



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

Quản lý lượng đường trong máu (đường huyết) của quý vị là việc rất quan trọng. Quý vị không được để mức đường huyết quá cao hoặc quá thấp. Vì điều này có thể khiến quý vị lập tức đổ bệnh hoặc sức khỏe bị ảnh hưởng trong tương lai. Dưới đây là một số lời khuyên hữu ích để giúp quý vị duy trì đường huyết ở mức an toàn. 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 lượng đường trong máu, có nhiệm vụ cung cấp năng lượng cho cơ thể của quý vị. Đường trong máu có nguồn gốc từ thực phẩm mà quý vị ăn vào. Hầu hết cơ thể con người luôn cố gắng duy trì đường huyết ở mức an toàn.

Cơ thể của quý vị sản sinh một loại hoóc môn có tên là insulin để giúp kiểm soát cách cơ thể sử dụng và dự trữ đường huyết. Người mắc bệnh tiểu đường gặp khó khăn trong việc sản xuất insulin khiến cho đường huyết của họ tăng lên mức không an toàn.

Nguồn: [Cleveland Clinic](#)



Bản Tin Sức Khỏe Và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển ấn hành để cảnh báo cho các cá nhân, gia đình 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](#)

Tại Sao Tôi Cần Quản Lý Đường Huyết Của Mình?

Quản lý đường huyết là việc quan trọng. Mức đường huyết quá cao hoặc quá thấp có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Nếu mức đường huyết quá thấp, quý vị có thể mất khả năng suy nghĩ và hoạt động bình thường. Nếu mức đường huyết quá cao và duy trì ở mức cao thì theo thời gian chúng có thể làm tổn hại hoặc gây ra các biến chứng cho cơ thể của quý vị.

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



Duy Trì Đường Huyết Của Quý Vị Ở Mức Bình Thường

Dưới đây là một số việc quý vị có thể làm để kiểm soát mức đường huyết:

Duy trì cân nặng hợp lý. Trao đổi với bác sĩ của quý vị để biết cân nặng hợp lý của mình.

Ăn rau quả tươi. Tránh thực phẩm chế biến sẵn hoặc đóng hộp. [Xem mục Phòng Ngừa Và Sức Khỏe: Bản Tin Chế Độ Ăn Lành Mạnh.](#)

Dùng bữa vào các thời điểm giống nhau trong ngày. Không được bỏ bữa.

Tập thể dục thường xuyên.

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.](#)

Tránh các loại đồ uống có đường như soda hoặc nước ép. Nước lọc là thứ lành mạnh nhất mà quý vị có thể uống! Không được uống nhiều đồ uống có cồn vì nó chứa rất nhiều đường.

Nguồn: [CDC](#)

Hạ Đường Huyết (Hypoglycemia)

Hạ đường huyết có nhiều nguyên nhân, bao gồm:

Bỏ bữa

Những thứ quý vị ăn vào như hàm lượng chất béo, protein và chất xơ trong một bữa ăn.

Mức insulin của quý vị. Đối với những người tiêm insulin để quản lý bệnh tiểu đường:

Tiêm quá nhiều insulin

Không ăn đủ carbohydrat (hoặc carb) cho lượng insulin mà quý vị tiêm.

Thời điểm tiêm insulin

Tập thể dục nhiều hơn bình thường hoặc lâu hơn hoặc nặng hơn bình thường.

