

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

NHỮNG ĐIỀU QUÝ VỊ CẦN BIẾT



Diabetes: what
you need to know

ENGLISH/VIETNAMESE



Australian
Diabetes
Council

Contents

Chapter	Index
	Foreword
	Introduction
1	What is diabetes
2	Types of diabetes
	Type 1 diabetes
	Type 2 diabetes
	Gestational diabetes
3	Risk factors
4	The Diabetes Health Care Team
5	Annual Cycle of Care
6	Healthy Eating for Diabetes
7	What's in food?
8	Common Questions about Food and Diabetes
9	Diabetes and Alcohol
10	Physical activity
11	Oral Medications
12	Insulin
13	Blood Glucose (Sugar) Monitoring
14	Short Term Complications – Hypoglycaemia
15	Short term complications – high blood glucose (sugar) level (hyperglycaemia, DKA, HONK/HHS, and sick days)
16	Chronic complications
17	Diabetes and your feet
18	Diabetes and Pregnancy
19	Diabetes and Your Emotions
20	Diabetes and Driving
21	Diabetes and Travel
22	Need an Interpreter?
23	National Diabetes Services Scheme (NDSS)
24	Australian Diabetes Council

Nội dung

Chương	Mục lục
	Lời nói đầu
	Giới thiệu
1	Bệnh tiểu đường là gì
2	Các loại tiểu đường
	Tiểu đường loại 1
	Tiểu đường loại 2
	Tiểu đường thai kỳ
3	Các yếu tố rủi ro
4	Nhóm chăm sóc tiểu đường
5	Chu kỳ chăm sóc hàng năm
6	Chế độ ăn uống lành mạnh cho bệnh tiểu đường
7	Thức ăn có chứa những gì?
8	Những câu thường hỏi về thức ăn và bệnh tiểu đường
9	Bệnh tiểu đường và rượu
10	Hoạt động thể chất
11	Các loại thuốc uống
12	Insulin
13	Theo dõi đường glucose trong máu
14	Các biến chứng cấp tính – Chứng giảm đường huyết (Hypoglycaemia)
15	Các biến chứng cấp tính – chứng tăng đường huyết (hyperglycaemia, DKA, HONK/HHS, và các ngày bệnh)
16	Các biến chứng mãn tính
17	Bệnh tiểu đường và bàn chân quý vị
18	Bệnh tiểu đường và việc mang thai
19	Bệnh tiểu đường và cảm xúc của quý vị
20	Bệnh tiểu đường và việc lái xe
21	Bệnh tiểu đường và việc đi du lịch
22	Quý vị cần Thông dịch viên?
23	Chương trình Quốc gia các Dịch vụ về bệnh Tiểu đường (NDSS)
24	Hội Tiểu đường Úc châu

Foreword

Diabetes –What you need to know has been written for people with diabetes and for people who would like to learn more about the condition.

Health professionals with skills and knowledge in a variety of specialised areas have contributed to the content and presentation.

This book has been reviewed by diabetes educators, dietitians and exercise physiologists.

Australian Diabetes Council

ABN 84 001 363 766 CFN 12458

26 Arundel Street, Glebe, NSW 2037

GPO Box 9824, Sydney, NSW 2001

email: info@australiandiabetescouncil.com

websites: www.australiandiabetescouncil.com

www.diabeteskidsandteens.com.au

© 2012 Copyright Australian Diabetes Council

This article/ resource has copyright. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism or review permitted under the Copyright Act 1968, no part may be stored or reproduced by any process without prior written permission from Australian Diabetes Council.

Lời nói đầu

Bệnh Tiểu Đường – Những điều quý vị cần biết được viết cho những người bệnh tiểu đường và những ai muốn tìm hiểu thêm về bệnh trạng này.

Các chuyên gia y tế có kỹ năng và kiến thức thuộc nhiều chuyên khoa khác nhau đã đóng góp vào phần nội dung và trình bày tài liệu này.

Cuốn sách này đã được các chuyên gia thể dục trị liệu, chuyên viên dinh dưỡng và các nhà giáo dục bệnh tiểu đường thẩm xét lại.

Australian Diabetes Council
ABN 84 001 363 766 CFN 12458
26 Arundel Street, Glebe, NSW 2037
GPO Box 9824, Sydney, NSW 2001

email: info@australiandiabetescouncil.com
websites: www.australiandiabetescouncil.com
www.diabeteskidsandteens.com.au

© 2012 Bản quyền Hội Tiểu đường Úc châu

Bài viết/ nguồn tài liệu này có bản quyền. Ngoại trừ các thỏa thuận công bằng nhằm mục đích riêng tư như học tập, nghiên cứu, phê bình hoặc xem xét lại được cho phép theo Đạo luật Bản quyền năm 1968, không ai được lưu trữ hoặc tái bản bất kỳ phần nào của tài liệu này theo bất cứ cách thức nào không được Hội Tiểu đường Úc châu cho phép trước bằng văn bản.

Introduction

One in four people in Australia have either diabetes or are at high risk of diabetes. Diabetes prevalence is considerably higher in Aboriginal and Torres Strait Islander and certain culturally and linguistically diverse (CALD) groups.

So far there is no cure for diabetes but with proper management most people can lead a full and active life and delay or prevent long term complications. To ensure best possible health, people with diabetes and their families need to understand a great deal about diabetes.

Being diagnosed with diabetes can be frightening and overwhelming. It's a lot easier when you understand it and develop a lifestyle plan to manage it. For this reason it is very important to have information about food, medicines, exercise, community resources and diabetes self care.



This book has been produced by Australian Diabetes Council. It has been written in English and several other languages to explain what you need to know about diabetes.

Giới thiệu

Ở Úc cứ bốn người có một người mắc bệnh tiểu đường hoặc có nguy cơ cao mắc bệnh này. Tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường đặc biệt cao hơn ở người bản địa và dân đảo Torres Strait, cũng như một số nhóm đa dạng về văn hóa và ngôn ngữ (CALD).

Cho đến nay vẫn chưa có thuốc chữa khỏi bệnh tiểu đường, nhưng nếu được điều trị đúng, hầu hết mọi người có thể sống cuộc sống đầy đủ và năng động, và làm chậm lại hoặc ngăn ngừa các biến chứng lâu dài. Để đảm bảo có được sức khỏe tốt nhất, những người bị tiểu đường và gia đình họ cần hiểu biết rõ về căn bệnh này.

Khi được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường, ta có thể sợ hãi và hoang mang. Sẽ dễ dàng hơn nhiều khi quý vị hiểu bệnh này và có lối sống quy củ để kiểm soát nó. Vì lý do này, điều quan trọng là có được thông tin đáng tin cậy về thực phẩm, thuốc men, thể dục, các nguồn hỗ trợ cộng đồng và tự chăm sóc khi bị tiểu đường.



Cuốn sách này do Hội Tiểu đường Úc châu biên soạn bằng tiếng Anh cũng như một số ngôn ngữ khác nhằm giải thích những điều quý vị cần biết về bệnh tiểu đường.

1

What is diabetes?

Diabetes is a condition where the amount of glucose (sugar) in the blood is too high. Glucose is your body's main energy source but when blood glucose is too high over long periods it can damage certain organs.

Glucose comes from carbohydrate foods that are broken down and released into the bloodstream. Carbohydrate foods include bread, rice, potatoes, fruit and milk. The pancreas, a part of the body that is found behind the stomach, releases a hormone called insulin into the blood stream. Insulin allows the glucose to move from the blood stream into certain cells of the body, where it is changed into energy. We use this energy to walk, talk, think, and carry out many other activities.

Diabetes occurs when there is either no insulin, not enough insulin or the insulin that is produced is not working properly to move the glucose out of the blood. .

Currently there is no cure for diabetes.

Symptoms of high blood glucose (sugar)

1. Frequent urination (both night and day)
2. Thirst / dry mouth
3. Tiredness / lack of energy
4. Blurred vision
5. Slow healing of wounds
6. Infections e.g. urine and skin
7. Tingling sensation in feet
8. Itchy skin.

2

Types of diabetes

The most common types of diabetes include:

- Type 1 diabetes
- Type 2 diabetes
- Gestational Diabetes (GDM).

1

Chương 1 – Bệnh tiểu đường là gì?

Tiểu đường là bệnh trạng khi lượng đường (glucose) trong máu tăng lên quá cao. Đường là nguồn năng lượng chính của cơ thể, nhưng khi lượng đường này trong máu quá cao trong thời gian dài sẽ có thể làm tổn hại một số cơ quan trong cơ thể.

Đường glucose này có từ các thức ăn gọi là carbohydrate, được phân hủy và đi vào máu. Các thức ăn carbohydrate gồm có bánh mì, cơm, khoai tây, trái cây và sữa. Tuy nhiên, một bộ phận nằm phía sau dạ dày, tiết ra hoóc-môn gọi là insulin vào dòng máu. Insulin cho phép glucose di chuyển từ máu vào các tế bào nhất định của cơ thể để chuyển hóa thành năng lượng. Chúng ta sử dụng năng lượng này để đi lại, nói chuyện, suy nghĩ và thực hiện nhiều hoạt động khác.

Bệnh tiểu đường xảy ra khi không có insulin, hoặc không đủ insulin hay insulin được tạo ra không hoạt động đúng chức năng để chuyển glucose ra khỏi máu.

Hiện nay chưa có thuốc chữa khỏi bệnh tiểu đường.

Các triệu chứng có lượng đường glucose trong máu cao:

1. Tiểu tiện thường xuyên (cả đêm lẫn ngày)
2. Khát nước/ miệng khô
3. Mệt mỏi/ Thiếu năng lượng
4. Nhìn không rõ
5. Vết thương lâu lành
6. Bị các loại nhiễm trùng, như nhiễm trùng da và nước tiểu
7. Cảm giác kim châm và tê ở bàn chân
8. Da ngứa ngáy.

2

Các loại bệnh tiểu đường

Các loại tiểu đường phổ biến nhất bao gồm:

- Tiểu đường loại 1
- Tiểu đường loại 2
- Tiểu đường thai kỳ (GDM).

Type 1 diabetes

This type of diabetes usually occurs in children and young people, but it can occur at any age. In type 1 diabetes the body's immune (defence) system has destroyed the cells that make insulin. As a result no insulin is produced by the pancreas.

The development of type 1 diabetes is NOT linked to lifestyle e.g. eating too much sugar, not exercising enough or being overweight.

Symptoms of type 1 diabetes usually happen very quickly and include:

- Feeling very thirsty
- Passing a lot of urine frequently
- Sudden weight loss (despite normal or increased appetite)
- Tiredness
- Generally feeling unwell
- Abdominal pain, nausea and vomiting
- Mood changes.



If undetected, blood glucose levels become very high. When the body cannot get enough glucose from the blood to use as energy it will begin to breakdown fat. When the body is breaking down too much fat, ketones are produced. High ketone levels and high blood glucose levels are very serious and need immediate medical treatment.

If untreated, the person will become very ill and may develop:

- Rapid or deep breathing
- Dehydration and vomiting, leading to
- Coma.

The treatment for type 1 diabetes is insulin which must be commenced immediately and must be taken for life. The management of type 1 diabetes also includes:

- Balancing exercise, food and insulin
- Regular blood glucose monitoring
- Healthy lifestyle.

Tiểu đường loại 1

Tiểu đường loại này thường xảy ra ở trẻ em và người trẻ tuổi, nhưng cũng có thể xảy ra ở bất kỳ lứa tuổi nào. Ở tiểu đường loại 1, hệ thống miễn dịch (bảo vệ) của cơ thể đã phá hủy các tế bào sản sinh ra insulin. Kết quả là tuyến tụy không sản xuất được insulin. Bị tiểu đường loại 1 KHÔNG liên quan gì đến lối sống của quý vị, ví dụ ăn quá nhiều đường, không tập thể dục đủ hoặc bị quá ký (quá cân).

Các triệu chứng tiểu đường loại 1 thường xuất hiện rất nhanh và bao gồm:

- Cảm thấy rất khát
- Đi tiểu thường xuyên
- Giảm ký đột ngột (dù khẩu vị ăn uống bình thường hoặc tốt hơn)
- Mệt mỏi
- Thường cảm thấy không được khỏe
- Đau bụng, buồn nôn, ói mửa
- Thay đổi tính khí



Nếu không được phát hiện, lượng đường trong máu sẽ tăng rất cao. Cơ thể, khi không lấy được đủ đường từ máu để dùng làm năng lượng, sẽ bắt đầu phân hủy mỡ. Khi cơ thể phân

hủy quá nhiều mỡ, sẽ sản sinh ra các chất ketone (đường dẫn đến chứng tăng lượng đường trong máu và các ngày bệnh). Lượng ketone và đường trong máu cao là rất nghiêm trọng và cần điều trị ngay.

Nếu không được điều trị, bệnh sẽ trở nên rất nặng và người bệnh có thể bị:

- Thở gấp hoặc sâu
- Mất nước và ói mửa, dẫn đến
- Hôn mê.

Việc điều trị tiểu đường loại 1 là insulin, và người bệnh cần bắt đầu dùng insulin ngay lập tức và suốt cả đời. Việc điều trị bệnh loại này cũng bao gồm:

- Cân bằng giữa thể dục, thức ăn và insulin
- Điều đặn theo dõi lượng đường trong máu
- Lối sống lành mạnh.

Type 2 diabetes

This type of diabetes is usually diagnosed in people over 40 years of age. However it is now being diagnosed in younger people, including children. Poor lifestyle choices are a major reason for this increase in young people .

Inactivity and poor food choices can result in weight gain, especially around the waist. This prevents the body from being able to use insulin properly (insulin resistance) so blood glucose levels rise. Type 2 diabetes has a slow onset.

Type 2 diabetes runs in families so children and grandchildren are at risk. The good news is that type 2 diabetes can be delayed or prevented when healthy lifestyle choices that focus on increasing physical activity, healthy food choices and weight loss are made. For this reason it is important to know your risk for type 2 diabetes.

Symptoms of type 2 diabetes may include frequent urination, thirst, blurred vision, skin infections, slow healing, tingling and numbness in the feet. Often, there are no symptoms present, or symptoms are not recognised.

Once diagnosed, it is very important to maintain good blood glucose (sugar) levels as soon as possible to avoid complications.

Management should begin with healthy food choices and regular physical activity. However, diabetes is a progressive disease and over time, oral medications and/or insulin may be needed.

Tiểu đường loại 2

Loại bệnh này thường được chẩn đoán ở người trên 40 tuổi, nhưng hiện cũng đang được chẩn đoán ở những người trẻ hơn, thậm chí cả trẻ em. Các lựa chọn lối sống không lành mạnh là nguyên nhân chính khiến bệnh này tăng lên ở giới thanh niên.

Ít vận động và lựa chọn thức ăn không phù hợp có thể dẫn đến tăng cân, nhất là quanh bụng. Việc này ngăn cơ thể không thể sử dụng chất insulin đúng cách (kháng insulin), khiến lượng đường trong máu tăng lên. Bệnh tiểu đường loại 2 khởi phát chậm.

Tiểu đường loại 2 di truyền trong gia đình, vì vậy thế hệ con cháu sẽ có nguy cơ mắc bệnh. Tin vui là có thể làm chậm lại hoặc ngăn ngừa loại bệnh này khi chọn lối sống lành mạnh, tập trung gia tăng hoạt động thể chất, ăn uống lành mạnh và giảm cân. Vì vậy, nhận thức được nguy cơ mắc loại bệnh này là rất quan trọng.

Các triệu chứng bị tiểu đường loại 2 có thể bao gồm tiểu tiện thường xuyên, khát nước, nhìn không rõ, nhiễm trùng da, vết thương chậm lành, và cảm giác kim châm và tê ở bàn chân. Thường không có các triệu chứng hay khó nhận ra triệu chứng.

Một khi đã được chẩn đoán là mắc bệnh, việc duy trì lượng đường glucose trong máu phù hợp càng sớm càng tốt để tránh các biến chứng là rất quan trọng.

Điều trị có thể bắt đầu bằng việc lựa chọn thức ăn có lợi cho sức khỏe và hoạt động thể chất đều đặn. Tuy nhiên, tiểu đường là bệnh có thể nặng dần lên, và lâu dần, có thể sẽ cần dùng đến thuốc uống và/hoặc insulin.

Type 2 Management Plan

- Be physically active (e.g. walking) – aim for 30 minutes of moderate physical activity every day of the week. Check with your doctor first
- Adopt a healthy eating plan
- Lose weight or maintain a healthy weight
- Reduce salt intake
- Drink plenty of water
- See your diabetes health care team for regular health checks –, blood glucose levels, blood pressure, cholesterol, kidneys and nerve function, eyes and dental health
- Take care of your feet - check daily
- Stop smoking
- Regular dental care to avoid teeth and gum problems.

Encourage your family to adopt a healthy lifestyle.



Smoking and diabetes

Tobacco has many unhealthy effects, especially for people with diabetes. People with diabetes who smoke are three times more likely to die of heart disease or stroke than people with diabetes who do not smoke.

Smoking raises blood glucose levels, reduces the amount of oxygen reaching the body's tissues, increases fat levels in the blood, damages and constricts blood vessels and increases blood pressure. All of these contribute to the risk of heart attack and stroke. Smoking can also worsen blood supply to feet.

For those who quit smoking, more frequent monitoring of blood glucose levels is important. This is because blood glucose levels may get lower when they quit smoking and can require changes to medication doses.

It is advisable that people with diabetes discuss with their doctor, the products and services available to help them quit smoking.

Kế hoạch chế ngự Tiểu đường loại 2

- Năng hoạt động thể chất (như đi bộ) – cố gắng hoạt động thể chất ở mức độ vừa phải, 30 phút mỗi ngày. Cần hỏi ý kiến bác sĩ trước.
- Thực hiện kế hoạch ăn uống lành mạnh
- Giảm ký hoặc duy trì trọng lượng tốt cho sức khỏe
- Ăn ít bột muối
- Uống nhiều nước
- Gặp nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị để kiểm tra sức khỏe thường xuyên, kiểm tra lượng đường trong máu, huyết áp, cholesterol (mỡ trong máu), chức năng thận, kính và thận, sức khỏe nha khoa và mắt
- Chăm sóc bàn chân – kiểm tra hàng ngày
- Ngưng hút thuốc
- Điều đặn chăm sóc răng để ngừa các vấn đề về răng và nướu.

Khuyến khích gia đình quý vị thực hiện lối sống lành mạnh.



Hút thuốc và bệnh tiểu đường

Thuốc lá có nhiều tác hại cho sức khỏe, đặc biệt đối với những người bị tiểu đường. Những người bị tiểu đường và hút thuốc lá có nguy cơ chết vì bệnh tim hoặc đột quỵ cao gấp 3 lần so với những người bị tiểu đường không hút thuốc.

