручкой. Вы также можете принимать таблетки внутрь. Некоторые GLP1 receptor agonists также используются для похудения. Этот препарат устраняет чувство голода на продолжительное время, поэтому вы сможете есть меньше во время его приема. Принимайте пищу небольшими порциями и останавливайтесь, когда вы сыты на 80%, чтобы не вызвать расстройство желудка.

DPP-4 Inhibitor

Thuốc này có tác dụng như thế nào?

Dipeptidyl peptidase-4 (DPP-4) inhibitors giúp cơ thể quý vị sản sinh thêm nhiều insulin hơn. Đây là một viên thuốc dạng uống.

Một số tên biệt dược của thuốc ức chế DPP-4 bao gồm:

- Januvia
- Onglyza
- Tradjenta

Tôi nên để phòng những tác dụng phụ nào?

- Nhức đầu
- Dấu hiệu bị cảm lạnh
- Ngứa họng hoặc mũi

Sulfonylureas

Thuốc này có tác dụng như thế nào?

Sulfonylureas giúp tuyến tụy của quý vị tiết insulin nhiều hơn. Đây là một viên thuốc dạng uống.

Một số tên biệt dược của Sulfonylurase inhibitors bao gồm:

- Glipizide
- Glyburide
- Glimepiride

Tôi nên để phòng những tác dụng phụ nào?

- Tăng cân
- Đường huyết thấp
- Tiêu chảy (phân lỏng)

Thuốc này có tác dụng như thế nào?

Insulin là những loại thuốc thường được sử dụng cho người bị tiểu đường loại 1. Các loại insulin chính là insulin tác dụng nhanh và insulin tác dụng kéo dài. Insulin có thể được dùng dưới các dạng khác nhau như bút tiêm, ống tiêm hoặc bơm insulin liên tục.

Insulin tác dụng nhanh được dùng sau bữa ăn vì có thể làm giảm nhanh lượng đường trong máu tăng lên sau khi ăn. Đó còn gọi là insulin “bữa ăn”.

Một số tên biệt dược của insulin tác dụng nhanh bao gồm:

- Novolog
- Humalog
- Apidra

Insulin có tác dụng lâu dài uống một lần mỗi ngày khi đi ngủ. Thuốc này giúp duy trì lượng insulin trong cơ thể quý vị qua đêm. Thuốc này cũng có thể được gọi là insulin “nền”. Thuốc này có thể được dùng một mình hoặc cùng với các thuốc tiểu đường khác hoặc insulin tác dụng nhanh.

Một số tên biệt dược của insulin tác dụng kéo dài bao gồm:

- Tresiba
- Levemir
- Lantus

Cách tôi dùng thuốc này?

Tiêm dưới da. Điều quan trọng là phải tiêm insulin vào lớp mỡ dưới da của quý vị. Thay đổi vị trí tiêm insulin mỗi lần tiêm. Quý vị có thể tiêm insulin vào bên ngoài đùi, hông, mông, sau cánh tay hoặc 2 cách xa rốn một đốt ngón tay. Chờ ít nhất 1 tuần thì mới tiêm lại vào chỗ cũ. Nếu quý vị tiêm insulin vào cùng một vị trí mỗi lần tiêm, thì có thể hình thành các cục mỡ cứng ở đó.

Luôn ghi lại hàm lượng đường trong máu của mình khi dùng insulin. Như vậy có thể giúp quý vị kiểm soát mục tiêu đường huyết của mình và tránh bị đường huyết thấp.

Tôi nên đề phòng những tác dụng phụ nào?

- Đường huyết thấp
- Đỏ hoặc đau tại chỗ tiêm
- Tăng cân

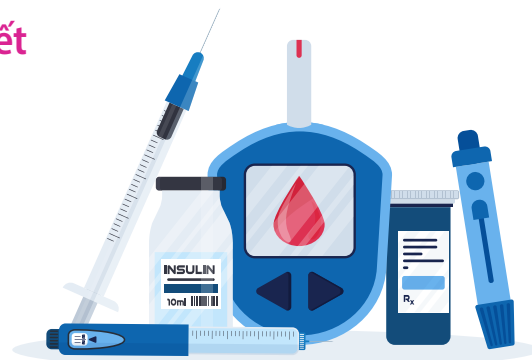
Cách Kiểm soát Mức Đường Huyết Thấp

Sử dụng máy đo đường huyết để theo dõi đường huyết của quý vị tại nhà

Quý vị có thể nhận máy đo đường huyết miễn phí với Medi-Cal. Ghi chép lại hàm lượng đường huyết của quý vị và chia sẻ với PCP trong lần khám sức khỏe tiếp theo.

