

Những Câu Hỏi và Trả Lời về sự Điều Trị Bệnh Tiểu Đường

Bệnh Tiểu Đường của tôi thuộc về loại nào?

- Loại 1: Cần phải dùng insulin để điều khiển “đường” trong máu.
- Loại 2: (thông thường nhất): “Đường” trong máu có thể kiểm chế được qua chế độ ăn uống, tập thể dục, insulin, hoặc phối hợp của những điều này.

Làm thế nào tôi giữ được sự khỏe mạnh mặc dù đang mang bệnh tiểu đường?

- Hãy thường xuyên thử lượng đường trong cơ thể quý vị.
- Luôn đem theo chai thuốc khi có hẹn khám bác sĩ.
- Luôn uống thuốc đều đặn.
- Luôn giữ các buổi hẹn gặp bác sĩ. Nên đặt những câu hỏi về những gì quý vị bối rối hoặc không hiểu.
- Hãy bớt ăn những thức ăn không lành mạnh, nhất là những đồ ăn có nhiều chất đường, muối, hoặc mỡ như nước ngọt và đồ ăn nhanh (fast food).
- Hãy ăn thêm những thức ăn lành mạnh. Ví dụ như trái cây tươi, rau cải hấp, bánh mì nguyên hạt (whole grain), đậu lăng hoặc xúp đậu.
- Kèm chế lượng thức ăn khi dùng.
- Hãy đi bộ hoặc tập một loại thể dục mỗi ngày. Khiêu vũ (dancing) là một cách tập thể dục.

Mức độ đường của tôi tốt nhất là là bao nhiêu?

Trước khi ăn, mức đường nên đo gần 100 nếu được. Hai giờ sau khi ăn, mức đường không nên quá 140.

Tôi sẽ cảm thấy thế nào khi mức độ đường tăng lên cao?

Quý vị có thể cảm thấy mình muốn đi tiểu tiện nhiều, mệt mỏi, khát nước, hoặc nhìn thấy không được rõ. Đôi khi quý vị không cảm thấy gì khác lạ hết.

Tôi sẽ cảm thấy thế nào khi mức độ đường xuống thấp?

Quý vị có thể cảm thấy rung rẩy, buồn ngủ, mệt mỏi, bực dọc, lẫn lộn, cảm thấy đói, và/hoặc choáng váng.

Mức độ đường xuống thấp đến bao nhiêu? Tôi có thể làm gì để giải quyết việc thiếu đường?

70. Nếu mức đường xuống thấp hơn nữa, thì quý vị có thể thử một trong những điều sau đây (mỗi điều sau đây là một phần thức ăn (serving)):

- 1/2 cup nước trái cây hoặc nước ngọt (không phải loại không có đường)
- 1 muỗng xúp (tablespoon) đường hoặc 5 miếng đường nhỏ vuông
- 8 ounce sữa tươi không béo (nonfat)

Hãy đợi 15 phút, và sau đó kiểm soát lại mức đường trong máu. Nếu lượng đường vẫn thấp thì hãy dùng một phần thức ăn nữa và kiểm soát lại sau đó. Tiếp tục làm điều này đến khi quý vị trở lại bình thường.

Làm Sao Tôi Biết Thuốc Tôi đang dùng có hiệu quả hay không?

Những người mắc bệnh tiểu đường đôi khi có một hoặc nhiều vấn đề sau đây:

- Họ không có đủ chất insulin
- Gan của họ làm ra nhiều chất đường quá.
- Họ không có đề kháng insulin

Bởi vì những nan đề này, nhiều khi cần phải phối hợp thuốc và/hoặc insulin mới đem mức đường xuống bình thường.

Làm thế nào tôi biết sự chữa trị có hiệu quả hay không?

Hãy yêu cầu được kiểm soát A1C. Đây là một loại thử máu mà cho quý vị biết mức độ đường có tốt hay không. 6.5% hoặc thấp hơn là đúng mục tiêu. A1C với mức độ 6.5% là cũng như mức đường 140 hoặc ít hơn khi đo ở nhà.