Hút thuốc làm tăng lượng đường trong máu, giảm lượng oxy tới các tế bào cơ thể, làm tăng lượng mỡ trong máu, làm thương tổn và làm hẹp mạch máu cũng như làm tăng huyết áp. Tất cả những điều này góp phần tăng nguy cơ xảy ra đau tim và đột quỵ. Hút thuốc cũng có thể làm giảm nguồn cung cấp máu tới bàn chân.

Theo dõi lượng đường trong máu thường xuyên hơn là việc làm quan trọng với những người đã bỏ hút thuốc, vì lượng đường trong máu của họ có thể giảm đi khi bỏ hút thuốc, và họ có thể cần thay đổi liều lượng thuốc uống.

Bệnh nhân tiểu đường được khuyến cáo nên thảo luận với bác sĩ về các sản phẩm và dịch vụ sẵn có nhằm giúp họ bỏ thuốc lá.

Gestational Diabetes

This type of diabetes occurs during pregnancy and usually goes away after the baby is born. In pregnancy, the placenta produces hormones that help the baby to grow and develop. These hormones also block the action of the mother's insulin. As a result, the need for insulin in pregnancy is two to three times higher than normal. If the body is unable to produce enough insulin to meet this extra demand, gestational diabetes develops.

Screening for gestational diabetes occurs around the 24th to 28th week of pregnancy. Gestational diabetes may re-occur at the next pregnancy.

Blood glucose (sugar) levels that remain above target range may result in bigger babies, which can make birth more difficult. It can also increase the risk to the baby of developing diabetes in later life.



What do you need to do if you have been diagnosed with gestational diabetes?

It is necessary to see a diabetes educator, dietitian, endocrinologist and obstetrician. The management includes healthy eating for the mother, moderate exercise plus regular monitoring of blood glucose levels.

It is a good idea to have small frequent meals throughout the day that are nutritious for you and your baby, rather than three big meals. This will ease the insulin demand on the pancreas.

Those most at risk for developing gestational diabetes are:

- Women over 30 years of age
- Women with a family history of type 2 diabetes
- Women who are overweight
- Aboriginal or Torres Strait Islander women
- Certain ethnic groups, in particular Pacific Islanders, people from the Indian subcontinent and people of Asian origin
- Women who have had gestational diabetes during previous pregnancies.

Women who have had gestational diabetes are at increased risk of developing type 2 diabetes. It is strongly recommended to have a follow up Oral Glucose Tolerance Test 6-8 weeks after the baby is born, then every 1-2 years.

Tiểu đường thai kỳ

Tiểu đường loại này xảy ra trong khi mang thai và thường hết sau khi em bé ra đời. Trong khi mang thai, nhau thai sản sinh ra các hoóc-môn giúp thai lớn lên và phát triển. Các hoóc-môn này cũng phong tỏa hoạt động insulin của người mẹ. Do đó, nhu cầu về insulin khi đang mang thai cao gấp hai đến ba lần so với bình thường. Nếu cơ thể không thể tạo ra đủ insulin để đáp ứng đòi hỏi thêm này, tiểu đường thai kỳ sẽ hình thành.

Kiểm tra tiểu đường thai kỳ trong khoảng từ tuần lễ thứ 24 đến 28 của thai kỳ. Tiểu đường thai kỳ có thể tái phát vào lần mang thai sau.

Lượng đường trong máu cao hơn mức thông thường có thể dẫn đến thai lớn hơn, khiến việc sinh nở khó khăn, và cũng có thể làm tăng nguy cơ bé này sẽ bị tiểu đường về sau.

Quý vị phải làm gì nếu được chẩn đoán bị tiểu đường thai kỳ?

Quý vị cần phải gặp nhà giáo dục về bệnh tiểu đường, chuyên viên dinh dưỡng, bác sĩ nội tiết và bác sĩ sản khoa. Việc điều trị bao gồm chế độ ăn uống lành mạnh cho người mẹ, tập thể dục vừa phải, cộng với việc thường xuyên theo dõi lượng đường trong máu.

Nên ăn thường xuyên nhiều bữa nhỏ, bổ dưỡng cho quý vị và em bé, hơn là ba bữa ăn lớn. Điều này sẽ làm giảm bớt đòi hỏi insulin cho tuyến tụy.

Những người có nguy cơ cao mắc phải tiểu đường thai kỳ gồm:

- Phụ nữ trên 30 tuổi
- Phụ nữ có bệnh sử gia đình bị tiểu đường loại 2
- Phụ nữ quá ký
- Phụ nữ bản địa (thổ dân Úc) và dân đảo Torres Strait
- Một số dân tộc nhất định, nhất là dân đảo Thái Bình Dương, người dân từ tiểu lục địa Ấn độ và có gốc Á châu
- Phụ nữ đã bị tiểu đường thai kỳ trong những lần mang thai trước đây.

Phụ nữ đã bị tiểu đường thai kỳ có nguy cơ cao mắc bệnh tiểu đường loại 2. Cũng cần được khuyến cáo là phải làm Xét nghiệm Dung nạp Đường Glucose qua đường miệng từ 6 đến 8 tuần sau khi sinh trẻ, rồi lặp lại mỗi 1 – 2 năm.



3

Risk Factors

Risk factors for developing type 2 diabetes include:

- Family history of diabetes
- Overweight and over 45 years of age
- Heart disease, heart attack or stroke
- High blood pressure and over 45 years of age
- Anyone over 55 years of age
- High blood cholesterol
- High blood glucose levels during pregnancy (gestational diabetes)
- Higher than normal blood glucose levels
- Aboriginal, Torres Strait Islander, Pacific Islanders, Indian sub-continent or Chinese cultural background
- Women with Polycystic Ovarian Syndrome.

The Australian Diabetes Risk Assessment Tool (AUSDRISK) should be used to identify your risk of developing type 2 diabetes. You can get this risk assessment tool from your doctor or from www.health.gov.au. Discuss your results with your doctor.

Children and adolescents who are overweight, experiencing increased thirst, urinary frequency, tiredness and/or who may have a family history of diabetes should also be tested for diabetes.

One of the main risk factors for developing diabetes is a family (hereditary) link. This means that if a person has diabetes, there is an increased risk that other members of their family (e.g. brother, sister, children, grandchildren) will develop diabetes.

Your family needs to be aware of the importance of a healthy lifestyle to delay or prevent type 2 diabetes. Regular physical activity and healthy food choices will help reduce the risk of developing type 2 diabetes.

PREVENTION - THE TIME TO ACT IS NOW

People at high risk of type 2 diabetes should be tested by their doctor every year to check for the possible onset of diabetes.

3

Các yếu tố rủi ro

Các yếu tố rủi ro phát bệnh tiểu đường loại 2 gồm có:

- tiền sử gia đình bị tiểu đường
- quá ký/cân hoặc trên 45 tuổi
- bệnh tim, bị đau tim hay đột quỵ
- cao huyết áp và trên 45 tuổi
- bất cứ ai trên 55 tuổi
- cholesterol trong máu cao
- lượng đường trong máu cao khi mang thai (tiểu đường thai kỳ)
- lượng đường trong máu cao hơn thông thường
- dân bản địa (Aboriginal), dân đảo Torres Strait, dân các đảo Thái Bình Dương, người dân có gốc từ tiểu lục địa Ấn độ hay văn hóa Trung Hoa
- phụ nữ có Hội chứng Đa Noãn Sào.

Nên dùng Dụng cụ Đánh giá Nguy cơ bị Tiểu đường ở Úc (AUSDRISK) để xác định nguy cơ bị tiểu đường loại 2. Quý vị có thể nhận được dụng cụ này ở bác sĩ hay từ trang mạng www.health.gov.au. Hãy thảo luận kết quả với bác sĩ.

Trẻ em và người lớn quá ký, có cảm giác khát nước tăng, thường xuyên tiểu tiện, mệt mỏi và/hay có thể có tiền sử gia đình mắc bệnh này cũng nên đi xét nghiệm tiểu đường.

Một trong những nguy cơ chính mắc bệnh tiểu đường là yếu tố gia đình (di truyền). Điều này nghĩa là nếu một người bị tiểu đường, các thành viên khác trong gia đình cũng có nguy cơ cao bị tiểu đường (như anh chị em, con cháu).

Gia đình quý vị cần hiểu rõ tầm quan trọng có lối sống lành mạnh hầu làm chậm hoặc ngăn ngừa bệnh tiểu đường loại 2. Hoạt động thể dục đều đặn và lựa chọn đồ ăn lành mạnh cũng giúp giảm nguy cơ bị tiểu đường loại 2.

NGỪA BỆNH – BÂY GIỜ LÀ LÚC PHẢI HÀNH ĐỘNG

Những ai có nguy cơ cao bị tiểu đường loại 2 nên đi bác sĩ xét nghiệm mỗi năm để kiểm tra liệu có thể phát bệnh này.

4

The Diabetes Health Care Team

Diabetes is a lifelong condition. Your health care team is available to support, advise and answer your questions.

The most important member of this team is you!

You are the one who will be at the centre of your diabetes management. Your family, friends and co-workers might also be part of your team.

The Diabetes Health Care Team includes:

- **Your family doctor** who looks after your diabetes and refers you to other health professionals as needed. Your family doctor is responsible for organising your diabetes tests.
- **An Endocrinologist** is a specialist in diabetes. Many people with type 1 diabetes see an endocrinologist. People with type 2 diabetes may see an endocrinologist if they are having



problems with their diabetes management or when insulin therapy is needed.

- **A Diabetes Educator** is usually a registered nurse who has done special training in diabetes. Educators can assist with teaching you about diabetes in many of the important areas such as blood glucose monitoring, medications, insulin, sick days, travel and stress.

- **A Dietitian** can answer questions about healthy eating for you and your family.

- **An Exercise Physiologist** can help to develop a physical activity plan suitable for you - regardless of age, ability or disability.

- **An Optometrist** will do a diabetes eye check and a vision check. Some people with diabetes need to see an Ophthalmologist, a doctor with special training in diseases and problems with the eye.

- **A Podiatrist** is a health professional who deals with the feet. Many podiatrists have advanced training in caring for the 'diabetic foot'.

- **A Dentist** will check your teeth and gums.

Sometimes people with diabetes have trouble coping with the day to day burden of their disease. **Social workers** and **psychologists** can help in this area. Your family doctor or diabetes educator can often refer you to these services.

Other specialists are sometimes needed. Children and adolescents with diabetes should see a **paediatric endocrinologist** or a **paediatrician**.

Women with diabetes who are planning a pregnancy, who are pregnant or women who develop gestational diabetes should see an **obstetrician** and endocrinologist. If complications of diabetes are present, referral to other health professionals may be required.

Pharmacists are also very important in your diabetes management. They have special knowledge of how medicines work and which medications may interact with each other.

Ask your doctor or diabetes health care team about any structured **diabetes education** classes/programs in your area. Diabetes education programs, either individual or as part of a group, will help you set some healthy lifestyle goals and assist you with managing your diabetes.

4

Nhóm Chăm sóc Bệnh tiểu đường

Tiểu đường là một bệnh trạng kéo dài suốt đời. Nhóm chăm sóc y tế của quý vị luôn sẵn sàng trợ giúp, chỉ dẫn và trả lời các câu hỏi của quý vị.

Thành viên quan trọng nhất của nhóm chính là quý vị!

Quý vị sẽ là người trọng tâm kiểm soát bệnh tiểu đường của mình. Gia đình, bạn bè và đồng nghiệp của quý vị cũng có thể trở thành một phần của nhóm này.

Nhóm Chăm sóc Bệnh tiểu đường này bao gồm:

- **Bác sĩ gia đình** của quý vị là người theo dõi bệnh tiểu đường của quý vị và giới thiệu quý vị tới các chuyên gia y tế khác nếu cần thiết. Bác sĩ gia đình chịu trách nhiệm tổ chức các xét nghiệm tiểu đường cho quý vị.

- **Bác sĩ chuyên khoa nội tiết** là một chuyên gia về tiểu đường. Nhiều người bị tiểu đường loại 1 cần gặp chuyên gia về nội tiết. Những người bị tiểu đường loại 2 có thể gặp chuyên gia nội tiết nếu họ có vấn đề trong việc kiểm soát bệnh tiểu đường của mình hoặc khi cần điều trị bằng insulin.



- **Nhà giáo dục bệnh tiểu đường** thường là một y tá hành nghề đã được huấn luyện đặc biệt về bệnh tiểu đường.

Các nhà giáo dục có thể giúp hướng dẫn quý vị về bệnh tiểu đường và nhiều vấn đề quan trọng như theo dõi lượng đường trong máu, thuốc men, insulin, những ngày bệnh, đi lại và căng thẳng.

- **Chuyên viên dinh dưỡng** có thể trả lời các câu hỏi về chế độ ăn uống lành mạnh cho quý vị và gia đình.

- **Chuyên gia thể dục trị liệu** có thể giúp xây dựng một kế hoạch hoạt động thể chất phù hợp với quý vị – bất kể tuổi tác, người bình thường hay khuyết tật.

- **Kỹ thuật viên đo mắt** có thể kiểm tra mắt và thị lực khi bị tiểu đường. Một số người bị tiểu đường cần gặp bác sĩ

nhãn khoa, là bác sĩ được huấn luyện đặc biệt về các bệnh và vấn đề về mắt.

- **Chuyên viên điều trị bàn chân** là một chuyên gia y tế chuyên điều trị bàn chân. Nhiều chuyên viên điều trị bàn chân được huấn luyện ở trình độ cao về chăm sóc ‘bàn chân khi bị tiểu đường’.

- **Nha sĩ** sẽ kiểm tra răng và nướu.

Đôi khi những bệnh nhân tiểu đường không thể chịu đựng được gánh nặng bệnh tật hàng ngày của họ. Các **nhân viên xã hội** và **chuyên gia tâm lý** có thể giúp đỡ trong vấn đề này. Bác sĩ gia đình hoặc nhà giáo dục bệnh tiểu đường thường có thể giới thiệu quý vị tới các dịch vụ này.

Trẻ em và trẻ vị thành niên bị tiểu đường cần gặp **chuyên gia nội tiết nhi khoa** hoặc **bác sĩ nhi khoa**.

Phụ nữ bị tiểu đường dự định có thai hoặc đang có thai, hoặc phụ nữ bị tiểu đường thai kỳ cần gặp bác sĩ sản khoa và bác sĩ nội tiết. Nếu các biến chứng của tiểu đường xuất hiện, có thể bệnh nhân cần được giới thiệu tới gặp các chuyên gia y tế khác.

Các dược sĩ cũng rất quan trọng trong việc điều trị bệnh tiểu đường của quý vị. Họ có kiến thức đặc biệt về ảnh hưởng của các loại thuốc đối với cơ thể và những loại thuốc nào có thể tương tác với nhau.

Hãy hỏi bác sĩ hay nhóm chăm sóc tiểu đường về bất kỳ chương trình/ lớp giáo dục về tiểu đường ở khu quý vị sống. Các chương trình giáo dục tiểu đường, mang tính cá nhân hay theo nhóm, sẽ giúp quý vị định ra mục tiêu có lối sống lành mạnh, và hỗ trợ quý vị chế ngự bệnh tiểu đường.

5

Annual Cycle of Care

What regular health checks are recommended?

Regular health checks help to reduce your risk of developing diabetes complications.



The recommended health checks are:

What needs to be checked?	How often?	Who do you need to see?
Blood pressure	Every visit to your doctor	Your family doctor
Weight, height and waist circumference Body Mass Index (BMI): if required – this helps determine if you have a problem with your weight	Every six months/ more often if required	Your family doctor
<u>Feet</u>	Daily self check and Six monthly health professional checkups	Podiatrist or family doctor
<u>Kidneys</u> : a blood and urine test, to make sure your kidneys are working well	Once a year/ more often if required	Your family doctor
HbA1c: this blood test shows your average blood glucose level over the past 2 - 3 months	At least six monthly or more often if not on target	Your family doctor
Lipids: blood fats	Once a year/ more often if required	Family doctor
<u>Eyes</u>	At diagnosis and at least every two years/ more often if required	Optometrist / Ophthalmologist
<u>Healthy eating plan</u>	Once a year	Dietitian
<u>Physical activity</u>	Once a year	Your family doctor / exercise physiologist
Medication	Once a year/ more often if required	Your family doctor
Review self care education	Once a year	Diabetes educator
Review smoking status	Once a year	Your family doctor

Your family doctor, with the help of your health care team, should develop a care plan to manage your diabetes. This will allow you to access additional Medicare services for people with chronic conditions.

5

Chu kỳ chăm sóc hàng năm

Nên thực hiện các kiểm tra sức khỏe đều đặn nào?

Đều đặn kiểm tra sức khỏe giúp giảm nguy cơ quý vị phát các biến chứng tiểu đường.



Các kiểm tra sức khỏe nên thực hiện là:

Cần kiểm tra những gì?	Bao lâu một lần?	Quý vị cần gặp ai?
Huyết áp	Mỗi lần gặp bác sĩ	Bác sĩ gia đình
Đo trọng lượng, chiều cao và vòng eo, và tính BMI (Chỉ số trọng lượng cơ thể): nếu cần - phép đo này giúp xác định liệu quý vị có vấn đề về trọng lượng hay không	Mỗi sáu tháng/ thường xuyên hơn nếu cần	Bác sĩ gia đình
<u>Bàn chân</u>	Tự kiểm tra mỗi ngày và đi bác sĩ chuyên khoa kiểm tra mỗi sáu tháng	Bác sĩ chữa bệnh chân hay bác sĩ gia đình
<u>Thận</u> : xét nghiệm máu và nước tiểu để bảo đảm thận đang hoạt động tốt	Mỗi năm một lần/ thường xuyên hơn nếu cần	Bác sĩ gia đình
HbA1c: xét nghiệm máu này cho biết lượng đường trung bình trong máu trong 2 – 3 tháng qua	Ít nhất 6 tháng một lần/ thường xuyên hơn nếu không đạt mục tiêu	Bác sĩ gia đình
Các loại chất béo lipid	Mỗi năm một lần/ thường xuyên hơn nếu cần	Bác sĩ gia đình
<u>Khám mắt</u>	Khi chẩn đoán mắc bệnh và ít nhất mỗi hai năm/ thường xuyên hơn nếu cần	Kỹ thuật viên đo mắt / bác sĩ nhãn khoa
<u>Kế hoạch ăn uống lành mạnh</u>	Mỗi năm một lần	Chuyên viên dinh dưỡng
<u>Hoạt động thể chất</u>	Mỗi năm một lần	Bác sĩ gia đình / chuyên viên thể dục trị liệu
Thuốc men	Mỗi năm một lần/ thường xuyên hơn nếu cần	Bác sĩ gia đình
Xem xét lại vấn đề giáo dục tự chăm sóc	Mỗi năm một lần	Nhà giáo dục về bệnh tiểu đường
Xem xét lại tình trạng hút thuốc	Mỗi năm một lần	Bác sĩ gia đình

Cùng với nhóm chăm sóc y tế của quý vị, bác sĩ gia đình cần đưa ra kế hoạch chăm sóc để kiểm soát bệnh quý vị. Điều này cho phép có thêm các dịch vụ Chăm sóc y tế Medicare dành cho người có bệnh trạng kinh niên.