Dấu hiệu đường huyết thấp bao gồm:

- Ra mồ hôi
- Run rẩy
- Nhức đầu



Sử dụng thang đo 15-15

Ăn 15 gram carbohydrate và kiểm tra đường huyết sau 15 phút. Nếu đường huyết của quý vị vẫn thấp thì hãy ăn thêm 15 gram carbohydrate và kiểm tra lại sau 15 phút.

15 gram carbohydrate có thể tương đương với:

- Nửa ly nước ép hoặc soda thông thường
- 1 muỗng canh đường
- 3-4 viên glucose

Luôn luôn sẵn sàng

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.

Chế độ ăn



Thức ăn có thể làm thay đổi cảm giác của quý vị và cách thuốc hoạt động. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị PCP để biết nên ăn loại thực phẩm nào dựa trên tình trạng sức khỏe của quý vị. PCP có thể giúp quý vị tìm hiểu xem nếu ăn một số thực phẩm nhất định có thể giúp cho sức khỏe của quý vị không.

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

- Cảm thấy khỏe hơn mỗi ngày
- Kiểm soát bệnh mãn tính
- Giảm nguy cơ mắc bệnh tim, tiểu đường và các vấn đề khác

Tìm hiểu thêm qua tờ thông tin về ăn uống lành mạnh tại sfhp.org/vi/health-wellness.

Hãy đến khám tại PCP của Quý vị và Nhận Thẻ Quà tặng \$50



Nếu được chẩn đoán bị tiểu đường, thì quý vị có thể nhận thẻ quà tặng \$50 sau khi thăm khám PCP. Hãy hỏi PCP để biết cách quý vị có thể kiểm soát tốt nhất bệnh tiểu đường. Quý vị sẽ tự động nhận được thẻ quà tặng \$50 gửi qua bưu điện từ SFHP sau buổi khám của quý vị! Quý vị không phải điền vào bất kỳ biểu mẫu nào để nhận thẻ quà tặng.

Thẻ quà tặng sẽ được gửi qua bưu điện cho quý vị trong thời gian 5 tuần. Nếu quý vị không nhận được thẻ quà tặng thì hãy gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800, 1(800) 288-5555** (miễn cước) hoặc **1(415) 547-7830** (TTY), Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8:30am đến 5:30pm.

Tìm hiểu thêm tại sfhp.org/incentives.

Chương trình Bữa ăn theo Nhu cầu Y tế với Project Open Hand

Có một chương trình đặc biệt cho hội viên SFHP mắc bệnh mãn tính và cần giúp mua thực phẩm, nấu ăn hoặc dùng thực phẩm tốt cho sức khỏe.

Vui lòng hỏi PCP của mình để được giới thiệu nếu quý vị bị các bệnh sau:

- Tiểu đường hoặc tiền tiểu đường
- Bệnh thận mãn tính
- Các bệnh mãn tính phức tạp khác



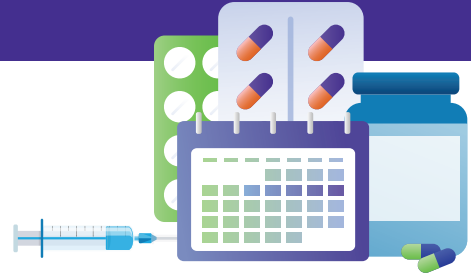
Project Open Hand
meals with love

Nếu đủ điều kiện thì quý vị có thể nhận:

- Thiết kế thực đơn cho người bệnh mãn tính trong 12-26 tuần
- 4 buổi tư vấn dinh dưỡng với chuyên gia dinh dưỡng có chứng nhận

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 tiếp theo và cho họ xem danh sách của quý vị.



Thuốc	Liều dùng	Thời gian Dùng thuốc?				Ngày Bắt đầu	Tác dụng Phụ đã Ghi nhận
1		AM	Buổi trưa	PM	Giờ ngủ		
2		AM	Buổi trưa	PM	Giờ ngủ		
3		AM	Buổi trưa	PM	Giờ ngủ		
4		AM	Buổi trưa	PM	Giờ ngủ		
5		AM	Buổi trưa	PM	Giờ ngủ		
6		AM	Buổi trưa	PM	Giờ ngủ		
7		AM	Buổi trưa	PM	Giờ ngủ		
8		AM	Buổi trưa	PM	Giờ ngủ		
9		AM	Buổi trưa	PM	Giờ ngủ		
10		AM	Buổi trưa	PM	Giờ ngủ		

Tìm hiểu Thêm



American Diabetes Association
diabetes.org/healthy-living/medication-treatments



CDC: Low Blood Sugar Treatment
cdc.gov/diabetes/basics/low-blood-sugar-treatment.html



Cleveland Clinic: Oral Diabetes Medications
my.clevelandclinic.org/health/articles/12070-oral-diabetes-medications



National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases: Diabetes Treatments
niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/insulin-medicines-treatments



SFHP Giáo dục sức khỏe
sfhp.org/vi/health-wellness/health-education-library

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