



BẠN BIẾT KHÔNG?


Bạn có thể kiểm soát bệnh tiểu đường của mình bằng cách giữ lượng đường trong máu ở mức bình thường thông qua chế độ ăn uống, tập thể dục hoặc bằng cách sử dụng insulin hoặc thuốc điều trị tiểu đường theo chỉ định của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.


FDA khuyến khích tham gia đa dạng vào các thử nghiệm lâm sàng.


Nếu bạn nghĩ rằng một thử nghiệm lâm sàng có thể phù hợp với bạn, hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.


Bạn cũng có thể tìm kiếm các thử nghiệm lâm sàng trong khu vực của mình tại www.clinicaltrials.gov.

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

 www.fda.gov/healthequity

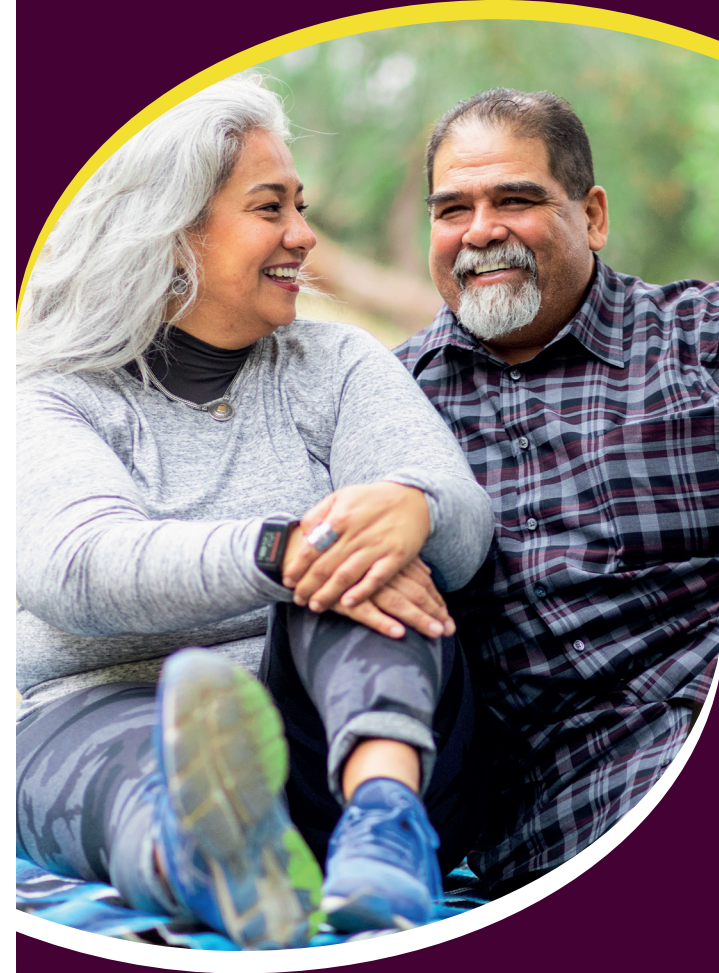
 healthequity@fda.hhs.gov

 1-888-INFO-FDA
(1-888-463-6332)

 @FDAHealthEquity



BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2



FDA Văn Phòng Sức Khỏe của Dân Thiểu Số và Bình Đẳng Y Tế



Bệnh tiểu đường loại 2 là gì?

Bệnh tiểu đường loại 2 là một căn bệnh xảy ra khi cơ thể bạn không sản xuất hoặc sử dụng insulin được.

Insulin, một loại hoóc môn được tạo ra bởi tuyến tụy, giúp cho glucose (đường) từ thực phẩm bạn ăn đi vào tế bào để sử dụng làm năng lượng.

Nếu không có insulin, glucose sẽ ở trong máu của bạn (lượng đường trong máu cao) và không đến được các tế bào của bạn. Theo thời gian, bệnh tiểu đường không được kiểm soát có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khác như bệnh tim, bệnh thận, và mất thị lực.



Điều trị bệnh tiểu đường loại 2 như thế nào?

Mục tiêu của điều trị bệnh tiểu đường là giữ cho lượng đường trong máu của bạn ở mức bình thường. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ xác định mục tiêu lượng đường trong máu của bạn, phạm vi mà bạn nên cố gắng duy trì thường xuyên nhất có thể và tần suất kiểm tra lượng đường trong máu bằng máy đo lượng đường trong máu (máy đo đường huyết) hoặc máy đo đường huyết liên tục (CGM-continuous glucose monitor).

Máy đo đường huyết yêu cầu bạn nhỏ một giọt máu, thường là từ đầu ngón tay vào máy đo trên que thử dùng một lần để đo kết quả. CGM sử dụng một bộ phận cảm biến glucose chèn dưới da của bạn để đo lượng đường sau mỗi vài phút.

Một số người mắc bệnh tiểu đường loại 2 có thể kiểm soát bệnh của họ bằng cách lựa chọn thực phẩm lành mạnh và hoạt động thể chất nhiều hơn.

- **Lựa chọn thực phẩm lành mạnh.** Chìa khóa để quản lý lượng đường trong máu là ăn thực phẩm lành mạnh với lượng thích hợp vào đúng thời điểm. Làm việc với chuyên gia dinh dưỡng hoặc nhà giáo dục bệnh tiểu đường để tạo ra một kế hoạch ăn uống lành mạnh.
- **Hoạt động thể chất nhiều hơn.** Hoạt động thể chất giúp cơ thể sử dụng insulin hiệu quả và kiểm soát lượng đường trong máu tốt hơn. Nó cũng làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim và tổn thương thần kinh.



Nhiều người mắc bệnh tiểu đường loại 2 có thể cần dùng thuốc điều trị tiểu đường. Những thuốc này có thể bao gồm thuốc viên, insulin, hoặc các loại thuốc tiêm khác.

Nếu thay đổi lối sống không đủ để kiểm soát cân nặng của bạn, phẫu thuật giảm cân là một trong những lựa chọn có thể giúp bạn giảm cân và kiểm soát mức đường huyết.

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ SỨC KHỎE THẬN

Mắc bệnh tiểu đường làm tăng nguy cơ mắc bệnh thận. Giữ cho thận của bạn khỏe mạnh bằng cách:

- Quản lý lượng đường trong máu của bạn
- Ăn uống lành mạnh
- Hoạt động thể chất
- Kiểm soát huyết áp của bạn
- Không hút thuốc



CÁC MỨC A1C CỦA BẠN

Xét nghiệm A1C đo mức đường huyết trung bình của bạn trong 3 tháng qua. Đối với hầu hết những người sống với bệnh tiểu đường, kết quả xét nghiệm từ 7% trở xuống là lý tưởng. Mức A1C cao hơn khiến bạn có nguy cơ bị các biến chứng tiểu đường.

Kiểm tra mức A1C của bạn bằng cách đi xét nghiệm ít nhất hai lần một năm, hay thường xuyên hơn nếu thuốc của bạn thay đổi hoặc nếu bạn có các tình trạng sức khỏe khác.

Chẩn đoán	Mức độ A1C
Bình thường	Dưới 5.7%
Tiền tiểu đường	5.7% tới 6.4%
Bệnh tiểu đường	6.5% hoặc trở lên