6

Healthy eating for diabetes

Eating does more than just provide food and building materials for the body. Eating is a pleasurable and social experience.

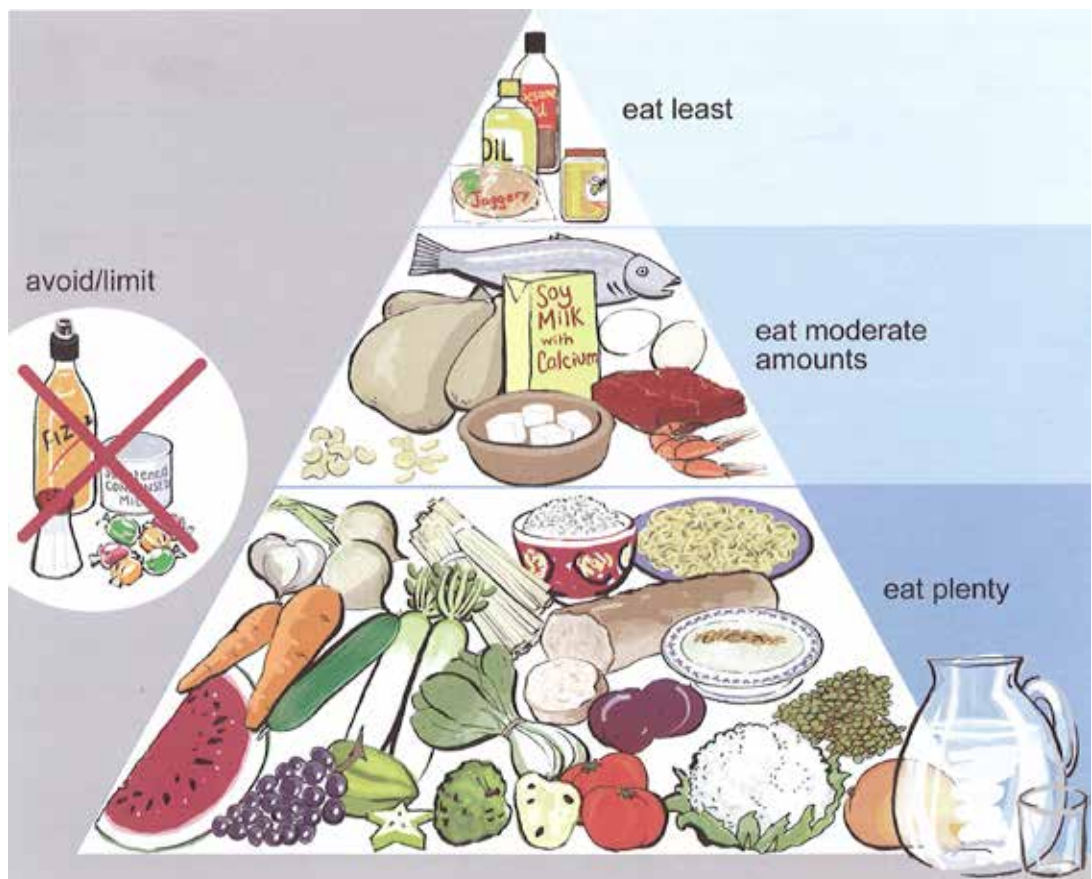
Diabetes should not stop you from enjoying food and eating with friends and family. You can still enjoy special occasions such as family, social, school and religious festivals. Tell your dietitian, diabetes educator and doctor what you eat and when. Your food and diabetes medications can be adapted to suit your lifestyle and normal family routine. However you may need to make changes to your eating habits to keep your diabetes under control and stay healthy.

Why is healthy eating important?

A healthy diet is one of the most important parts of diabetes management.

Eating well can help to manage your blood glucose (sugar) levels, cholesterol and blood pressure. Eating well can also help you to maintain a healthy body weight. Being overweight makes it harder to manage your diabetes. It is therefore important to have a healthy diet to help you lose excess weight and improve your diabetes management.

It is important that any dietary advice is tailored to your needs. That is where your dietitian is helpful.



6

Chế độ ăn uống lành mạnh cho bệnh tiểu đường

Ăn uống không chỉ đơn thuần là cung cấp thức ăn và tạo nguyên liệu cho cơ thể. Ăn uống còn là một hoạt động mang tính thưởng thức và xã hội.

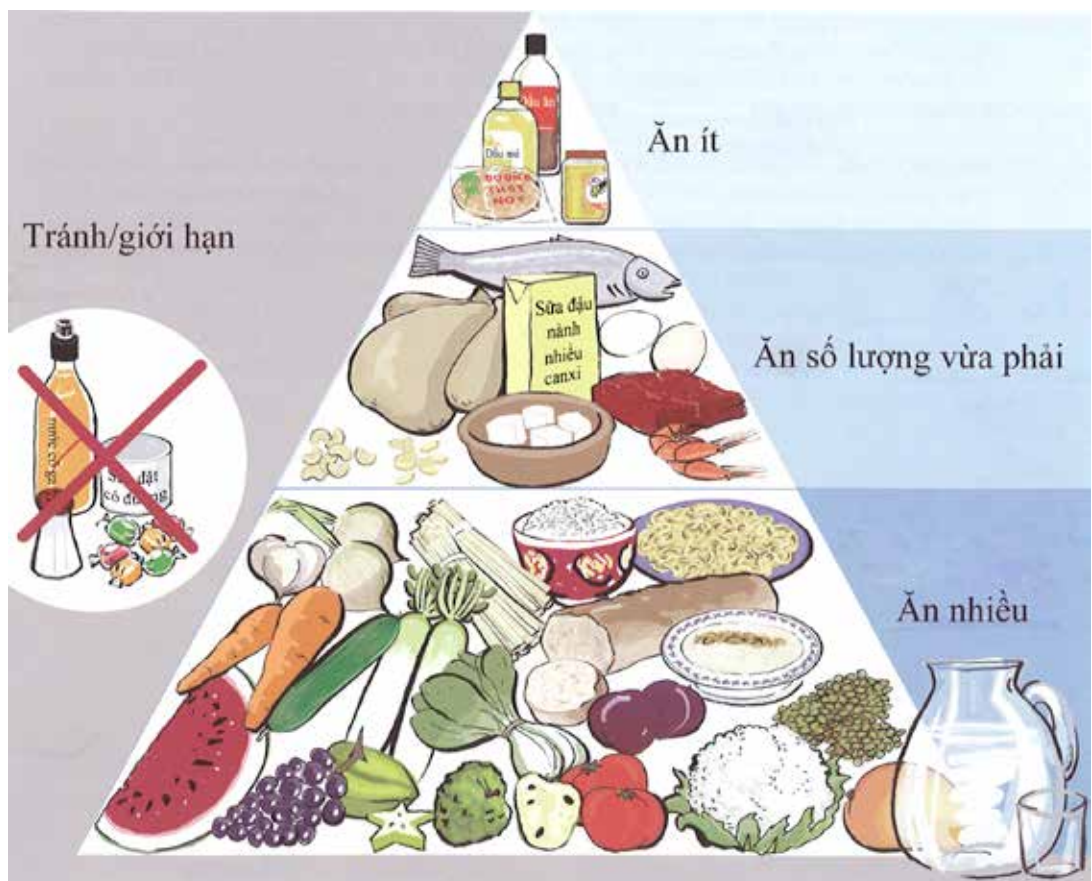
Bệnh tiểu đường sẽ không thể khiến quý vị ngừng thưởng thức đồ ăn và ăn uống cùng bạn bè và gia đình. Quý vị vẫn có thể hưởng thụ các dịp đặc biệt như các lễ hội tôn giáo, trường học cũng như trong gia đình và xã hội. Hãy nói cho chuyên viên dinh dưỡng, nhà giáo dục về bệnh tiểu đường và bác sĩ của quý vị biết quý vị ăn gì và ăn khi nào. Thức ăn và thuốc điều trị tiểu đường của quý vị có thể được điều chỉnh để phù hợp với lối sống và sinh hoạt hàng ngày trong gia đình quý vị. Tuy nhiên, có thể quý vị có thể cần thay đổi các thói quen ăn uống của mình nhằm kiểm soát tiểu đường và duy trì sức khỏe.

Tại sao ăn uống lành mạnh lại quan trọng?

Chế độ ăn uống lành mạnh là một trong những phần quan trọng nhất kiểm soát bệnh tiểu đường.

Ăn uống lành mạnh có thể giúp kiểm soát lượng đường trong máu, mỡ trong máu và huyết áp. Ăn uống tốt còn có thể giúp quý vị duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh. Quá cân/ký sẽ gây thêm khó khăn cho việc chế ngự tiểu đường. Vì thế, điều quan trọng là phải có một chế độ ăn uống lành mạnh nhằm giúp quý vị giảm ký và kiểm soát bệnh tiểu đường tốt hơn.

Điều quan trọng là bất kỳ lời khuyên về chế độ ăn uống phải phù hợp với nhu cầu của quý vị. Đó là lúc quý vị thấy chuyên viên dinh dưỡng của mình hữu ích.



What is healthy eating for diabetes?

Healthy eating for diabetes is the same as healthy eating for everyone. A healthy eating pattern encourages:

- High fibre cereals including wholegrain breakfast cereals, wholemeal or grainy breads, wholemeal pasta and brown rice
- Two serves of fruit and five or more serves of vegetables every day. Include legumes such as baked beans, soy beans, mung beans, red beans and black beans
- One to two serves of lean meat, fish, skinless poultry or alternatives each day
Alternatives include legumes, tofu, eggs, nuts and seeds
- Dairy foods (e.g. milk, cheese and yoghurt) that are low fat or skim for everyone over the age of two. Soy products fortified with calcium are a good alternative for those who cannot have dairy
- Limit saturated fat (e.g. deep fried foods, fried instant noodles, Chinese style roast duck and roast pork with skin, pork bun or pork roll with ham or meatloaf, sausages, prawn crackers, coconut milk and coconut cream)
- Have a low–moderate fat intake
- Avoid adding salt to food. Choose low salt or reduced salt foods. Limit salty foods such as salty meat and fish, pickled or preserved vegetables and beancurd, and salty sauces (e.g. fish sauce, oyster sauce and soy sauce), and paste (e.g. assorted bean pastes, Hoisin sauce and shrimp paste)
- Eat only moderate amounts of sugars and limit or avoid foods high in added sugars (e.g. soft drinks, condensed milk, cakes, sweetened desserts, food and drinks made up from sugar cane, preserved fruit and chocolate)
- Drink plenty of water
- If you drink alcohol, limit your intake to 2 standard drinks a day. It will also be a good idea to include alcohol free days each week.

How can I keep my blood glucose (sugar) levels in the healthy range?

It is very important that people with diabetes aim to keep their blood glucose levels in target range with regular physical activity, healthy eating and appropriate treatment (medications and/or insulin if required).

You can help to do this by spreading your food intake out over the day, not overdoing your serve sizes and choosing mostly high fibre, low fat and lower glycemic index carbohydrates.

Regular reviews with your dietitian are important to help you get the balance right between your blood glucose levels, the food you eat, exercise and your diabetes medication, if you take them. A dietitian may suggest you make changes to the types of food you eat and how much you eat to help keep you healthy. Your dietitian will try to work within the foods and cooking methods that you traditionally use.

Chế độ ăn uống lành mạnh cho người bệnh tiểu đường ra sao?

Chế độ ăn uống lành mạnh cho bệnh tiểu đường cũng giống như chế độ ăn uống lành mạnh cho tất cả mọi người. Một chế độ ăn uống lợi cho sức khỏe khuyến khích ăn:

- Ngũ cốc nhiều chất xơ, gồm các loại ngũ cốc ăn sáng nguyên hạt, các loại bánh mì có hạt, gạo lứt và mì pasta làm từ bột nguyên hạt.
- Hai phần trái cây và ít nhất năm phần rau quả mỗi ngày, bao gồm rau đậu như đậu hằm, đậu nành, đậu xanh, đậu đỏ và đậu đen.
- Một đến hai phần thịt nạc, cá, thịt gia cầm không da hay các thức ăn thay thế khác mỗi ngày. Các thức ăn thay thế gồm có các loại đậu, đậu hũ, trứng, các loại hạt (nuts & seeds).
- Thức ăn từ sữa (như sữa, pho-mai và sữa chua) có ít chất béo cho tất cả mọi người hơn hai tuổi. Các thực phẩm từ đậu nành có bổ sung can-xi là nguồn thay thế tốt với những ai không thể dùng thức ăn từ sữa.
- Giới hạn chất béo bão hòa (như đồ ăn chiên ngập dầu, mì ăn liền chiên, vịt quay và heo quay cả da kiểu Trung Hoa, bánh bao thịt heo hay bánh cuộn thịt heo có giảm-bông hay chá lụ, xúc xích/lạp xưởng, bánh phồng tôm, và nước cốt dừa).
- Ăn ít hay vừa phải chất béo/mỡ.
- Tránh thêm muối vào thức ăn. Chọn các loại thực phẩm ít muối hay giảm muối. Giới hạn đồ ăn mặn như cá và thịt muối, các loại rau dưa chua/ muối và đậu hũ lên men/muối (chao), và các loại nước chấm mặn (như nước mắm, dầu hào và nước tương), và các loại tương/ mắm (như các loại tương đậu, tương Hoisin và mắm tôm).
- Ăn đường vừa phải, và giới hạn hoặc tránh các thức ăn uống có thêm đường (như nước ngọt, sữa đặc, bánh ngọt, các món tráng miệng ngọt, thức ăn uống làm từ mía, mứt trái cây và sô-cô-la).
- Uống nhiều nước.
- Nếu uống rượu, quý vị nên hạn chế chỉ uống một ngày 2 phần thức uống thông thường. Mỗi tuần nên có những ngày không ăn uống chất có cồn.

Làm thế nào để duy trì lượng đường trong máu trong khoảng có lợi cho sức khỏe?

Đối với người bị tiểu đường, việc cố gắng kiểm soát được lượng đường trong máu là rất quan trọng, bằng cách hoạt động thể chất thường xuyên, ăn uống lành mạnh và điều trị phù hợp (dùng thuốc và/hoặc insulin nếu cần).

Quý vị có thể làm việc này bằng cách dàn trải lượng thức ăn ra trong cả ngày, không ăn quá nhiều trong một bữa và lựa chọn chủ yếu là thức ăn nhiều chất xơ, ít béo và các thức ăn carbohydrate có chỉ số glycemic thấp hơn.

Thường xuyên xem xét lại vấn đề cùng chuyên viên dinh dưỡng là việc làm quan trọng nhằm giúp quý vị cân bằng hợp lý giữa lượng đường trong máu, thực phẩm quý vị ăn, việc tập thể dục và các thuốc điều trị tiểu đường, nếu có dùng thuốc. Chuyên viên dinh dưỡng có thể gợi ý để quý vị thay đổi các loại thức ăn đang dùng và quý vị nên ăn bao nhiêu để duy trì sức khỏe, cũng như sẽ cố gắng sử dụng các loại thức ăn và phương pháp nấu ăn quý vị vẫn dùng theo truyền thống.

7

What's in food?

You may have heard about:

- Carbohydrates
- Fibre
- Protein
- Fat
- Vitamins and Minerals

These are called nutrients and they help your body to work properly and stay healthy. A nutrient is a substance found in food. You can find more information on each of these nutrients below.

Carbohydrates

Carbohydrates are the best energy source for your body. When they are eaten they breakdown to form glucose in the bloodstream. Eating regular meals and spreading your carbohydrate foods evenly over the day can help to maintain your energy levels without causing blood glucose levels to go too high or too low.

Carbohydrate foods include:

- Breads and cereals (e.g. rice, congees, Banh trang, wheat noodles, pasta, rice vermicelli and sago)
- Milk and yoghurt incl. soy milk
- Fruit
- Starchy vegetables and legumes (e.g. sweet potato, potato, taro, cassava, yam, corn, soy beans, mung beans and red beans)
- Sugar and sugary foods (e.g. soft drinks, sugar cane, sweet rice cakes/balls).

Most of these foods, except sugar and sugary foods, also provide other important nutrients to help keep you healthy. It is important to include these foods every day.

Eating a large serve of carbohydrate (e.g. a large plate of rice or noodles) may cause your blood glucose levels to rise too high. Also, eating too much food all the time, even if it is healthy food, will cause you to put on weight. Being overweight makes it harder to manage your blood glucose levels.

As everyone is different, talk to your dietitian about the amount of carbohydrate food you need to eat.

Sometimes testing your blood glucose level 2 hours after a meal can help you to work out if you ate too much carbohydrate at a meal. If this happens a lot speak to your dietitian or diabetes educator who can give you advice on what to do. Cutting down carbohydrates is not always the answer.

Glycemic Index (GI)

All carbohydrate foods will breakdown to form glucose. Some carbohydrates break down to glucose fast and some break down slowly. The Glycemic Index (GI) is a way of measuring how fast or slow a carbohydrate food affects blood glucose levels.

Low glycemic index foods raise your blood glucose levels more slowly than high glycemic index foods. Eating mostly low glycemic index foods may help people with diabetes to reduce average blood glucose levels, lower blood fats and raise healthy cholesterol. They may also help you feel fuller for longer which may help with weight control. It is still important to not overdo your serve sizes.

Not all low glycemic index foods are healthy. You still need to consider if the food fits into the healthy eating recommendations listed earlier. Try to eat mostly high fibre low fat and lower

7

Thức ăn có chứa những gì?

Quý vị có thể đã nghe nói về:

- Các chất carbohydrate
- Chất xơ
- Chất đạm (protein)
- Chất béo/ mỡ
- Các vitamin và khoáng chất.

Các chất này được gọi là chất bổ/dinh dưỡng, giúp cơ thể quý vị hoạt động tốt và khỏe mạnh. Chất bổ được tìm thấy trong thức ăn. Quý vị có thể có thêm thông tin về từng loại chất bổ này dưới đây.

Carbohydrates

Carbohydrates là nguồn năng lượng tốt nhất cho cơ thể quý vị. Khi vào cơ thể, chúng phân hóa thành đường glucose trong máu. Ăn nhiều bữa và dần trải các thức ăn carbohydrate trong cả ngày có thể giúp duy trì mức năng lượng của quý vị, không làm lượng đường trong máu tăng quá cao hoặc giảm quá thấp.

