



BẢN TIN SỨC KHỎE

QUẢN LÝ ĐƯỜNG HUYẾT
Sở Dịch Vụ Phát Triển California

THÁNG 3/2024



Bản tin này có hữu ích không?

Nhấp vào đây

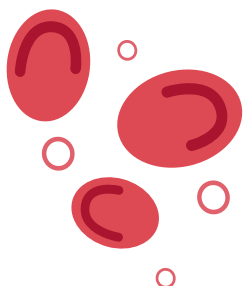
Điều quan trọng là phải quản lý mức đường huyết để tránh rủi ro về sức khỏe. Bản Tin Sức Khỏe này giải thích cách để duy trì mức đường huyết an toàn và việc cần làm trong trường hợp tăng hoặc hạ đường huyết. Quản lý mức đường huyết giúp ngăn ngừa hoặc làm chậm các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng dài hạn như bệnh tim, mất thị lực và bệnh thận. Giúp những người được quý vị chăm sóc biết cách duy trì đường huyết ở mức an toàn và hiểu việc này có thể giúp cải thiện sức khỏe, năng lượng và tâm trạng của họ như thế nào. Nguồn: [CDC](#), [Mayo Clinic](#)

Đường Huyết Là Gì Và Tại Sao Nó Lại Quan Trọng?

Đường huyết, còn được gọi là lượng glucose trong máu, là nhiên liệu trong máu, có nhiệm vụ tạo ra năng lượng. Cơ thể nhận đường huyết từ thức ăn mà chúng ta ăn vào. Hầu hết cơ thể con người luôn tìm cách duy trì mức đường huyết trong ngưỡng an toàn để phù hợp với nhu cầu năng lượng.

Insulin là hoóc môn mà hầu hết con người tạo ra theo cách tự nhiên. Insulin giúp kiểm soát cách cơ thể người sử dụng và dự trữ đường huyết. Người mắc bệnh tiểu đường gặp khó khăn trong việc sản xuất insulin, nên mức đường huyết của họ có thể tích tụ ở trong máu thay vì xâm nhập vào tế bào.

Nguồn: [Cleveland Clinic](#)



Rủi Ro Của Việc Không Quản Lý Đường Huyết?

Điều quan trọng là quản lý và duy trì đường huyết ở mức an toàn. Thông thường, mức đường huyết nằm trong khoảng từ 80 đến 130 mg/dl. Nếu mức đường huyết quá thấp, người bệnh có thể mất khả năng suy nghĩ và hoạt động bình thường. Nếu mức đường huyết quá cao và duy trì ở mức cao, theo thời gian chúng có thể làm tổn hại hoặc gây ra các biến chứng cho cơ thể.

Nguồn: [Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ](#)



Bản Tin Sức Khỏe Và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển ấn hành để cảnh báo cho các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, nhân viên của trung tâm khu vực và những người khác về những rủi ro cụ thể được xác định trong cộng đồng của chúng ta. Vui lòng đưa ra phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)

Hạ Đường Huyết (Hypoglycemia)

Hạ đường huyết có thể gây nguy hiểm và cần được xử lý ngay lập tức. Mức đường huyết dưới 70 mg/DL được coi là thấp và dưới 55mg/DL được coi là nguy hiểm.

Nếu quý vị đang chăm sóc một người mắc bệnh tiểu đường hoặc có bệnh sử bị hạ đường huyết, hãy trao đổi với họ và nhóm chăm sóc chính của họ về việc định kỳ kiểm tra mức đường huyết. Biết các triệu chứng đặc trưng riêng của người bệnh để quý vị có thể xác định và điều trị hạ đường huyết sớm cho họ. Thảo luận với nhóm chăm sóc của người bệnh xem có cần cung cấp bộ dụng cụ tiêm thuốc glucagon không và cách sử dụng bộ dụng cụ này.

Nguyên nhân

Hạ đường huyết có nhiều nguyên nhân, bao gồm:

- Bỏ bữa; hàm lượng chất béo, protein và chất xơ trong một bữa ăn
- Sử dụng đồ uống có cồn
- Tập thể dục nhiều hơn bình thường
- Thay đổi lịch biểu đột ngột
- Ở nơi có độ cao trong thời gian dài; thời tiết nóng ẩm; di chuyển
- Trải qua tuổi dậy thì; kinh nguyệt
- Đối với những người đang tiêm insulin, không quản lý việc tiêm insulin của họ:
 - Tiêm quá nhiều insulin,
 - Không ăn đủ carbohydrat cho lượng insulin được tiêm hoặc Thời điểm tiêm insulin

Nhận Diện Dấu Hiệu

Dấu hiệu hạ đường huyết ở mỗi người một khác. Các triệu chứng thường gặp bao gồm:

- Run rẩy, vã mồ hôi, căng thẳng hoặc lo âu; dễ cáu gắt hoặc lú lẫn
- Chóng mặt, đầu óc quay cuồng hoặc mất vững bàn chân
- Mệt, đói hoặc buồn nôn
- Nhịp tim bất thường hoặc nhanh
- Ngứa ran hoặc tê môi, lưỡi hoặc má

Nguồn: [CDC](#); [CDC](#); [Mayo Clinic](#); [DDS Clinical Services](#)

Điều trị

Nếu quý vị đang chăm sóc một người mắc bệnh tiểu đường, hãy tìm hiểu cách kiểm tra mức đường huyết của họ và việc cần làm nếu họ bị hạ đường huyết.