Ở nơi có độ cao trong thời gian dài

Thời tiết nóng ẩm

Kinh nguyệt

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

Đề cáu gắt hoặc lú lẫn

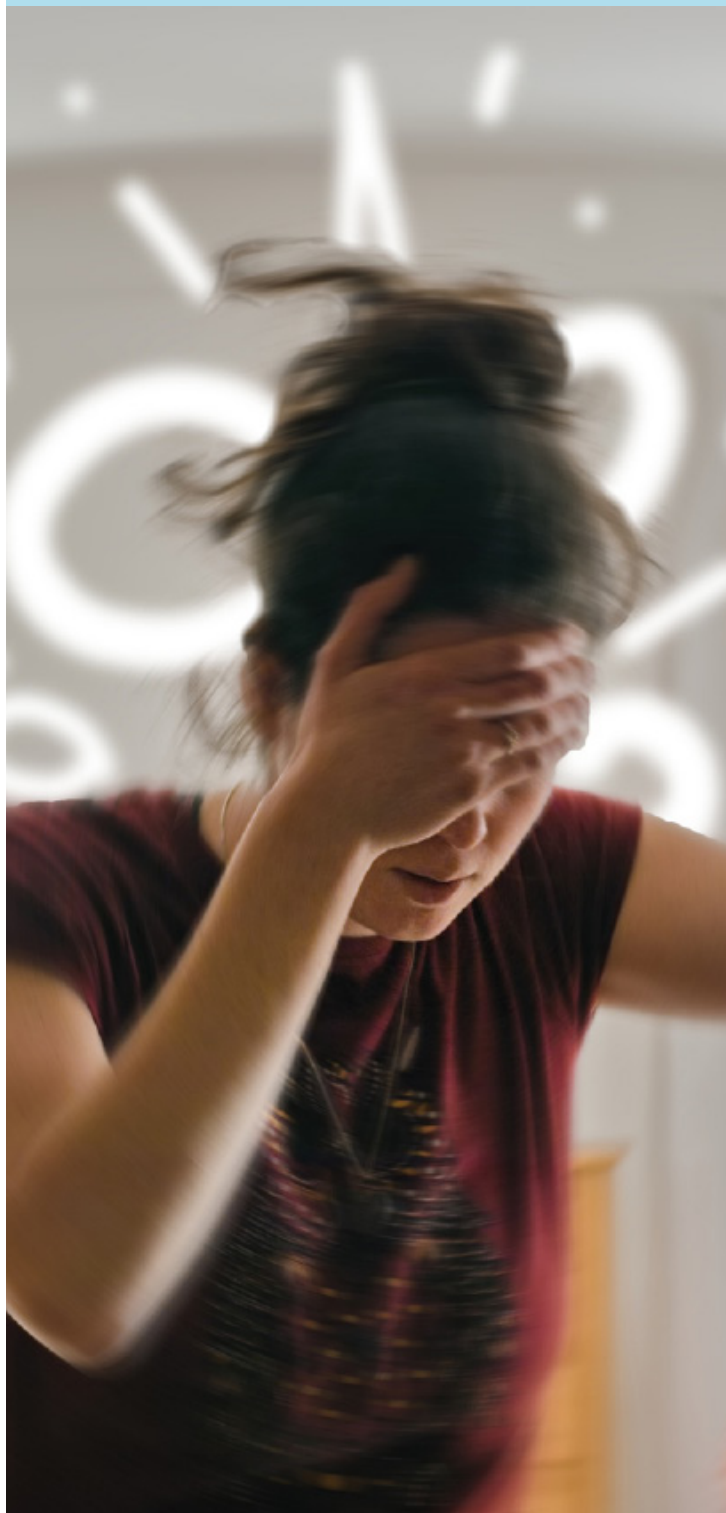
Chóng mặt hoặc đầu óc quay cuồng

Cảm thấy mệt hoặc yếu

Đói hoặc buồn nôn

Nhịp tim bất thường hoặc nhanh

Ngứa ran hoặc tê môi, lưỡi hoặc má



Hạ Đường Huyết (tiếp theo)

Hạ đường huyết có thể gây nguy hiểm và cần được xử lý ngay lập tức. Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường hoặc biết quý vị có thể bị hạ đường huyết thì cần hiểu các triệu chứng của quý vị để có thể nhận diện sớm các dấu hiệu và điều trị. Trao đổi với nhóm hỗ trợ và bác sĩ của quý vị về những thứ quý vị có thể ăn hoặc uống nếu đang bị hạ đường huyết.

Nếu quý vị cảm thấy bị hạ đường huyết, hãy ăn hoặc uống ngay lập tức một thứ gì đó và trao đổi với nhóm hỗ trợ của quý vị. Sau đó, chờ 15 phút và xem quý vị có cảm thấy tốt hơn không. Nếu quý vị có máy đo đường huyết, hãy kiểm tra mức đường huyết sau 15 phút. Cần có thời gian để đường huyết tăng lên sau khi ăn hoặc uống. Hãy chờ đến khi nó có hiệu quả.

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



Khi Nào Cần Gọi 911

Gọi 911 bất cứ khi nào quý vị lo ngại về việc mình đang thực sự bị hạ đường huyết.

Nếu đường huyết của quý vị ở mức quá thấp trong 20 phút sau khi ăn hoặc uống một thứ gì đó hoặc liệu pháp điều trị thông thường của quý vị không có hiệu quả.

Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về nhu cầu riêng của mình và việc cần làm trong tình huống khẩn cấp.

Quý vị có thể cần sử dụng một thiết bị chuyên dụng (máy đo đường huyết hoặc đường kế) hoặc có sẵn một loại thuốc khẩn cấp (glucagon) để dùng trong tình huống khẩn cấp.

Nếu quý vị cho rằng mình đang bị hạ đường huyết hoặc đang mắc bệnh tiểu đường, hãy trao đổi với một chuyên gia y tế về cách kiểm tra mức đường huyết, kể cả khi không có triệu chứng. Máy đo đường huyết hoặc máy đo đường huyết liên tục (CGM) là công cụ được sử dụng để giúp kiểm tra đường huyết.

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

Tăng Đường Huyết

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. Có nhiều nguyên nhân làm tăng đường huyết như:

- Đau ốm.
- Bị căng thẳng (stress).
- Ăn nhiều hơn so với kế hoạch.
- Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường, không tiêm đủ insulin hoặc không uống đủ thuốc điều trị bệnh tiểu đường.

Dấu hiệu tăng đường huyết ở mỗi người có thể sẽ khác. Các triệu chứng thường gặp bao gồm:

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

Nguồn: [CDC](#)

Nếu quý vị bị tăng đường huyết, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về cách duy trì đường huyết ở mức an toàn.



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 \(ca.gov\)](#)