Các thức ăn carbohydrate bao gồm:

- Bánh mì và ngũ cốc (ví dụ: gạo, cháo gạo, bánh trắng, các loại mì (từ lúa mì), mì pasta, bún gạo và bột cọ sago)
- Sữa và sữa chua, bao gồm sữa đậu nành
- Trái cây
- Các loại đậu và rau quả giàu tinh bột (ví dụ: khoai lang, khoai tây, khoai môn, củ sắn, khoai mỡ/ củ từ, bắp, đậu nành, đậu xanh, và đậu đỏ)
- Đường và các thức ăn có đường (ví dụ nước ngọt, mía đường, bánh gạo ngọt).

Hầu hết các loại thức ăn này, trừ đường và các thức ăn có đường, cũng cung cấp các chất bổ quan trọng khác nhằm giúp duy trì cơ thể quý vị khỏe mạnh. Việc đưa các thức ăn này vào bữa ăn hàng ngày là điều quan trọng.

Ăn một lượng lớn carbohydrate (ví dụ một đĩa lớn cơm hoặc mì) có thể khiến lượng đường trong máu của quý vị tăng quá cao. Đồng thời, lúc nào cũng ăn quá nhiều đồ ăn, cho dù là thức ăn bổ dưỡng, sẽ khiến quý vị tăng cân. Bị quá ký gây thêm khó khăn cho việc kiểm soát lượng đường trong máu.

Bởi vì không ai giống ai, hãy nói chuyện với chuyên viên dinh dưỡng của quý vị về lượng thức ăn carbohydrate quý vị cần dùng.

Đôi khi việc xét nghiệm lượng đường trong máu của quý vị 2 tiếng sau khi ăn có thể giúp phát hiện liệu quý vị đã ăn quá nhiều carbohydrate trong một bữa. Nếu điều này xảy ra nhiều lần, hãy nói chuyện với chuyên viên dinh dưỡng hoặc nhà giáo dục về bệnh tiểu đường của quý vị, và họ có thể khuyên quý vị phải làm gì. Cắt giảm carbohydrate không phải lúc nào cũng là giải pháp.

Chỉ số Glycemic (GI)

Tất cả thức ăn carbohydrate đều sẽ phân hóa thành đường glucose. Một số carbohydrate phân hóa thành đường nhanh và một số phân hóa chậm. Chỉ số Glycemic (GI) là một cách đo xem một loại thức ăn carbohydrate tác động nhanh hay chậm thế nào đến lượng đường trong máu.

Thức ăn có chỉ số glycemic thấp làm tăng lượng đường trong máu chậm hơn so với thức ăn có chỉ số glycemic cao. Ăn chủ yếu các thức ăn có chỉ số glycemic thấp có thể giúp bệnh nhân tiểu đường giảm lượng đường trung bình trong máu, giảm mỡ máu và tăng lượng cholesterol có lợi cho sức khỏe. Chúng cũng có thể giúp quý vị thấy no hơn trong thời gian lâu hơn, do đó có thể kiểm soát được trọng lượng. Việc không được ăn quá nhiều vẫn là điều quan trọng.

Không phải tất cả các thức ăn có chỉ số glycemic thấp đều tốt cho sức khỏe. Quý vị vẫn cần phải cân nhắc liệu thức ăn quý vị dùng có phù hợp với các khuyến cáo ăn uống lành mạnh được liệt kê ở trên.

Cố gắng ăn chủ yếu các thức ăn có chỉ số glycemic thấp hơn, nhiều chất xơ và ít béo/mỡ. Việc đưa thức

What's in food? - *continued*

glycemic index foods. Including a lower glycemic index food at every meal is a good start.

Some healthy low glycemic index foods include pasta, buckwheat noodles, sweet potato noodles, legumes (soy beans, mung beans and kidney beans), sweet corn, low fat milk and yoghurt, most fruit and many high fibre grainy breads.

Rice is usually a high glycemic index food, in particularly jasmine rice and glutinous rice (sticky rice). However, there are some varieties of rice that have a lower glycemic index. These include Basmati rice and Doongara rice.

What about Sugar?

Sugar is also a carbohydrate. Eating small amounts of sugar will not affect your diabetes, e.g. 1-2 teaspoons of sugar in your cup of tea or a thin spread of jam on your toast.

Some foods that contain sugar are also healthy foods. For example fruit and milk naturally contain sugar. Other healthy foods have had small amounts of sugar added to them (e.g. some high fibre breakfast cereals and yoghurts). We know these foods are good for us so we can include them in our diet.

However eating or drinking large amounts of foods that are very high in sugar (e.g. Chè, Cóm, sugar cane, condense milk, fruit in syrup and soft drinks) can cause your blood glucose levels to rise too high. They can also cause you to put on weight. These foods are best eaten in small amounts. Choose diet soft drinks and cordials instead of standard varieties.

If you are using sugar in recipes, think about how much sugar you will end up eating. If the recipe is very high in sugar and you will be having a large serve, try reducing the amount of sugar, have a smaller serve or replace some of the sugar with an alternative sweetener. Try to choose recipes that are low in fat (particularly saturated fat) and contain some fibre.

Fibre

Fibre is important for everyone, including people with diabetes. Fibre can help keep your digestive system healthy and prevent constipation.

Fibre is also very useful for people with diabetes. It can help to lower “bad” cholesterol which helps to keep your heart healthy. Also many foods that are high in fibre have a low glycemic index. This is because some types of fibre can slow down digestion of the food. Eating foods high in fibre can also keep you feeling fuller for longer so may help with weight control.

High fibre foods include whole fruits (not juice), vegetables, legumes, nuts and seeds, grainy and wholemeal breads and high fibre cereals.

Fat

Fat is an essential nutrient. However many of us eat too much fat or eat the wrong types of fat.

Fat is high in kilojoules. Eating too much fat can cause you to put on weight or make it harder for you to lose weight.

Some fats (saturated fats and trans fats) can increase your risk of heart disease and make it harder to manage your diabetes. Avoid these types of fats (e.g. full fat dairy foods, fatty meats and foods are fried and/or made from coconut milk/cream).

Polyunsaturated fats (e.g. oily fish, safflower and sunflower oils) and monounsaturated fats (e.g. avocado, canola and olive oils) can help reduce your risk of heart disease. They are better choices than saturated fat. Both of these fats have benefits for your health so vary between them. These fats are still high in kilojoules, so if you are overweight, eat them in moderation.

To help you get the right type of fat and avoid eating too much fat;

Thức ăn có chứa những gì? - tiếp theo

ăn có chỉ số glyceemic thấp vào mỗi bữa ăn là bước khởi đầu tốt.

Một số thực phẩm có chỉ số glyceemic thấp là mì pasta, các loại mì từ khoai lang và kiều mạch, các họ đậu (đậu nành, đậu xanh và đậu tây/ đậu lửa), bắp ngọt, sữa và sữa chua ít béo, hầu hết các loại trái cây và các loại bánh mì có hạt giàu chất xơ.

Gạo thường là thực phẩm có chỉ số glyceemic cao, nhất là gạo thơm (hoa lài) và gạo nếp. Tuy nhiên, có một số loại gạo có chỉ số glyceemic thấp hơn, bao gồm gạo Basmati và gạo Doongara.

Thế còn Đường?

Đường cũng là carbohydrate. Ăn ít đường sẽ không ảnh hưởng đến bệnh tiểu đường của quý vị, ví dụ 1-2 muỗng nhỏ (muỗng cà phê) đường vào tách trà hay một lớp mút mỏng lên bánh mì nướng.

Một số thức ăn có đường cũng là thực phẩm tốt cho sức khỏe, như trái cây và sữa có chứa đường tự nhiên. Có những loại thức ăn tốt cho sức khỏe khác được bổ sung lượng đường nhỏ (ví dụ một số loại sữa chua và ngũ cốc điểm tâm giàu chất xơ). Chúng ta biết những thực phẩm này tốt cho mình, vì thế cũng đưa chúng vào bữa ăn của mình.

Tuy nhiên, ăn hoặc uống lượng lớn thực phẩm có nhiều đường (như Chè, Côm, mía, sữa đặc, trái cây trong nước đường, và nước ngọt) có thể khiến lượng đường trong máu tăng lên quá cao. Chúng còn có thể khiến quý vị tăng cân. Tốt nhất chỉ nên ăn lượng nhỏ các thực phẩm này. Hãy lựa chọn nước ngọt và nước ngọt đậm đặc (cordial) Diet thay vì các loại thông thường.

Nếu quý vị dùng đường trong công thức nấu ăn, hãy nghĩ xem cuối cùng quý vị sẽ ăn bao nhiêu đường. Nếu công thức đó có rất nhiều đường và quý vị sẽ ăn một phần lớn, hãy cố giảm bớt đường, ăn bớt đi hoặc thay thế một phần đường bằng chất làm ngọt (đường) nhân tạo. Cố chọn công thức có ít chất béo (nhất là chất béo bão hòa) và có chất xơ.

Chất xơ

Chất xơ quan trọng cho tất cả mọi người, kể cả những người bị tiểu đường. Chất xơ có thể giúp cho hệ thống tiêu hóa được khỏe mạnh và ngăn ngừa táo bón.

Chất xơ cũng rất hữu ích cho người bị tiểu đường. Nó có thể giúp giảm cholesterol “xấu” để giữ cho tim quý vị khỏe mạnh. Nhiều thực phẩm giàu chất xơ cũng có chỉ số glyceemic thấp. Đó là vì một số loại chất xơ có thể làm chậm lại quá trình tiêu hóa thức ăn. Việc ăn các thực phẩm giàu chất xơ cũng có thể khiến quý vị cảm thấy no hơn trong thời gian dài hơn, do đó có thể giúp kiểm soát trọng lượng cơ thể.

Các thực phẩm giàu chất xơ bao gồm trái cây nguyên trái (không phải nước ép), các loại rau quả, các loại đậu, các loại hạt, các loại bánh mì có hạt và làm từ bột chưa rây và các loại ngũ cốc nhiều chất xơ.

Chất béo/ mỡ

Chất béo là một chất bổ thiết yếu, nhưng nhiều người ăn quá nhiều hoặc ăn không đúng loại chất béo.

Chất béo rất giàu năng lượng. Ăn quá nhiều chất béo có thể làm quý vị tăng cân hoặc khó giảm ký hơn.

Một số loại chất béo (chất béo bão hòa và trans fat) có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim và khiến quý vị khó kiểm soát bệnh tiểu đường của mình hơn. Hãy tránh những loại chất béo này (ví dụ các thực phẩm từ sữa nguyên béo, thịt mỡ và các thức ăn chiên và/hay nấu từ nước cốt dừa).

Chất béo polyunsaturated (như dầu cá, dầu hoa hướng dương và dầu hoa rum) và chất béo monounsaturated (như trái bơ, dầu ô-liu và dầu canola) có thể giúp giảm nguy cơ bệnh tim mạch. Các chất béo này tốt hơn chất béo bão hòa (saturated fat). Cả hai loại chất béo polyunsaturated và monounsaturated đều có ích cho sức khỏe, vì thế hãy dùng hai loại này. Chúng có nhiều năng lượng, vì vậy nếu quá cân, quý vị hãy ăn vừa phải.

Để giúp quý vị ăn đúng loại chất béo và tránh ăn quá nhiều;

What's in food? - *continued*

Choose:

- Meat trimmed of fat
- Chicken trimmed of fat and skin
- Low fat cooking methods such as barbequing, grilling, dry frying, baking, steaming or poaching
- Low fat dairy foods or soy alternatives
- To eat more fish including oily fish (e.g. tuna, salmon, mackerel, herring, sardines)
- Olive, canola, sesame, peanut, safflower or sunflower oils for cooking, marinades and dressing
- Margarines made from olive, canola, safflower or sunflower oils
- Alternatively, use a plant sterol enriched margarine (i.e. Proactive™ and Logicol™), but speak to your dietitian and/or doctor about it before you decide to use it
- To include small amounts of avocado, nuts and seeds in your diet.

Avoid/Limit:

- Fatty or processed meats (e.g. meatloaf (Giò lụa), Vietnamese ham (Cha lua) Vietnamese-style small thin sausages (Lạp xưởng), frankfurts (Xúc xích đực), salami (Xúc xích ý))
- Roast pork and roast duck with skin, fried chicken, chicken feet, liver pate and offal dishes (e.g. intestines, kidney and tongues)
- High fat cooking methods such as frying or roasting in fat
- Full fat dairy foods.



- Butter, ghee, lard, vegetable shortening, cream, coconut milk, coconut oil and coconut cream
- Fried foods, cakes, pastries, biscuits, crisps and high fat crackers
- Fried Vietnamese spring rolls, fried instant noodles, assorted fried rice and rice noodles (e.g. fried rice vermicelli)

- Moon cakes, prawn crackers, potato and taro crisps.

Protein

Protein is essential to your body everyday to repair old or damaged parts. Most people living in Australia already eat enough protein and do not need to eat more.

Choose protein foods that are also low in fat. Foods that are a good source of low fat protein are lean meat, poultry without the skin, fish and seafood, eggs, low fat dairy products, unsalted nuts, legumes (dried beans, dried peas and lentils) and soy products such as tofu.

Speak to your dietitian if you are not sure if you are eating enough protein.

Vitamins and minerals

Vitamins and minerals are important for a healthy body. Eating a wide variety of foods from all five food groups will help you get all the vitamins and minerals your body needs.

The food groups are:

- Breads and cereals
- Fruit
- Meat or meat alternatives (e.g. poultry, seafood, eggs, tofu, legumes, nuts and seeds).
- Vegetables
- Dairy foods

Thức ăn có chứa những gì? - tiếp theo

Hãy chọn:

- Thịt đã lọc mỡ
- Thịt gà đã bỏ mỡ và da
- Các phương pháp nấu ăn dùng ít chất béo như nướng BBQ, nướng vỉ, chiên không dầu, nướng lò, hấp, hoặc kho
- Các thức ăn từ sữa ít béo hay các loại thay thế từ đậu nành
- Ăn nhiều cá hơn, kể cả các loại cá có mỡ (như cá ngừ, cá hồi, cá thu, cá trích và cá sardine)
- Các loại dầu ô-liu, dầu canola, dầu mè, dầu phộng, dầu hoa hướng dương hay dầu hoa rum để nấu ăn, ướp và trộn rau
- Bơ margarine làm từ dầu ô-liu, dầu canola, dầu hoa hướng dương hay dầu hoa rum
- Có thể dùng thay thế loại bơ margarine thực vật giàu sterol (như Proactive™ và Logicol™, nhưng hãy thảo luận với chuyên gia dinh dưỡng và/hay bác sĩ về việc này trước khi quyết định dùng).
- Đưa vào bữa ăn lượng nhỏ trái bơ và các loại hạt.

Tránh/hạn chế:

- Các loại thịt chế biến hay nhiều mỡ (như giò lụa, chả lụa, Lạp xưởng, xúc xích Đức, xúc xích Ý (salami))
- Heo quay và vịt quay có da, gà chiên, chân gà, pa-tê gan và các món ăn nội tạng (như ruột, cật và lưỡi)
- Các phương pháp nấu ăn nhiều dầu mỡ như chiên hay quay trong mỡ/dầu
- Các thức ăn từ sữa còn nguyên béo
- Bơ, bơ sữa trâu/bò lông, mỡ heo, bơ/chất béo thực vật, kem, dầu dừa và nước cốt dừa
- Đồ ăn chiên, bánh ngọt, bánh nướng, bánh quy, khoai tây chiên giòn và bánh cracker nhiều béo
- Chả giò Việt Nam (chiên), các loại mì ăn liền nhiều chất béo, bún gạo và cơm chiên các loại (như miến xào)



- Bánh Trung thu, bánh phồng tôm, khoai môn và khoai tây chiên giòn.

Chất đạm (protein)

Chất đạm cần thiết hàng ngày để khôi phục những phần già cỗi hay hư tổn của cơ thể. Hầu hết những người sống ở Úc đã ăn đủ chất đạm và không cần ăn thêm nữa.

Hãy chọn những thực phẩm chứa đạm và ít béo. Các thực phẩm có nhiều đạm và ít béo bao gồm thịt nạc, thịt gia cầm không da, cá và đồ biển, trứng, các sản phẩm từ sữa ít béo, các loại hạt không muối, các loại đậu (đậu quả, đậu lăng và đậu hạt sấy khô) và các sản phẩm từ đậu nành như đậu hũ/ đậu phụ.

Hãy nói chuyện với chuyên viên dinh dưỡng nếu quý vị không chắc liệu mình có ăn đủ đạm hay không.

Các vitamin và khoáng chất

Các vitamin (sinh tố) và khoáng chất rất quan trọng cho cơ thể khỏe mạnh. Ăn thật nhiều loại thực phẩm khác nhau từ cả năm nhóm sẽ giúp quý vị có tất cả vitamin và khoáng chất cơ thể quý vị cần.

Các nhóm thực phẩm này là:

- Các loại bánh mì và ngũ cốc
- Rau quả
- Trái cây
- Thực phẩm từ sữa
- Các loại thịt hoặc đồ ăn thay thế thịt (ví dụ gia cầm, đồ biển, trứng, đậu hũ, các loại đậu và các loại hạt).

8

Common Questions about Food and Diabetes

How often should people with diabetes eat?

It is important for all people with diabetes to eat regular meals over the day. This helps to spread food intake out and prevent blood glucose levels going too high or low.

Some people with diabetes take tablets or insulin to help manage their diabetes. These medications may mean that you need to eat at certain times, eat a small snack between meals or have a snack before bed. Discuss with your dietitian, diabetes educator or doctor whether you need to eat at certain times or need to eat snacks.

If you keep irregular hours (or you do shift work) it is important to discuss this with your dietitian, diabetes educator or doctor as your medications may need to be adjusted to fit in with when you are able to eat. It is important that you do your best to have a regular eating pattern from day to day.

Why is it important to manage my weight?

Being overweight can make it harder to control your blood glucose levels. Carrying too much fat around your middle is especially bad for diabetes and heart disease. If you are overweight, ask your dietitian for advice on how to adjust your food intake to lose weight. Also speak to your doctor or an exercise physiologist about exercise.

Can I eat fruit? What type of fruit can I eat and how much?

Yes, people with diabetes can eat fruit. Fruit is an excellent source of fibre, vitamins and minerals. All fruit can be included as part of a healthy diet for people with diabetes. Fruit contains natural sugar therefore it is important to spread fruit over the day.

The recommendation for fruit is the same as the general population. That is, two servings of fruit each day. 1 serve of fruit equals:

- 1 medium piece of fruit (e.g. 1 apple, 1 orange, 1 pear)
- 2 smaller pieces of fruit (e.g. 2 plums, 2 mandarins or 2 kiwifruit)
- 1 cup chopped or canned fruit (not in syrup)
- 1 small persimmon
- 1 small banana or ½ large banana
- ¼ of a custard apple
- ½ cup of sliced jackfruit
- 20 grapes
- 8 lychee
- 1 tablespoon of sultanas or 4 dried apricots*

Fruit juice is high in kilojoules and does not contain fibre. It is much better to eat the whole fruit rather than drink the juice. Drinking too much juice raises blood glucose levels and may contribute to weight gain. If you must drink juice, limit to a maximum of 1 small glass a day.