Sau khi quý vị đã điều trị hạ đường huyết theo khuyến cáo của bác sĩ, hãy chờ 15 để liệu pháp đó có hiệu quả. Cần có thời gian để đường huyết tăng lên sau khi ăn hoặc uống. Nếu người bệnh có máy đo đường huyết, kiểm tra mức đường huyết của họ và xem họ có cảm thấy tốt hơn sau 15 phút không.



Khi Nào Cần Gọi 911



Gọi 911 bất cứ khi nào quý vị lo ngại về tình trạng hạ đường huyết nghiêm trọng (dưới 55 mg/DL)

Nếu một người bị hôn mê.

Nếu sau 20 phút sau khi được điều trị, đường huyết của người bệnh vẫn quá thấp hoặc họ không đáp ứng với liệu pháp điều trị thường vẫn có hiệu quả.

Nguồn: [CDC](#)

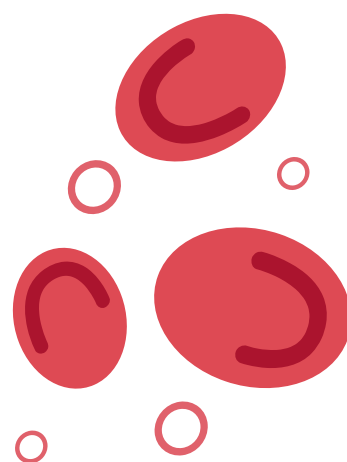
Tăng Đường Huyết (Hyperglycemia)

Theo thời gian, tăng đường huyết có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng dài hạn. Có nhiều nguyên nhân làm tăng đường huyết như đau ốm, bị căng thẳng (stress), ăn nhiều hơn so với kế hoạch và không tiêm đủ insulin.

Các triệu chứng của tăng đường huyết bao gồm:

- Cảm thấy rất mệt
- Cảm thấy khát
- Thị lực bị mờ
- Có nhu cầu đi tiểu nhiều hơn bình thường

Nguồn: [CDC](#)



Chia Sẻ Các Lời Khuyên Hữu Ích Để Duy Trì Mức Đường Huyết An Toàn

Giúp những người được quý vị chăm sóc tránh để mức đường huyết giảm quá thấp hoặc tăng quá cao bằng cách khuyến khích họ:

Ghi chép lại mức đường huyết để biết nguyên nhân làm tăng hoặc giảm mức đường huyết.

Duy trì cân nặng lý tưởng. Trao đổi với người bệnh và bác sĩ của họ về cân nặng lý tưởng.

Áp dụng một chế độ ăn lành mạnh và cân bằng, bao gồm rau quả tươi, ngũ cốc nguyên cám và protein lành mạnh. Hỗ trợ những người được quý vị chăm sóc lựa chọn thực phẩm giàu dinh dưỡng và hạn chế thực phẩm có hàm lượng chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, đường và muối cao. Hạn chế thực phẩm chế biến sẵn và đóng hộp. [Xem mục Phòng Ngừa Và Sức Khỏe: Bản Tin Chế Độ Ăn Lành Mạnh.](#)

Ăn theo khẩu phần ăn lành mạnh.

Chia đĩa ăn theo tỷ lệ: một nửa là rau, một phần tư là protein nạc và một phần tư còn lại là thực phẩm ngũ cốc hoặc tinh bột.

Dùng bữa vào các thời điểm giống nhau trong ngày. Khuyến khích người bệnh không nên bỏ bữa.

Chia Sẻ Các Lời Khuyên Hữu Ích Để Duy Trì Mức Đường Huyết An Toàn (tiếp theo)

Giúp những người được quý vị chăm sóc theo dõi các loại thực phẩm và đồ uống mà họ sử dụng.

Tập thể dục và thường xuyên tham gia hoạt động thể chất. Khuyến khích người bệnh cố gắng hoạt động thể chất tối thiểu 20-25 phút mỗi ngày. [Xem mục Phòng Ngừa Và Sức Khỏe: Bản Tin Sức Khỏe Thể Chất.](#)

Uống nước lọc thay cho các loại đồ uống có đường như soda hoặc nước ép.

Hạn chế sử dụng đồ uống có cồn.

Số liệu thống kê

BÁO CÁO CHO THẤY ĐÃ CÓ TỔNG CỘNG **101** TRƯỜNG HỢP NHẬP VIỆN ĐỘT NGỘT LIÊN QUAN ĐẾN BỆNH TIỂU ĐƯỜNG TỪ NGÀY 1/1 – 30/6 NĂM 2023

CÁC TRUNG TÂM KHU VỰC HIỆN ĐANG CHĂM SÓC **11,383** BỆNH NHÂN TIỂU ĐƯỜNG.

(DỮ LIỆU BÁO CÁO SỰ KIẾN ĐẶC BIỆT [SIR] CỦA DDS)



Tài Nguyên Bổ Sung

- [Phòng Ngừa Và Sức Khỏe: Chế Độ Ăn Lành Mạnh \(ca.gov\)](#)
- [Phòng Ngừa Và Sức Khỏe: Sức Khỏe Thể Chất \(ca.gov\)](#)
- [Mức Đường Huyết | ADA \(diabetes.org\)](#)