

Kiểm soát Bệnh tiểu đường: Biết chỉ số đường huyết của quý vị!



Để kiểm soát bệnh tiểu đường, quý vị phải biết chỉ số đường huyết của quý vị. Quý vị phải làm xét nghiệm đường huyết để biết mức đường huyết đang quá cao, quá thấp hay vừa phải.

Loại xét nghiệm để đo đường huyết

Xét nghiệm A1c - xét nghiệm này đo lường việc kiểm soát lượng đường huyết trung bình của quý vị trong 2 đến 3 tháng vừa qua. Xét nghiệm cho thấy quý vị đang kiểm soát đường huyết như thế nào trong một khoảng thời gian dài. Bác sĩ của quý vị sẽ yêu cầu loại xét nghiệm máu này. Có thể thực hiện xét nghiệm tại văn phòng bác sĩ hoặc tại phòng thí nghiệm. **Đây là xét nghiệm tốt nhất để xem tình trạng đường huyết của quý vị theo thời gian** - lượng đường huyết gần mức bình thường hay quá cao?

- **Mức đường huyết mục tiêu** đối với hầu hết những người mắc bệnh tiểu đường là **dưới 7%**.
- Nếu chỉ số đường huyết của quý vị trên 8%, bác sĩ có thể thay đổi kế hoạch điều trị bệnh tiểu đường của quý vị.
- A1c của quý vị càng cao, thì quý vị càng có nguy cơ mắc các vấn đề về sức khỏe liên quan đến bệnh tiểu đường.

	Tỉ lệ phần trăm A1C	
Nằm trong ngưỡng	< 5.7%	Bình thường
Tiền tiểu đường	5.7-6.4%	Tiền tiểu đường
Bệnh tiểu đường	> 6.4%	Người mắc Bệnh tiểu đường: Kiểm soát đường huyết tốt
Tăng nguy cơ mắc biến chứng	6.5%	Người mắc Bệnh tiểu đường: Kiểm soát đường huyết kém
	7.0%	
	7.5%	
	8.0%	
	8.5%	
	9.0%	
9.5%		
10%		

Xét nghiệm đường huyết bằng cách chích ngón tay – xét nghiệm này cho quý vị biết lượng đường huyết tại thời điểm tiến hành xét nghiệm. Quý vị có thể làm xét nghiệm này tại nhà bằng cách sử dụng máy đo đường huyết và que thử. Xét nghiệm đường huyết tại nhà chính là yếu tố thiết yếu của việc chăm sóc tốt bệnh tiểu đường. Hỏi bác sĩ, dược sĩ hoặc chuyên gia phổ biến kiến thức về bệnh tiểu đường để cho quý vị xem cách xét nghiệm đúng. Hỏi bác sĩ về thời điểm và tần suất làm xét nghiệm. Những thời điểm làm xét nghiệm đường huyết thông thường là trước bữa ăn, trước khi đi ngủ và hai tiếng sau khi ăn.

Ngưỡng đường huyết mục tiêu

Các ngưỡng bên dưới dành cho hầu hết những người mắc bệnh tiểu đường và không mang thai.

- Trước bữa ăn: 80-130 mg/dL
- Sau bữa ăn (sau 1-2 tiếng): Dưới 180 mg/dL

Trao đổi với bác sĩ để biết ngưỡng đường huyết mục tiêu của quý vị là bao nhiêu.

Xét nghiệm đường huyết thường xuyên và dùng thuốc cho bệnh tiểu đường có thể giúp đảm bảo quý vị khỏe mạnh nhất có thể khi mắc bệnh tiểu đường!

Để nhận thông tin bằng ngôn ngữ quý vị mong muốn hoặc định dạng dễ đọc, vui lòng gọi cho Dịch vụ Thành viên. Số này ở mặt sau thẻ ID thành viên của quý vị.