*Dried fruit contains a lot of natural sugar. If you eat dried fruit limit to a small quantity e.g. 1 tablespoon of sultanas or 4 pitted dates.

8

Những câu thường hỏi về thức ăn và bệnh tiểu đường

Những người bị tiểu đường nên bao lâu ăn một lần?

Điều quan trọng đối với tất cả bệnh nhân tiểu đường là ăn thường xuyên trong suốt ngày. Việc này giúp cân bằng lượng thức ăn và ngăn lượng đường trong máu lên quá cao hoặc xuống quá thấp.

Một số bệnh nhân tiểu đường uống thuốc viên hoặc insulin để kiểm soát bệnh này. Những thuốc này có thể đòi hỏi quý vị phải ăn vào những thời điểm nhất định, ăn các bữa nhẹ giữa các bữa chính hoặc ăn bữa nhẹ trước khi đi ngủ. Hãy thảo luận với chuyên viên dinh dưỡng, nhà giáo dục về bệnh tiểu đường hoặc bác sĩ xem liệu quý vị có cần ăn vào những thời điểm nhất định hoặc cần các bữa ăn nhẹ không.

Nếu giờ giấc của quý vị thất thường (hoặc quý vị làm ca), quan trọng là quý vị phải thảo luận việc đó với chuyên viên dinh dưỡng, nhà giáo dục về bệnh tiểu đường hoặc bác sĩ về thuốc của quý vị cần được điều chỉnh để phù hợp với lúc nào quý vị có thể ăn. Quan trọng là quý vị phải cố hết sức có một chế độ ăn uống đều đặn hàng ngày.

Tại sao việc kiểm soát trọng lượng cơ thể lại quan trọng?

Quá cân/ký có thể khiến việc kiểm soát lượng đường trong máu khó khăn hơn. Có quá nhiều mỡ quanh phần thân cực kỳ tệ hại đối với bệnh tiểu đường và bệnh tim. Nếu quý vị quá ký, hãy hỏi ý kiến chuyên viên dinh dưỡng về điều chỉnh lượng thức ăn ra sao để giảm ký. Cũng cần nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên gia thể dục trị liệu về việc tập thể dục.

Có thể ăn trái cây không? Có thể ăn loại trái cây nào và ăn bao nhiêu?

Có, người bị tiểu đường có thể ăn trái cây. Trái cây là nguồn cung cấp chất xơ, vitamin và khoáng chất rất tốt. Tất cả trái cây có thể đưa vào chế độ ăn uống lành mạnh cho người bị tiểu đường. Trái cây có chứa đường tự nhiên, vì thế quan trọng là cần ăn dần trái cây trong cả ngày.

Khuyến cáo ăn trái cây cũng giống như với người thường, đó là ăn hai phần trái cây mỗi ngày. Một phần trái cây tương đương:

- 1 trái trung bình (như 1 trái táo, cam hay lê)
- 2 trái nhỏ hơn (như 2 trái mận, 2 trái quýt hay 2 trái kiwi)
- 1 ly trái cây đóng hộp hay cắt nhỏ (không có nước đường)
- 1 trái hồng nhỏ
- 1 trái chuối nhỏ hay ½ trái lớn
- ¼ quả na/ măng cầu
- ½ ly mít cắt lát
- 20 trái nho
- 8 trái vải
- 1 muống lớn (muống canh) nho khô (sultana) hay 4 trái mơ sấy khô*.

Nước trái cây có nhiều năng lượng và không có chất xơ. Ăn cả trái tốt hơn nhiều so với uống nước trái cây. Uống quá nhiều nước này sẽ làm tăng lượng đường trong máu và có thể góp phần tăng cân/ký. Nếu cần uống nước trái cây, hãy giới hạn uống tối đa một ly nhỏ mỗi ngày.

*Trái cây sấy khô chứa nhiều đường tự nhiên. Nếu ăn những loại này, hãy giới hạn ăn ít đi, như 1 muống lớn nho khô hay 4 trái chà-là bỏ hạt.

Can I eat unlimited vegetables?

Vegetables provide an excellent source of fibre, vitamins and minerals. Recommendations for vegetables are five or more servings a day. One serve of vegetables is equal to ½ cup cooked vegetables or 1 cup salad or 1 medium potato* or ½ cup cooked legumes*. Most vegetables have very little impact on blood glucose levels and weight. These vegetables are referred to as free foods and can be included in unlimited quantities.

*Starchy vegetables (that is, potato, cassava, taro, sweet potato, corn and legumes) do contain carbohydrate. This means they are broken down into glucose to provide the body with energy. Starchy vegetables can be included as part of a healthy eating plan in moderate amounts to help manage blood glucose levels.

Are “diet” foods suitable?

Not all diet foods or foods marked “suitable for people with diabetes” are useful for people with diabetes. Often they can be quite high in kilojoules or may have a lot of fat in them. Also they can often be quite expensive.

Diet foods that you should avoid are:

- Diabetic chocolate. These are usually high in fat.
- Diet or low carbohydrate beer. These beers are still high in alcohol. It is the alcohol that is more of a problem than the carbohydrate content.

Some diet foods are fine for people with diabetes. These are foods that normally may be high in added sugar. Replacing the sugar with a sweetener such as Equal™, Splenda™ and Sugarine™ means you do not have to worry that they will raise your blood glucose level too high. These include:

- Diet soft drinks.
- Diet cordials.
- Diet jellies.

What foods can I eat if I am always hungry?

If you are often hungry, make sure you are not overly restricting how much you eat just to keep your blood glucose levels down. This is especially important for children, adolescents and the elderly. Speak to your dietitian about what is the right amount of food for you.

If you are eating the right amount of food and are still hungry, try to include high fibre, low fat and low glycemic index foods in your meals and snacks. They can help to keep you feeling fuller for longer.

Some foods can be eaten without affecting your blood glucose level or body weight. These are the kind of foods you should aim to eat if you are still hungry. These foods are often called “free” foods. They include:

- Most vegetables except the starchy vegetables (potato, cassava, taro, sweet potato, corn, legumes), avocado and olives
- Some fruits e.g. lemon, lime, cumquats, loquats, mangosteen, passionfruit, berries and rhubarb
- Black or green tea* (without milk or sugar)
- Herbal teas
- Coffee* (without milk or sugar)
- Water including soda water and plain mineral water
- Diet soft drinks and cordials
- Clear broth

Có thể ăn rau quả không hạn chế?

Rau quả là nguồn cung cấp chất xơ, vitamin và khoáng chất tuyệt vời. Nên ăn ít nhất năm phần rau quả mỗi ngày. Một phần rau quả bằng ½ tách/ chén rau nấu chín, hay 1 ly salad, hoặc 1 củ khoai tây trung bình*, hoặc ½ chén đậu nấu chín *. Hầu hết các loại rau quả rất ít tác động đến lượng đường trong máu và trọng lượng. Những loại rau quả này được gọi là các loại thực phẩm không hạn chế (có thể ăn thoải mái) (thêm đường dẫn đến ‘thức ăn không hạn chế’ trong chương này.) và có thể ăn không giới hạn số lượng.

* Rau quả giàu tinh bột (như khoai tây, sắn, khoai môn, khoai lang, bắp và các loại đậu) có chứa carbohydrate. Điều này có nghĩa chúng phân hóa thành đường glucose cung cấp năng lượng cho cơ thể. Rau quả giàu tinh bột có thể được đưa vào kế hoạch ăn uống lành mạnh với số lượng vừa phải để giúp kiểm soát lượng đường trong máu.

Các loại thực phẩm ‘diet’ (ăn kiêng) có phù hợp không?

Không phải tất cả thực phẩm ‘diet’ hay có nhãn “thích hợp với người bị tiểu đường” đều có ích cho những người này. Chúng thường có quá nhiều năng lượng hay có thể có nhiều mỡ/ chất béo, và thường khá đắt tiền.

Các loại thực phẩm ăn kiêng quý vị nên tránh là:

- Sô-cô-la ‘tiểu đường’, thường có nhiều chất béo
- Bia ‘diet’ hay ít carbohydrate. Những loại bia này vẫn chứa nhiều chất cồn.
Cồn mới chính là yếu tố gây ra vấn đề hơn là carbohydrate.

Một số đồ ăn kiêng có thể dùng được cho bệnh nhân tiểu đường. Những thực phẩm này thường có nhiều đường bổ sung. Thay thế đường bằng chất làm ngọt nhân tạo như Equal™, Splenda™ và Sugarine™, nghĩa là quý vị không phải lo lắng rằng các đồ ăn này sẽ làm tăng lượng đường trong máu lên quá cao. Chúng bao gồm:

- Nước ngọt ‘diet’
- Nước ngọt đậm đặc (cordial) ‘diet’
- Các loại thạch/ rau câu ‘diet’.

Có thể ăn những thực phẩm nào nếu luôn cảm thấy đói?

Nếu quý vị thường cảm thấy đói, hãy nhớ dùng quá hạn chế lượng đồ ăn chỉ để giảm lượng đường trong máu. Điều này đặc biệt quan trọng với trẻ em, thanh niên và người già. Hãy nói chuyện với chuyên viên dinh dưỡng về lượng đồ ăn hợp lý quý vị nên dùng.

Nếu quý vị đã dùng lượng thức ăn hợp lý mà vẫn thấy đói, hãy thử bổ sung vào các bữa ăn chính cũng như bữa ăn nhẹ các thực phẩm giàu chất xơ, ít béo và có chỉ số glycemic thấp. Chúng có thể giúp quý vị cảm thấy no lâu hơn.

Một số thực phẩm có thể ăn mà không ảnh hưởng tới lượng đường trong máu hay trọng lượng cơ thể. Đây là những loại thực phẩm quý vị nên chọn ăn nếu vẫn thấy đói. Chúng thường được gọi là thực phẩm “không giới hạn”, và bao gồm:

- Hầu hết các loại rau quả, trừ những loại rau có tinh bột (khoai tây, củ sắn, khoai môn, khoai lang, bắp, các loại đậu), trái bơ và ô-liu.
- Một số trái như chanh vàng, chanh xanh, kim quýt (tắc), sơn trà Nhật Bản, măng cụt, chanh dây, các loại be-ri và đại hoàng.
- Trà đen hay trà xanh* (không sữa hoặc đường)
- Các loại trà thảo dược
- Cà phê * (không sữa hoặc đường)
- Nước, bao gồm nước soda và nước khoáng không ga

Common questions about food and diabetes - *continued*

- Tomato Juice
- Fresh lemon juice
- Diet jelly
- Herbs and spices.

* It is best to limit tea and/or coffee to 4 cups a day.

What can I add to food to give it more flavour?

It is important to limit salt and foods containing salt. This is because a high salt intake can cause high blood pressure.

Herbs, spices, chilli, garlic, lemon, lime, ginger, shallots, vinegar, cooking wine and a small amount of sesame oil can all be used to add flavour to food without affecting blood glucose levels or blood pressure. Use your traditional herbs and spices to maintain the traditional flavour of meals (e.g. coriander, lemongrass, basil, mint and kaffir lime leaves).

Why should I see a Dietitian?

An Accredited Practising Dietitian is a health professional who can help you manage food and diabetes. Make an appointment to see a dietitian when you are first diagnosed with diabetes. You will need a referral from your doctor. When you are first diagnosed, your dietitian will need to see you a few times. Continue to see a dietitian once or twice a year from then on.

Your doctor might also suggest you see a dietitian if you are prescribed with medications or change your medications. This is because medications can affect the balance between food and your blood glucose levels.

Call Australian Diabetes Council on 1300 342 238 for more information.

If you cannot speak English well, call the free Telephone Interpreter Service (TIS) on 131 450 and ask them to help you to speak to a dietitian from Australian Diabetes Council.

Những câu thường hỏi về Thức ăn và Bệnh tiểu đường - tiếp theo

- Nước ngọt và nước ngọt đậm đặc loại ‘diet’
- Nước lèo trong
- Nước (ép) cà chua
- Nước chanh tươi
- Thạch/ rau câu ‘diet’
- Các loại thảo dược và gia vị.

* Tốt nhất nên hạn chế trà và/hay cà phê, chỉ uống 4 ly mỗi ngày.

Tôi có thể cho vào thức ăn những gì để tăng thêm hương vị?

Quan trọng là phải hạn chế muối và những thực phẩm chứa muối, vì ăn một lượng muối lớn có thể gây ra huyết áp cao.

Có thể sử dụng thảo dược, gia vị, ớt, tỏi, chanh vàng, chanh xanh, gừng, hành lá, dấm, rượu nấu ăn và lượng nhỏ dầu mè để bổ sung hương vị cho đồ ăn mà không ảnh hưởng tới lượng đường trong máu hoặc huyết áp. Hãy sử dụng thảo dược và gia vị truyền thống để giữ được hương vị truyền thống của bữa ăn (ví dụ ngò, sả, lá húng quế, lá bạc hà và lá chanh kaffir).

Tại sao tôi nên gặp chuyên viên dinh dưỡng?

Chuyên viên dinh dưỡng được công nhận là một chuyên gia y tế, có thể giúp quý vị kiểm soát thức ăn và bệnh tiểu đường. Hãy xin hẹn gặp vị này khi quý vị mới được chẩn đoán bị tiểu đường. Quý vị sẽ cần được bác sĩ giới thiệu. Khi quý vị mới được chẩn đoán, chuyên viên dinh dưỡng sẽ cần gặp quý vị vài lần. Kể từ sau đó, hãy tiếp tục gặp chuyên viên dinh dưỡng một hoặc hai lần mỗi năm.

Bác sĩ của quý vị cũng có thể gợi ý để quý vị gặp chuyên viên dinh dưỡng nếu quý vị được kê đơn thuốc hoặc thay đổi loại thuốc, vì thuốc có thể ảnh hưởng đến sự cân bằng giữa thức ăn và lượng đường trong máu của quý vị

Hãy gọi cho Hội Tiểu đường Úc châu theo số 1300 342 238 để biết thêm thông tin.

Nếu quý vị không nói giỏi tiếng Anh, hãy gọi Dịch vụ Thông ngôn qua Điện thoại miễn phí (TIS) theo số 131 450 và yêu cầu họ giúp quý vị nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng từ Hội Tiểu đường Úc châu.

9

Diabetes and Alcohol

Too much alcohol is harmful for everyone, including people with diabetes. However, people with diabetes may still drink some alcohol. If you drink alcohol, drink in moderation and be aware of the following:

- Alcohol can increase body weight, blood pressure and some blood fats. This can make it harder to manage your diabetes and increases your risk of heart disease.
- People who use insulin or take some diabetes tablets can have a very low blood glucose level (hypoglycaemia) after drinking alcohol.
Always eat carbohydrate food when drinking alcohol. Ideally drink alcohol with a meal but if this is not possible snack on carbohydrate foods like low fat crackers, pretzels or bread.
- The symptoms of drunkenness and hypoglycaemia are similar. People may not offer you help if they think that you are just drunk. Let the people with you know that you have diabetes and what to do if you have hypoglycaemia.

Drink alcohol in moderation



Moderate drinking means no more than 2 standard drinks for both women and men per day. A standard drink is a 285 ml of full strength beer, 375 ml mid-strength beer, 425 ml of light beer (less than 3% alcohol), 100ml wine or 30ml spirits. It's a good idea to include alcohol free days each week.



To help reduce how much alcohol you drink try diluting it by adding water, soda water or diet soft drink. You could also try alternating between alcoholic and non-alcoholic drinks.

9

Bệnh tiểu đường và Rượu

Uống quá nhiều rượu có hại cho tất cả mọi người, kể cả người bị tiểu đường. Tuy nhiên, bệnh nhân tiểu đường vẫn có thể uống một ít rượu. Nếu có uống rượu, hãy uống vừa phải và nhận thức được những điều sau đây:

- Rượu có thể tăng trọng lượng cơ thể, tăng huyết áp và một số loại mỡ máu. Điều này có thể khiến việc kiểm soát bệnh tiểu đường khó khăn hơn và làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim.
- Những ai dùng insulin hoặc uống viên thuốc tiểu đường có thể có lượng đường trong máu rất thấp sau khi uống rượu. Hãy luôn ăn thực phẩm carbohydrate khi uống rượu. Tốt nhất là hãy uống rượu trong khi ăn, nhưng nếu không thể, hãy ăn một ít thức ăn carbohydrate như bánh cracker ít béo, bánh quy dạng cây/xoắn hoặc bánh mì.
- Các triệu chứng say rượu và giảm đường trong máu tương tự nhau. Người ta có thể sẽ không giúp đỡ quý vị nếu họ nghĩ quý vị chỉ say rượu. Hãy để người đi cùng quý vị biết quý vị bị tiểu đường và cần phải làm gì nếu quý vị bị giảm đường trong máu.

Uống rượu vừa phải



Uống rượu vừa phải nghĩa là không uống nhiều hơn 2 lượng đồ uống tiêu chuẩn đối với cả phụ nữ và nam giới mỗi ngày. Một lượng đồ uống tiêu chuẩn là 285 ml bia thường, 375 ml bia mạnh vừa phải, 425 ml bia độ cồn thấp (dưới 3% cồn), 100 ml rượu vang hoặc 30 ml rượu mạnh. Nên có những ngày không uống rượu trong tuần.



Để giảm nồng độ cồn quý vị uống, hãy thử pha loãng bằng cách cho thêm nước, nước soda hoặc nước ngọt 'diet'. Quý vị cũng có thể thử thay thế đồ uống có cồn bằng đồ uống không cồn.

10 Physical activity

Daily physical activity is an important part of maintaining a healthy lifestyle. Everybody receives great benefits from exercise, but for people with diabetes; there are some extra, more significant benefits as well.

Why it is good for you

Regular physical activity can:



- Lower your blood glucose (sugar) levels and improve your blood glucose control
- Help make your tablets and/or insulin work better
- Help you to manage your weight or reduce your weight
- Lower blood pressure and blood fats such as cholesterol
- Improve the health and strength of your heart
- Reduce stress and anxiety
- Reduce your risk of developing diabetes complications
- Help you sleep better
- Improve your balance and coordination
- Make you feel great!

What should I be aiming for?

Regular physical activity plays a large part in helping you to manage and control your diabetes. The amount of activity you should be doing is the same as everybody else!

Following these four simple guidelines can help put you on the path to good health:

- Think of physical activity as an opportunity, rather than an inconvenience
- Be active in as many ways as you can. Create opportunities for activity within your day. For example, walk to the shops instead of driving, take the stairs over the lift, or get off the bus one stop early and walk the extra distance.

It is also important to make these changes within the workplace. Try walking the longer way to the photocopier, visiting a colleague rather than emailing, stand up when talking on the phone or going for a walk during the lunch break.



- Put together at least 30 minutes of moderate intensity physical activity every day. Guidelines suggest we aim to do a minimum of 30 minutes every day of physical activity; but remember these don't have to be all at once. 30 minutes can be divided into 15 or 10 minute blocks, and they have the same effect. Try exercises that use your whole body in the movement, such as brisk walking, swimming, dancing or cycling. These activities should be performed at a level that makes you breathe harder but that you can still talk.

- If possible, do some regular vigorous exercise for extra health and fitness. Vigorous means that you are now exercising at a level that makes you huff and puff. Only do this type of activity if you have your doctor's okay and are managing your current exercises well.

10 Hoạt động thể chất

Hoạt động thể chất hàng ngày rất quan trọng để duy trì lối sống có lợi cho sức khỏe. Tập thể dục rất có lợi cho tất cả mọi người, và đặc biệt với bệnh nhân tiểu đường, càng có thêm nhiều lợi ích quan trọng hơn.

Tại sao hoạt động thể chất tốt cho quý vị?

Hoạt động thể chất đều đặn có thể:

- Giảm lượng đường trong máu và giúp kiểm soát đường trong máu tốt hơn
- Giúp thuốc viên và/hoặc insulin của quý vị hoạt động hiệu quả hơn
- Giúp quý vị kiểm soát trọng lượng cơ thể hoặc giảm ký
- Hạ huyết áp và mỡ trong máu như cholesterol
- Giúp tim quý vị được khỏe mạnh hơn
- Giảm căng thẳng và lo âu
- Giảm nguy cơ phát các biến chứng bệnh tiểu đường
- Giúp quý vị ngủ ngon giấc hơn
- Giúp quý vị giữ thăng bằng và phối hợp tốt hơn
- Khiến quý vị cảm thấy sảng khoái!



Quý vị nên hướng tới những hoạt động nào?

Hoạt động thể chất đều đặn đóng một vai trò to lớn giúp quý vị chế ngự và kiểm soát được bệnh tiểu đường. Quý vị nên hoạt động nhiều bao nhiêu cũng như những người khác!

Làm theo bốn hướng dẫn đơn giản sau đây có thể giúp quý vị có sức khỏe tốt hơn:

- Hãy coi hoạt động thể chất là một cơ hội, không phải là sự bất tiện
- Hãy năng hoạt động càng nhiều cách càng tốt .
Tạo cơ hội để năng vận động hơn trong ngày, như đi bộ tới cửa hàng thay vì lái xe, đi cầu thang thay vì dùng thang máy, hoặc xuống xe bus sớm hơn một trạm để đi bộ nhiều hơn.

Cũng quan trọng cần tạo thay đổi ở nơi làm việc. Hãy đi bộ đường xa hơn tới máy phô-tô/ máy in, đến thăm đồng nghiệp thay vì gửi email, đứng lên khi nói điện thoại hay đi dạo trong giờ nghỉ ăn trưa.

- Hãy dành tổng cộng ít nhất 30 phút hoạt động thể chất
Các hướng dẫn gợi ý chúng ta nên hoạt động thể chất ít nhất 30 phút mỗi ngày, nhưng hãy nhớ là quý vị không phải tập thể dục 30 phút một lần. Có thể chia 30 phút thành nhiều lần ngắn hơn, 10 hoặc 15 phút mỗi lần cũng có cùng hiệu quả. Hãy thử các bài tập chuyển động toàn thân, như đi bộ nhanh, bơi lội, khiêu vũ hay đi xe đạp. Nên thực hiện các hoạt động này ở mức độ khiến quý vị thở mạnh hơn một chút, nhưng vẫn có thể nói chuyện.

- Nếu có thể, hãy thường xuyên tập một chút thể dục mạnh để có thêm sức khỏe và cường tráng. Tập thể dục mạnh nghĩa là quý vị tập ở mức độ khiến mình thở gấp/ phì phò. Chỉ tập thể dục mạnh nếu được bác sĩ đồng ý và quý vị có thể kiểm soát tốt các bài thể dục hiện tại.



Physical activity - *continued*

What about Resistance Training?

You should also aim to include some kind of weight or resistance training during the week. Resistance training means any exercise or activity where you use your body to lift something or to work against a weight, force or gravity. Resistance training is great for helping you to keep active and independent for longer and has additional benefits for people with diabetes.

Resistance training can:

- Improve the way your body uses and stores insulin
- Increases your muscle mass. This increases how much energy you burn which helps with weight loss/ management and improving blood glucose control.
- Decrease your risk of falling and the risk of fractures
- Improve strength, power, balance and coordination

How much resistance training do I need to be doing for good health?

- Try to lift weights (e.g. cans of food, hand weights) two - three times a week
- Include exercises that target all of your large muscle groups including your arms and legs
- Aim to do each exercise eight - twelve times (repetitions), and perform two - three lots (sets) of each exercise
- Start at a light weight till you learn the correct technique. After you have mastered this weight, try lifting a heavier weight
- Ideally, aim to lift a weight that only allows you to do eight - twelve repetitions each time.



Precautions to take before initiating an exercise program:

If you plan to start an exercise program for the first time, or you are doing something new, visit your doctor for medical clearance before you begin.

It is also important to understand how your medications work together with physical activity. Exercise works like insulin and lowers your blood glucose levels (sugar). In people who are taking insulin or some oral medications the combined effect with exercise can cause hypoglycemia. To avoid this, it is important to regularly test your blood glucose levels (sugars) before, sometimes during, immediately after and again a couple of hours after exercise, so you understand how your body responds to different activities. If you find that your blood glucose is falling too low, you may need to alter your diabetes medication or eat extra carbohydrates to account for this effect. However, consult with your doctor, diabetes educator or dietitian before making these changes.

There are also some times when you should avoid exercise; if your blood glucose levels (sugars) are above 15 mmol/L, if you are feeling unwell or lightheaded (dizzy) or if you are unsure how to perform an exercise correctly.

Most important!

Enjoy the activities you chose. Be active in as many ways as you can, every day and remember you don't have to take it seriously, just regularly.

Always speak with your doctor before beginning a new physical activity program. If you require more guidance or advice about exercising with diabetes, speak with an accredited exercise physiologist.

Hoạt động thể chất - tiếp theo

Thế còn việc luyện tập Sức bền (Resistance training) thì sao?

Quý vị cũng nên đưa vào một chút luyện tập với vật nặng hoặc luyện tập sức bền. Luyện tập sức bền là bất cứ bài thể dục hoặc hoạt động nào quý vị dùng cơ thể nhắc một vật nào đó hoặc cố chống lại một sức nặng, một lực hay lực hút. Luyện tập sức bền rất tốt, giúp quý vị hoạt bát và độc lập lâu hơn, và có thêm nhiều lợi ích cho người mắc bệnh tiểu đường.

Luyện tập sức bền có thể:

- Nâng cao khả năng cơ thể quý vị sử dụng và lưu trữ insulin
- Tăng cường cơ bắp và làm tăng mức năng lượng quý vị đốt cháy nhằm giúp giảm cân/ kiểm soát trọng lượng cơ thể và kiểm soát lượng đường trong máu hiệu quả hơn
- Giảm nguy cơ quý vị bị ngã và bị nứt/ gãy xương
- Tăng cường sức mạnh, năng lực, giữ thăng bằng và khả năng phối hợp.

Cần luyện tập sức bền ở mức độ nào để có sức khỏe tốt?

- Cố nhắc các vật nặng (như lon thức ăn, tạ tay) hai tới ba lần một tuần
- Tập những bài tập có tác động lên tất cả nhóm cơ lớn, kể cả tay và chân
- Thực hiện mỗi động tác tám đến mười hai lần (lặp lại), và mỗi bài tập hai tới ba lượt
- Bắt đầu với vật nhẹ cho tới khi quý vị học được đúng kỹ thuật. Sau khi quý vị đã thành thạo với vật này, hãy thử nhắc vật nặng hơn
- Tốt nhất là hãy nhắc vật nặng quý vị chỉ có thể nhắc lặp lại từ tám đến mười hai cái mỗi lần.



Cần thận trọng trước khi bắt đầu chương trình tập luyện:

Quý vị nên thảo luận điều này với bác sĩ, nhà giáo dục về bệnh tiểu đường và/hoặc chuyên viên dinh dưỡng trước khi bắt đầu chương trình tập luyện.

Điều quan trọng là hiểu được thuốc của quý vị có tác động ra sao với hoạt động thể chất. Tập thể dục cũng hoạt động như insulin và làm giảm lượng đường trong máu. Ở một số người đang dùng insulin và một số thuốc uống, tác động kết hợp với thể dục có thể gây ra chứng giảm lượng đường trong máu. Để tránh việc này, điều quan trọng là thường xuyên kiểm tra lượng đường trong máu của quý vị trước khi tập thể dục, đôi lúc trong khi, ngay sau và một vài giờ sau khi tập, nhờ đó quý vị biết được cơ thể phản ứng ra sao với các hoạt động khác nhau. Nếu phát hiện lượng đường trong máu giảm xuống quá thấp, quý vị có thể cần thay đổi thuốc tiểu đường hay ăn thêm carbohydrates. Tuy nhiên, hãy thảo luận với bác sĩ, nhà giáo dục về bệnh tiểu đường hoặc chuyên viên dinh dưỡng trước khi thực hiện những thay đổi này.

Cũng có những lúc quý vị nên tránh tập thể dục, nếu lượng đường trong máu của quý vị trên 15 mmol/L, nếu đang cảm thấy không khỏe hay chóng mặt, hay nếu không chắc thực hiện một động tác thể nào cho đúng cách.

Quan trọng nhất!

Hãy hứng thú với hoạt động quý vị đã chọn. Hãy năng vận động mỗi ngày càng nhiều cách càng tốt, và nhớ là quý vị không phải thực hiện một cách căng thẳng, mà chỉ cần đều đặn. Luôn nói chuyện với bác sĩ trước khi bắt đầu một chương trình hoạt động thể chất mới. Nếu quý vị cần thêm hướng dẫn hoặc lời khuyên về việc tập luyện khi bị tiểu đường, hãy nói chuyện với chuyên gia thể dục trị liệu được công nhận.

11

Oral Medications

Type 2 diabetes is a progressive disease. Even though you can be doing all the right things to manage your diabetes, it may be necessary to start medication to keep healthy blood glucose (sugar) levels.

When starting new medication you need to ask your doctor and pharmacist:



- How many tablets you should take
- How often you should take your tablets
- What time of the day you should take your tablets - whether before food, with food or after food
- How your tablets work
- The side effects
- How your tablets affect or are affected by other medications you are taking.

Over time your medications may not work as well. For this reason it is recommended to have your medications reviewed by your doctor every year.

Your local pharmacist can also help you understand your medications.

Do not stop, decrease or increase your medication without first discussing it with your doctor or diabetes educator.

Do not share your medications with anyone else.

Certain diabetes medication can increase the risk of a low blood glucose level (hypoglycaemia). It is essential to know how to recognise and treat low blood glucose or hypoglycaemia. Ask your doctor, pharmacist or diabetes educator if this applies to you. If you are having frequent episodes of hypoglycaemia it is very important to speak with your family doctor or diabetes health care team.

Further assistance with your medications:

Home Medication Review:

If you are taking five or more different medicines, talk to your doctor about arranging a home medication review by your local pharmacist.

National Prescribing Service:

For information over the phone regarding the expert use of any of your medications you can contact the National Prescribing Service consumer enquiry line “Medicines Line” on 1300 633 424.

11

Các loại thuốc uống

Tiểu đường loại 2 là một bệnh sẽ nặng dần lên. Cho dù quý vị có thể đang làm tất cả những điều cần làm để kiểm soát bệnh, có thể vẫn cần bắt đầu dùng thuốc để duy trì lượng đường trong máu có lợi cho sức khỏe.

Khi bắt đầu dùng một loại thuốc mới, quý vị cần hỏi ý kiến bác sĩ và dược sĩ:



- Quý vị nên uống bao nhiêu viên
- Quý vị nên bao lâu uống thuốc một lần
- Quý vị nên uống thuốc vào lúc mấy giờ trong ngày – trước khi ăn, trong khi ăn hay sau khi ăn
- Thuốc hoạt động ra sao
- Các tác dụng phụ
- Thuốc này tác động đến hoặc bị tác động ra sao với các loại thuốc khác quý vị đang uống.

Qua thời gian, các thuốc quý vị uống cũng có thể không còn hiệu quả. Vì vậy, quý vị nên nhờ bác sĩ thăm xét lại thuốc dùng mỗi năm.

Dược sĩ cũng có thể giúp quý vị hiểu về thuốc của mình.

Không được ngưng uống, giảm hoặc tăng thuốc mà không thảo luận trước với bác sĩ hoặc nhà giáo dục bệnh tiểu đường.

Không được chia sẻ thuốc của mình với bất cứ ai khác.

Một số thuốc tiểu đường có thể làm tăng nguy cơ bị đường huyết thấp (chứng giảm đường huyết). Điều quan trọng là biết cách nhận ra và điều trị chứng giảm đường huyết. Hãy hỏi bác sĩ, dược sĩ hay nhà giáo dục tiểu đường liệu quý vị có bị chứng bệnh này. Nếu quý vị bị giảm đường huyết thường xuyên, điều rất quan trọng là phải thảo luận với bác sĩ gia đình hay nhóm chăm sóc tiểu đường của quý vị.

Hỗ trợ thêm về thuốc men:

Home Medication Review (Xem xét việc Dùng thuốc Ở nhà):

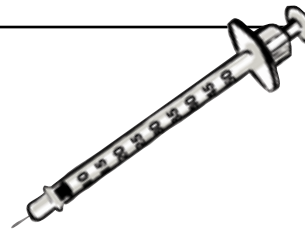
Nếu quý vị hiện dùng ít nhất 5 loại thuốc khác nhau, hãy nói chuyện với bác sĩ để thu xếp được dược sĩ nơi quý vị cư ngụ xem xét việc quý vị dùng thuốc ở nhà.

National Prescribing Service (Dịch vụ Kê toa Quốc gia):

Để có được thông tin qua điện thoại về cách sử dụng bất cứ loại thuốc nào, quý vị có thể liên lạc đường dây “Medicines Line” dành cho người tiêu dùng theo số 1300 633 424 của Dịch vụ National Prescribing Service này.

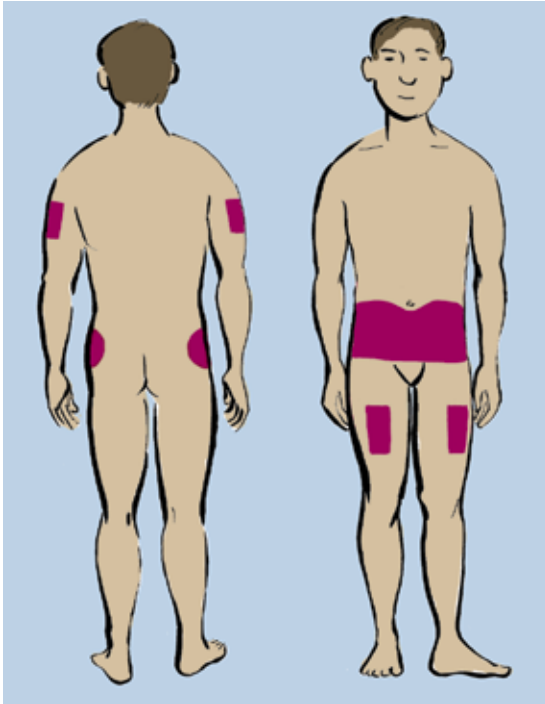
12

Insulin



The pancreas is a part of the body situated behind the stomach that produces a hormone called insulin.

Without insulin, the cells in our bodies would not be able to use the glucose (sugar) to provide energy.



In type 1 diabetes the pancreas does not make any insulin and glucose levels build up in the blood. Insulin by injection or by insulin pump is required for life. A person with type 2 diabetes or gestational diabetes may also require insulin to keep their blood glucose levels within the recommended range. Your doctor may decide that insulin is needed as well as oral medications, or that insulin may be better than oral medications. This does not mean that you have failed in your diabetes management. It has been decided that insulin is necessary to maintain good diabetes management.

All insulins lower blood glucose levels. Low blood glucose or hypoglycaemia can be a side effect of insulin treatment. It is essential to know how to recognise and treat low blood glucose or a hypoglycaemic episode.

There are many types of insulins available, you and your doctor will discuss which is right for you. If you have any questions or concerns about starting on insulin you can also contact your diabetes educator.

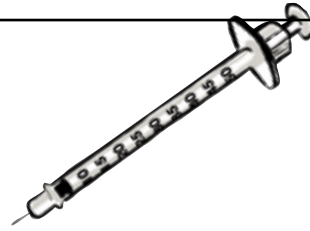
Key points to know are:

- Type and amount of insulin to be used
- Time to take your insulin and when to eat
- The time your insulin has its greatest effect and how long it stays in your body
- When to test your blood glucose (sugar) level
- When to contact your doctor or diabetes health care team.

Tell your doctor or diabetes educator of any changes in your lifestyle, working hours, physical activity or meal times. They will advise you if you need to change your insulin treatment .

12

Insulin



Tuyến tụy là nội tạng nằm sau dạ dày sản xuất ra hoóc-môn là insulin.

Không có insulin, các tế bào trong cơ thể chúng ta sẽ không thể sử dụng được đường glucose để cung cấp năng lượng.

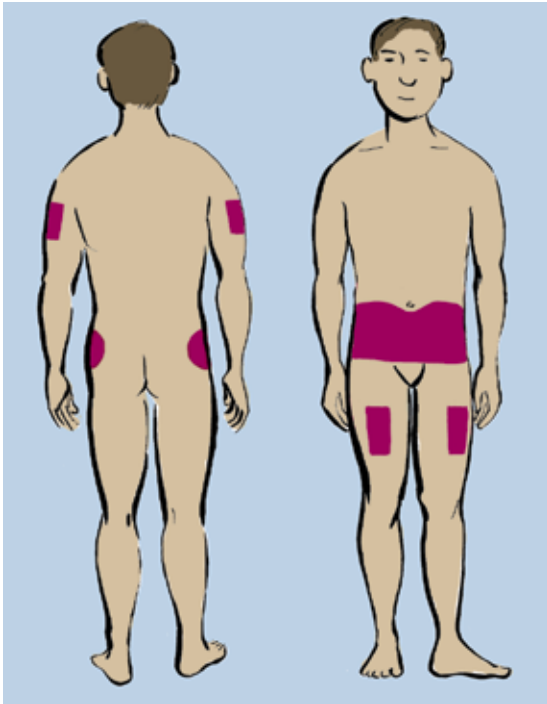
Ở bệnh tiểu đường loại 1, tuyến tụy không sản xuất được insulin, và lượng glucose sẽ tích tụ trong máu, do đó cần cung cấp insulin bằng kim tiêm hay bơm insulin suốt cả đời. Người bị tiểu đường loại 2 hay tiểu đường thai kỳ cũng có thể cần insulin để giữ lượng đường trong máu ở mức được khuyến cáo.

Bác sĩ quý vị có thể quyết định cần cả insulin lẫn các loại thuốc uống, hay insulin có thể hiệu quả hơn thuốc uống. Điều này không có nghĩa quý vị không kiểm soát được bệnh tiểu đường, mà insulin được quyết định là cần thiết để tiếp tục kiểm soát bệnh tiểu đường một cách hiệu quả.

Tất cả các loại insulin đều làm giảm lượng đường trong máu.

Chúng giảm lượng đường trong máu hay đường huyết thấp có thể là tác dụng phụ khi điều trị bằng insulin. Rất cần biết cách nhận ra và điều trị đường huyết thấp hay 'hypoglycaemic'

Có nhiều loại insulin, nên quý vị và bác sĩ sẽ thảo luận loại nào thích hợp với quý vị. Nếu có thắc mắc hay lo ngại khi nào bắt đầu dùng insulin, quý vị cũng có thể liên lạc với nhà giáo dục bệnh tiểu đường.



Những điểm quan trọng cần biết là:

- Loại insulin sử dụng và liều dùng
- Thời gian biểu chích thuốc và khi nào có thể ăn
- Thời gian insulin của quý vị có tác dụng tối đa và tác dụng kéo dài bao lâu
- Khi nào cần kiểm tra lượng đường trong máu
- Khi nào cần liên lạc bác sĩ hay nhóm chăm sóc tiểu đường.

Nói cho bác sĩ hoặc nhà giáo dục bệnh tiểu đường biết bất cứ thay đổi nào trong lối sống, giờ làm việc, hoạt động thể chất hoặc giờ giấc ăn uống của quý vị. Họ sẽ khuyên liệu quý vị cần thay đổi việc điều trị bằng insulin hay không.

Sharps disposal

What are “community sharps”?

Community sharps are medical devices that penetrate the skin and are used in the home.

They include:

- Needles – used to give injections, draw blood or insert insulin pump tubing
- Syringes (even if needle removed)
- Pen needles for insulin pens
- Blood glucose or finger pricker lancets.

Your used sharps must be secured in a strong puncture resistant container, Australian Standard Sharps containers (available from the Australian Diabetes Council and some pharmacies) or a puncture resistant plastic container with a screw top lid are suitable.

Sharps must NOT be placed in any rubbish or recycling bins.

How do I dispose of my community sharps?

Place sharps in an appropriate container. Dispose of containers only into community sharps disposal facilities found at:

- Public hospitals
- Participating pharmacies
- Community sharps disposal bins
- Needle and syringe program outlets.

For a list of sharps disposal facilities in your area contact your local council or phone the Australian Diabetes Council on 1300 342 238.



Vứt bỏ vật sắc (bén) nhọn

Những “vật sắc nhọn ở cộng đồng” là gì?

Những vật sắc nhọn ở cộng đồng là các thiết bị y tế xuyên qua da và được dùng ở nhà, bao gồm:

- Kim tiêm – dùng để tiêm, rút máu hay gắn vào ống bơm insulin
- Ống chích (ngay cả nếu đã vứt bỏ kim tiêm)
- Kim tiêm dùng cho bút tiêm insulin
- Các lưỡi trích đâm vào ngón tay hay thử đường huyết.

Vật sắc nhọn quý vị đã sử dụng phải được cất giữ an toàn trong hộp chống thủng chắc chắn, như hộp chứa vật sắc nhọn tiêu chuẩn Úc (có tại Hội Tiểu đường Úc châu và một số tiệm thuốc tây) hoặc hộp nhựa chống thủng có nắp xoáy.



KHÔNG được bỏ vật sắc nhọn vào thùng rác hay thùng rác tái chế.

Quý vị vứt bỏ vật sắc nhọn của mình ra sao?

Đặt những vật này vào hộp chứa phù hợp. Chỉ bỏ những hộp này ở những nơi vứt bỏ vật sắc nhọn tại:

- Các bệnh viện công
- Các hiệu thuốc tây có tham gia
- Thùng bỏ vật sắc nhọn ở cộng đồng
- Các điểm bỏ kim chích và ống tiêm.

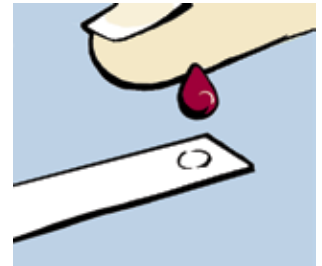
Để có danh sách các điểm dịch vụ vứt bỏ vật sắc nhọn tại vùng của quý vị, hãy liên hệ với Hội đồng địa phương hoặc gọi điện thoại tới Hội Tiểu đường Úc châu theo số 1300 342 238.

13

Blood Glucose (Sugar) Monitoring

Monitoring blood glucose levels is important to help you manage your diabetes. Self blood glucose testing is a way of measuring how much glucose is in your blood.

A drop of blood is obtained by pricking the finger with a needle called a lancet. The blood is applied to a test strip, and inserted into a blood glucose machine (meter). The blood glucose(sugar) level is then displayed.

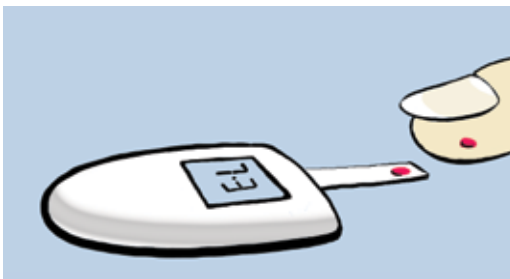


There are many types of meters available. Ask your doctor or diabetes educator which meter suits you. You will also need to be shown how to use your meter.

Why you should monitor your blood glucose (sugar) level

Blood glucose levels respond to food, particularly carbohydrates. Other factors like physical activity, diabetes medication, changes in your daily routine, stress and illness will also cause blood glucose levels to go up or down.

Visits to a doctor or health professional may be weeks or months apart. It is important to know and understand the readings/blood glucose levels and make some self-management decisions in between doctors visits.



The benefits of using a meter include:

- Seeing if your blood glucose level is too high or too low
- Gives you a picture of your day to day diabetes management
- Shows you whether your blood glucose levels are within your recommended target range
- Shows you the effects of food, physical activity and medication on your blood glucose (sugar) level
- Gives you confidence to self-manage your diabetes.

This gives you and your diabetes health care team the information needed to help you manage your diabetes.

When you should monitor your blood glucose (sugar) level

Blood glucose monitoring is usually done before meals or two hours after the start of a main meal. Ask your doctor or diabetes educator for advice on when and how often you need to check your blood glucose level.

It is safe practice to check your blood glucose level before driving and on long journeys, especially for those people who are at risk of hypoglycaemia.

Monitor your blood glucose level more often:

- If you are sick
- When adjusting tablets or insulin doses
- When blood glucose levels are high -for example over 15 mmol/L
- After exercise
- After alcohol intake.

What my blood glucose levels should be?

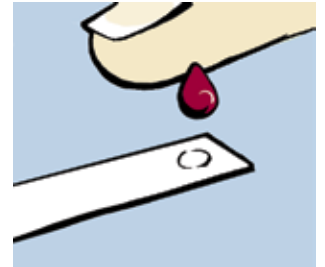
For most people with type 2 diabetes the recommended range for blood glucose levels is 6 to 8 mmol/L fasting/before meals and 6 to 10 mmol/L two hours after the start of a main meal.

13

Theo dõi Đường Glucose trong Máu

Việc theo dõi lượng đường trong máu là quan trọng nhằm giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường của mình. Tự thử đường huyết là một phương pháp đo xem lượng đường trong máu quý vị là bao nhiêu.

Lấy một giọt máu bằng cách châm vào ngón tay bằng một cây kim gọi là lưỡi trích. Nhỏ giọt máu lên một thanh thử, rồi đưa vào máy thử đường huyết. Lượng đường trong máu sau đó sẽ hiển thị.



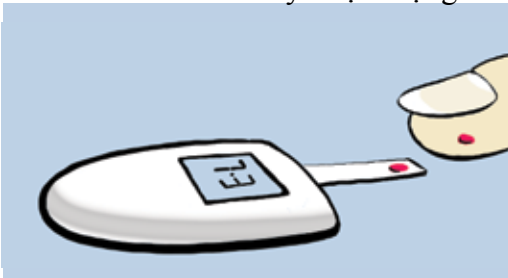
Có nhiều loại máy thử. Hãy hỏi bác sĩ hoặc nhà giáo dục bệnh tiểu đường xem loại máy nào phù hợp với quý vị. Quý vị cũng cần được chỉ dẫn cách dùng máy.

Tại sao quý vị nên theo dõi lượng đường trong máu?

Lượng đường trong máu phản ứng với thức ăn, đặc biệt là carbohydrate. Các yếu tố khác như hoạt động thể chất, thuốc điều trị tiểu đường, những thay đổi trong sinh hoạt hàng ngày, căng thẳng và ốm đau cũng sẽ khiến lượng đường trong máu tăng lên hoặc giảm xuống. Những lần gặp bác sĩ hoặc chuyên gia y tế có thể cách nhau nhiều tuần hoặc nhiều tháng, vì thế quý vị cần hiểu những con số trên máy thử và ra những quyết định giữa các lần gặp.

Các ích lợi của việc dùng máy theo dõi bao gồm:

- Thấy được lượng đường trong máu của quý vị quá cao hay quá thấp
- Cho quý vị thấy rõ việc kiểm soát bệnh tiểu đường của mình từng ngày
- Cho thấy liệu quý vị có đang duy trì được lượng đường trong máu trong khoảng mong muốn không
- Cho thấy những tác động của thức ăn, hoạt động thể chất và thuốc điều trị đối với lượng đường trong máu của quý vị
- Khiến quý vị tự tin có thể tự chế ngự bệnh tiểu đường của mình.



Điều này cho quý vị và nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị thông tin cần thiết giúp quý vị kiểm soát bệnh này.

Khi nào quý vị nên theo dõi lượng đường trong máu của mình

Việc theo dõi đường glucose trong máu thường được thực hiện trước bữa ăn hoặc hai tiếng sau khi bắt đầu bữa ăn chính. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ hoặc nhà giáo dục bệnh tiểu đường khi nào và bao lâu quý vị cần kiểm tra lượng đường trong máu của mình.

Cần kiểm tra lượng đường trong máu của quý vị trước khi lái xe và trên các chuyến đi đường dài, nhất là với những ai có nguy cơ bị chứng giảm đường huyết (hypoglycaemia).

Theo dõi lượng đường trong máu thường xuyên hơn:

- Nếu quý vị bị ốm
- Khi điều chỉnh liều thuốc uống hoặc insulin
- Khi lượng đường trong máu cao, ví dụ quá 15 mmol/L
- Sau khi tập thể dục
- Sau khi uống rượu.

Lượng đường trong máu của quý vị nên là bao nhiêu?

Với hầu hết người bị tiểu đường loại 2, phạm vi đề nghị của lượng đường trong máu là 6 đến 8 mmol/L khi nhịn ăn/ trước bữa ăn và 6 đến 10 mmol/L hai giờ sau khi bắt đầu bữa ăn chính.

Your doctor will advise you on what blood glucose level will be best for you.

The Glycated Haemoglobin (HbA1c) Blood Test

Blood glucose monitoring with a meter gives you a picture of your day to day diabetes management. There is another important blood test called glycosylated haemoglobin – more commonly known as HbA1c. This blood test gives you a picture of your blood glucose control over the last two to three months and is arranged by your doctor.

The generally recommended HbA1c target level in people with type 2 diabetes is 7% or less. Your HbA1c should be checked at least every 6 months.

If your HbA1c is greater than 7% it should be checked every three months. You will need to speak to your diabetes health care team about your diabetes management goals and possible changes to your diabetes management and treatment.

Bác sĩ sẽ cho quý vị biết lượng đường trong máu nào tốt nhất cho quý vị.

Xét nghiệm máu Glycated Haemoglobin (HbA1c)

Dùng máy theo dõi đường huyết cho quý vị thấy tổng thể việc kiểm soát tiểu đường hàng ngày. Có một xét nghiệm máu quan trọng khác là glycosylated haemoglobin – được biết phổ biến hơn với tên HbA1c. Xét nghiệm máu này cho quý vị thấy toàn cảnh vấn đề kiểm soát lượng đường trong máu của mình trong hai đến ba tháng vừa qua, và được bác sĩ quý vị sắp đặt.

Mức HbA1c thông thường được khuyến cáo với những người bị tiểu đường loại 2 là 7% hoặc thấp hơn.

Quý vị nên kiểm tra HbA1c ít nhất mỗi sáu tháng.

Nếu kết quả HbA1c của quý vị nhiều hơn 7%, nên kiểm tra lại mỗi 3 tháng. Quý vị sẽ cần nói chuyện với nhóm chăm sóc tiểu đường về mục tiêu kiểm soát tiểu đường của mình cũng như các thay đổi có thể có trong việc điều trị và chế ngự tiểu đường.

14

Short Term Complications – Hypoglycaemia

Hypoglycaemia (low blood glucose levels)

Hypoglycaemia is when the blood glucose (sugar) level drops below 4 mmol/L. It can happen very quickly.

Hypoglycaemia can occur in people who take certain oral diabetes medication or use insulin.

Ask your doctor or health care team if this applies to you.

It is essential to know how to recognise the signs and symptoms of having low blood glucose (sugar) and how to treat it.



Blood glucose levels can be low because of:

- Delayed or missed meals
- Not enough carbohydrate in the meal
- Extra activity or more strenuous activity
- Too much diabetes medication
- Alcohol.

Signs and Symptoms

These can vary from person to person and may include:

- Dizziness/light headedness
- Sweating
- Headache
- Weakness, shaking
- Tingling around the lips and fingers
- Hunger
- Mood changes, irritable/tearful
- Confusion/lack of concentration.

If you feel any of these signs and symptoms, test your blood glucose level if possible.

Treatment for low blood glucose levels (hypos) in a person who is conscious, cooperative and able to swallow.

If you are unable to test, treat anyway.

Treatment for low blood glucose levels (Hypos)

Step 1

Take quickly absorbed carbohydrate such as:

- Half a glass of juice OR
- 6 to 7 jellybeans OR
- Half a can of regular (not diet) soft drink OR
- 3 teaspoons of sugar OR honey

Retest the blood glucose level after 10 - 15 minutes.

If still below 4 mmol/L repeat Step 1

14

Các Biến chứng Cấp tính – Chứng giảm đường huyết (Hypoglycaemia)

Hypoglycaemia (Chứng giảm đường huyết)

Đó là khi lượng đường glucose trong máu giảm xuống dưới mức bình thường – dưới 4 mmol/L, và có thể xảy ra rất nhanh.

Chứng giảm đường huyết có thể xảy ra với người uống thuốc tiểu đường hoặc những người sử dụng insulin.

Hãy hỏi bác sĩ hay nhóm chăm sóc y tế liệu quý vị có bị chứng này không.

Điều rất quan trọng là biết cách nhận ra các dấu hiệu và triệu chứng bị đường huyết thấp cũng như cách chữa trị.



Lượng đường trong máu có thể thấp vì:

- Ăn trễ hoặc bỏ bữa
- Bữa ăn không có đủ carbohydrate
- Vận động nhiều hơn hoặc vận động quá căng thẳng
- Sử dụng quá nhiều insulin hoặc thuốc tiểu đường
- Uống rượu.

Các dấu hiệu và triệu chứng

Các triệu chứng này có thể khác nhau tùy mỗi người và bao gồm:

- Chóng mặt/ đầu lảo đảo
- Toát mồ hôi
- Nhức đầu
- Suy nhược, run rẩy
- Ngứa ran quanh môi và ngón tay
- Đói
- Biến đổi tâm trạng, dễ cáu giận/chày nước mắt
- Làm lẫn/ thiếu tập trung.

Nếu quý vị cảm thấy bất cứ một trong những dấu hiệu và triệu chứng này, hãy kiểm tra lượng đường trong máu nếu được.

Treatment for low blood glucose levels (hypos) in a person who is conscious, cooperative and able to swallow.

Nếu quý vị không thể làm xét nghiệm, hãy tiến hành điều trị.

Điều trị tình trạng lượng đường trong máu thấp (Hypos)

Bước 1

Ăn loại carbohydrate được hấp thụ nhanh như:

- Nửa ly nước trái cây HAY
- 6 đến 7 viên kẹo jellybeans HAY
- Nửa lon nước ngọt thường (không phải ‘diet’) HAY
- 3 muỗng nhỏ đường HOẶC mật ong.

Kiểm tra lại lượng đường trong máu sau 10 đến 15 phút.

Nếu vẫn thấp hơn 4 mmol/L, lập lại Bước 1.

Short Term Complications – Hypoglycaemia - *continued*

Step 2

If your next meal is more than 20 minutes away, follow up with more slowly absorbed carbohydrate such as:

- 2 plain biscuits e.g. 2 Arrowroot or 2 milk coffee biscuits OR
- 1 slice of bread OR
- 1 glass of milk or soy milk OR
- 1 piece of fruit
- 1 tub of low fat yoghurt.

If not treated the blood glucose levels can continue to drop, resulting in:

- Loss of coordination
- Confusion
- Slurred speech
- Loss of consciousness/fitting.

THIS IS AN EMERGENCY !!

Instructions for the person present during this emergency:

The person having a hypo and is unconscious must not be given anything orally.

- Place the person in the 'recovery position' or on their side
- Make sure the airway is clear
- Ring 000 or if using a mobile ring 112 for an ambulance stating "diabetic emergency"
- An unconscious person must NOT be left alone
- If you are able and trained, give a Glucagon injection.



Important points for the person at risk of hypoglycaemia

- Always carry 'hypo' food with you if you are on insulin or at risk of hypoglycaemia. Ask your doctor if this applies to you.
- Carry identification to say you have diabetes
- Test before driving, before and after exercising and after alcohol intake.



Bước 2

Nếu bữa ăn kế tiếp còn hơn 20 phút nữa, hãy ăn tiếp loại carbohydrate được hấp thụ chậm hơn như:

- 2 bánh quy thường, như 2 bánh quy Arrowroot hay milk coffee, HAY
- 1 lát bánh mì, HAY
- 1 ly sữa hay sữa đậu nành, HAY
- 1 miếng trái cây
- 1 hũ sữa chua ít béo.

Nếu không được điều trị, lượng đường trong máu có thể tiếp tục hạ, dẫn đến:

- Mất khả năng phối hợp
- Lầm lẫn
- Nói lắp bắp
- Bất tỉnh/ động kinh.

ĐÂY LÀ TRƯỜNG HỢP CẤP CỨU!!

Chỉ dành dành cho người có mặt trong trường hợp khẩn cấp này:

Không được cho người bị giảm đường huyết và bất tỉnh này bất cứ thứ gì qua đường miệng.

- Đặt người bệnh ở tư thế hồi sức hay nằm nghiêng
- Đảm bảo luồng khí lưu thông
- Gọi 000, hay nếu dùng điện thoại di động, gọi số 112 yêu cầu xe cấp cứu, nói là “cấp cứu bệnh tiểu đường”
- KHÔNG được để người bất tỉnh ở một mình
- Nếu quý vị có thể và đã qua huấn luyện, hãy chích một mũi Glucagon.



Các điểm quan trọng cho người có nguy cơ giảm đường huyết

- Luôn mang theo thức ăn “hypo” nếu quý vị đang dùng insulin hoặc có nguy cơ bị giảm đường huyết. Hỏi bác sĩ liệu việc này có áp dụng với quý vị
- Mang theo giấy tờ cho biết quý vị bị tiểu đường
- Làm xét nghiệm trước khi lái xe, trước và sau khi tập thể dục, và sau khi uống rượu.



15

Short term complications – high blood glucose (sugar) level (hyperglycaemia, DKA, HONK/HHS, and sick days)

Hyperglycaemia or high blood glucose levels is when the blood glucose (sugar) levels are much higher than recommended – above 15mmol/L.

Blood glucose levels go high because of:

- Eating too much carbohydrate
- Not taking enough insulin or oral diabetes medications
- Sickness or infection
- Emotional, physical or mental stress
- Certain tablets or medicines, (including cortisone or steroids)
- A problem with your blood glucose meter, strips or testing technique
- Lumps present at the injection site (if on insulin)
- Fingers not clean when testing your blood
- Testing too soon after eating. (Check your blood glucose two hours after the start of a main meal).

Signs and Symptoms

You may feel:

- Tired
- Thirsty
- Pass urine more frequently
- Blurred vision
- Generally unwell.

If feeling unwell

- Test your blood glucose levels more often: at least every 2 – 4 hours
- Drink fluids and continue to eat normally if possible
- Treat the cause of the illness
- Tell someone and have them check on you.

Test for ketones if advised to do so by your doctor

When do I need to call my doctor?

Contact your doctor for advice during illness if:

- You can't eat normally
- You are not well enough to monitor your blood glucose levels
- Your blood glucose level is higher than 15 mmol/L for more than 12 hours
- Vomiting or diarrhoea continues for more than 12 hours
- You continue to feel unwell or become drowsy.

It is important to have a written sick day management plan prepared before you get sick or unwell. Talk to your diabetes health care team to arrange this.

Ketone Testing and Diabetic Ketoacidosis (DKA)

Ketones are chemicals in the blood which are produced from the breakdown of fat. If the body has no insulin present, glucose (sugar) can't be used for energy. Therefore the body makes ketones to provide a different source of energy. This may occur due to poor control of diabetes, not enough insulin or missed insulin doses, illness or infection.

15

Các biến chứng cấp tính – chứng tăng đường huyết (hyperglycaemia, DKA, HONK/HHS, và các ngày bệnh)

Hyperglycaemia hay chứng tăng đường huyết là khi lượng đường trong máu cao hơn rất nhiều so với mức khuyến cáo – trên 15mmol/L.

Lượng đường trong máu tăng cao vì:

- Ăn quá nhiều carbohydrate
- Không uống đủ insulin hay các thuốc tiểu đường dạng uống
- Bị bệnh hay nhiễm trùng
- Căng thẳng về cảm xúc, thể chất hoặc tinh thần
- Một số loại thuốc, (bao gồm cortisone hay steroids)
- Đồng hồ đo, thanh thử hoặc kỹ thuật xét nghiệm đường trong máu có vấn đề
- Có u bướu ở vùng chích thuốc (nếu đang dùng insulin)
- Ngón tay không sạch khi tiến hành thử máu
- Quý vị kiểm tra quá sớm sau khi ăn. (Quý vị nên kiểm tra hai tiếng sau khi bắt đầu bữa ăn chính).

Các dấu hiệu và triệu chứng

Quý vị có thể cảm thấy:

- Mệt mỏi
- Khát nước
- Đi tiểu thường xuyên hơn
- Nhìn không rõ
- Không được khỏe tổng quát.

Nếu cảm thấy không khỏe

- Kiểm tra lượng đường trong máu thường xuyên hơn: ít nhất mỗi 2 – 4 tiếng
- Uống các chất lỏng và tiếp tục ăn bình thường nếu có thể
- Điều trị nguyên nhân gây bệnh này
- Nói cho người khác biết và nhờ họ để ý đến quý vị.

Xét nghiệm ketone nếu được bác sĩ khuyến làm.

Khi nào cần gọi điện cho bác sĩ?

Liên lạc với bác sĩ xin lời khuyên khi đang bệnh nếu:

- Quý vị không thể ăn bình thường
- Quý vị không đủ khỏe để xét nghiệm lượng đường trong máu
- Lượng đường trong máu quý vị cao hơn 15 mmol/L suốt hơn 12 tiếng
- Nôn mửa hay tiêu chảy kéo dài hơn 12 tiếng
- Quý vị tiếp tục thấy không khỏe hay buồn ngủ .

Điều quan trọng là cần chuẩn bị một kế hoạch kiểm soát những ngày bệnh trên giấy trước khi bị bệnh hay không khỏe. Hãy thảo luận với nhóm chăm sóc tiểu đường để thu xếp việc này.

Xét nghiệm Ketone và Bệnh nhiễm axit ketone tiểu đường (DKA)

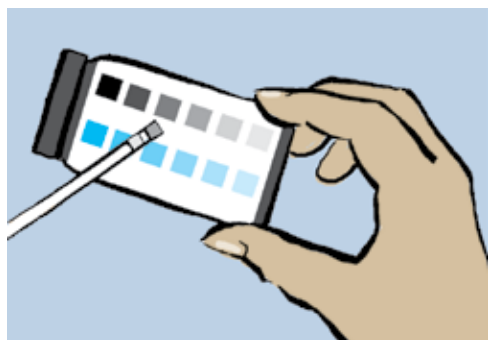
Ketones là các hóa chất trong máu được sản sinh ra từ quá trình phân hóa chất béo. Nếu cơ thể không có insulin, glucose (đường) sẽ không thể được chuyển hóa thành năng lượng. Do đó, cơ thể tạo ra ketone là một nguồn năng lượng khác. Điều này có thể xảy ra do kiểm soát tiểu đường không tốt, dùng thiếu hoặc bỏ liều insulin, bị ốm (bệnh) hoặc nhiễm trùng.

A build up of ketones can lead to a condition called ketoacidosis, requiring urgent medical attention. Diabetic ketoacidosis (DKA) is a life threatening condition that usually only occurs in people with type 1 diabetes. It causes dehydration and a buildup of acids in the blood. This results in vomiting and increased drowsiness.

DKA IS AN EMERGENCY AND REQUIRES URGENT MEDICAL ATTENTION

In very rare cases ketoacidosis can occur in people with type 2 diabetes and is usually caused by a serious infection.

With type 2 diabetes it is not usually necessary to test for ketones. Discuss with your diabetes health care team if you need to check for ketones.



There are two methods of testing for ketones – testing urine and testing blood :

Urine Ketone Test

Urine test strips are available to check for ketones. Ask your pharmacist about the types of urine ketone strips available and carefully follow the directions for testing. Urine ketone tests must be timed exactly using a watch or clock with a secondhand.

Blood Ketone Test meter

There are meters available to test blood for ketones. The same drop of blood to be tested for glucose can be used to test for ketones. Different test strips are used for testing glucose and ketones. Ketone test strips are not subsidised by the National Diabetes Services Scheme at present.

Seek URGENT medical attention if:

- The urine ketone test shows medium or high levels of urine ketones.
- The blood ketone test result is higher than 0.6 mmol/L.

Hyperosmolar Hyperglycaemic Syndrome (HHS) - previously known as Hyper Osmolar Non Ketotic coma (HONK)

HHS is a complication of type 2 diabetes that involves extremely high blood glucose (sugar) levels without the presence of ketones. This medical emergency occurs in anyone with type 2 diabetes, regardless of treatment.

When blood glucose levels are very high, the body tries to get rid of the excess glucose (sugar) in the urine. This significantly increases the amount of urine and often leads to dehydration so severe that it can cause seizures, coma and even death.

The main causes of HHS/ HONK are:

- Undiagnosed type 2 diabetes
- A current illness or infection e.g. pneumonia and urinary tract infection
- Other major illnesses e.g. stroke, heart attack
- Persistent physical or emotional stress
- Certain medication. This is another reason you need to talk to your diabetes health care team about the medications you are taking.

Signs and Symptoms include:

- Severe dehydration
- Shock
- Changes in consciousness
- Coma.

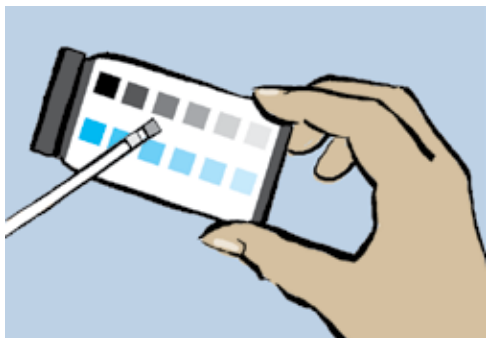
HHS/HONK requires URGENT medical attention.

Việc tích tụ ketone có thể dẫn đến bệnh trạng gọi là nhiễm a-xít ketone (ketoacidosis, DKA) và cần chăm sóc y tế khẩn cấp. Bệnh DKA này là một tình trạng đe dọa đến tính mạng, thường chỉ xảy ra ở bệnh nhân tiểu đường loại 1. Bệnh này gây mất nước và tích tụ a-xít trong máu, dẫn đến ói mửa và buồn ngủ hơn.

BỆNH DKA LÀ TRƯỜNG HỢP CẤP CỨU VÀ CẦN ĐẾN CHĂM SÓC Y TẾ KHẨN CẤP

Trong một số rất hiếm ca bệnh, ketoacidosis có thể xảy ra với bệnh nhân tiểu đường loại 2, và thường do bị nhiễm trùng nghiêm trọng gây ra.

Với tiểu đường loại 2, thường không cần xét nghiệm ketone. Hãy thảo luận với nhóm chăm sóc tiểu đường nếu quý vị cần kiểm tra ketone.



Có hai phương pháp xét nghiệm ketone - xét nghiệm nước tiểu và xét nghiệm máu:

Kiểm tra Ketone bằng thử nước tiểu

Thanh xét nghiệm nước tiểu sẵn có để kiểm tra ketone. Hỏi dược sĩ loại thanh xét nghiệm nước tiểu có bán và cẩn thận làm theo hướng dẫn xét nghiệm. Các xét nghiệm ketone nước tiểu phải được định giờ chính xác dùng đồng hồ có kim chỉ giây.

Dụng cụ Xét nghiệm Máu để kiểm tra ketone

Có nhiều dụng cụ sẵn có để xét nghiệm máu tìm chất ketone. Có thể dùng một giọt máu để xét nghiệm cả đường glucose lẫn ketone. Dùng các thanh thử khác nhau để kiểm tra glucose và kiểm tra ketone. Hiện nay các thanh thử ketone không được sự tài trợ của Chương trình Quốc gia các Dịch vụ về bệnh Tiểu đường.

Hãy tìm kiếm trợ giúp y tế KHẨN CẤP nếu:

- Kiểm tra ketone trong nước tiểu cho thấy lượng ketone nước tiểu ở mức trung bình hoặc cao.
- Kết quả thử ketone trong máu cao hơn 0.6 mmol/L.

Hội chứng Hyperosmolar Hyperglycaemic (HHS) – trước đây được biết đến như Hôn mê Tăng đường huyết Phi ketone (HONK)

HHS là một biến chứng của tiểu đường loại 2 có liên quan tới lượng đường trong máu cực cao nhưng không có ketone. Trường hợp cấp cứu này có thể xảy ra với bất cứ ai bị tiểu đường loại 2, bất kể biện pháp điều trị.

Khi lượng đường trong máu rất cao, cơ thể vẫn cố gắng loại bỏ đường dư thừa trong nước tiểu. Điều này làm tăng đáng kể lượng nước tiểu và thường dẫn tới mất nước nghiêm trọng đến mức có thể gây ra co giật, hôn mê và thậm chí tử vong.

Các nguyên nhân chính gây HHS/ HONK là:

- Tiểu đường loại 2 chưa được chẩn đoán
- Tình trạng ốm đau hay nhiễm trùng hiện thời, như viêm phổi và nhiễm trùng niệu đạo
- Các tình trạng ốm đau chủ yếu khác, như đột quỵ, cơn đau tim
- Căng thẳng dai dẳng về thể chất hay tình cảm
- Một số loại thuốc nhất định. Đây là một lý do nữa quý vị cần nói chuyện với nhóm chăm sóc tiểu đường về các loại thuốc quý vị đang uống.

Các dấu hiệu và triệu chứng bao gồm:

- Mất nước nghiêm trọng
- Sốt
- Suy giảm hay mất tỉnh táo
- Hôn mê.

HHS/HONK cần chăm sóc y tế KHẨN CẤP.

16

Chronic complications

Blood glucose (sugar) levels that remain high for long periods of time can cause diabetes related complications such as eye disease, kidney disease, nerve damage as well as heart disease and circulation problems. High blood glucose levels also increase the risk of infection and slow down recovery from infection. For these reasons it is very important that you try and keep your blood glucose levels within the ranges recommended by your doctor or diabetes health care team.

Diabetes and eye disease:

Damage can occur to the back of the eye (retina) where there are very fine blood vessels important for vision. This is called diabetic retinopathy. The development of retinopathy is strongly related to how long you have had diabetes and how well the blood glucose levels have been controlled.

High blood pressure, high cholesterol levels and kidney failure can also affect the severity of diabetic retinopathy.

Vision loss or blindness is preventable through early detection and treatment. The treatment for diabetic retinopathy can be laser therapy or surgery.

Glaucoma and cataracts can occur at an earlier age and more often in people with diabetes. Cataracts affect the eye's lens causing it to become cloudy with a loss of vision. The treatment for cataracts is surgery.

Glaucoma occurs when the pressure inside the eye becomes very high, causing damage to the optic nerve. The treatment for glaucoma can be eye drops, laser therapy or surgery.

Diabetes and kidney disease:

Your kidneys help to clean your blood. They remove waste from the blood and pass it out of the body as urine.

Over time diabetes can cause damage to the kidneys. If the kidneys fail to work properly, waste products stay in the body, fluids build up and the chemical balance is upset. This is called diabetic nephropathy.

You will not notice damage to your kidneys until it's quite advanced, however early signs of kidney problems can be detected through a urine test.

Finding out about early kidney damage is simple and painless and should be checked every year from the time of diagnosis of diabetes. Treatment at this time can prevent further damage.

In severe kidney disease dialysis treatment or a kidney transplant may be needed.

People with diabetes are also at increased risk of infection of the bladder, kidneys and urinary tract.

The good news is that the risk of developing kidney problems can be reduced by: stopping smoking if you smoke, managing your blood glucose levels, having regular kidney and blood pressure checks and leading a healthy lifestyle.

16

Các biến chứng mãn tính

Lượng đường glucose trong máu duy trì ở mức cao quá lâu có thể gây ra một số biến chứng liên quan đến tiểu đường như bệnh mắt, bệnh thận, thương tổn thần kinh và cả bệnh tim và các vấn đề tuần hoàn. Lượng đường trong máu cao cũng làm tăng nguy cơ nhiễm trùng và làm chậm khả năng hồi phục khi bị nhiễm trùng. Vì những lý do này, điều rất quan trọng là quý vị phải cố gắng giữ lượng đường trong máu của mình trong mức bác sĩ hoặc nhóm chăm sóc tiểu đường khuyến cáo.

Bệnh tiểu đường và bệnh mắt:

Thương tổn có thể xảy ra cho võng mạc, nơi có các mạch máu và dây thần kinh quan trọng đối với thị lực. Vấn đề này gọi là bệnh võng mạc do tiểu đường. Sự phát triển bệnh này rất có liên quan đến việc quý vị mắc bệnh tiểu đường bao lâu và lượng đường trong máu được kiểm soát tốt đến đâu.

Huyết áp cao, suy thận và cholesterol cao cũng có thể ảnh hưởng tới mức độ nghiêm trọng của bệnh võng mạc tiểu đường.

Vấn đề mất thị lực hoặc bị mù có thể được ngăn ngừa nhờ phát hiện và điều trị sớm. Phương pháp điều trị bệnh võng mạc tiểu đường có thể là liệu pháp dùng tia laser hoặc phẫu thuật.

Bệnh tăng nhãn áp và bệnh đục thủy tinh thể (cườm) có thể xảy ra ở độ tuổi sớm hơn và thường xảy ra ở bệnh nhân tiểu đường hơn. Bệnh đục thủy tinh thể ảnh hưởng tới thủy tinh thể của mắt, khiến mắt trở nên mờ và mất thị lực. Phương pháp điều trị bệnh này là phẫu thuật.

Bệnh tăng nhãn áp xảy ra khi áp suất trong mắt trở nên rất cao, gây ra thương tổn cho dây thần kinh thị giác. Phương pháp điều trị bệnh này có thể là thuốc nhỏ mắt, liệu pháp dùng tia laser hoặc phẫu thuật.

Tiểu đường và bệnh thận:

Thận giúp làm sạch máu, loại các chất thải ra khỏi máu và thải ra khỏi cơ thể theo đường nước tiểu.

Lâu dần tiểu đường có thể gây ra thương tổn cho thận. Nếu thận bị hư, các chất thải độc hại sẽ ở lại trong cơ thể, các chất dịch tích tụ và sự cân bằng hóa học bị rối loạn. Đây gọi là bệnh thận do tiểu đường.

Quý vị sẽ không nhận thấy thương tổn ở thận cho tới khi nó đã khá nặng, tuy nhiên các dấu hiệu sớm của bệnh thận có thể được phát hiện qua xét nghiệm nước tiểu.

Việc phát hiện sớm thương tổn thận đơn giản và không đau đớn, và nên được kiểm tra hàng năm từ khi được chẩn đoán bị tiểu đường. Điều trị ngay lúc này có thể ngăn ngừa thương tổn thêm. Bị bệnh thận nghiêm trọng phải cần đến điều trị thẩm tách thận hoặc ghép thận.

Bệnh nhân tiểu đường cũng có nguy cơ nhiễm trùng bàng quang, thận và niệu đạo cao hơn.

Tin vui là có thể giảm nguy cơ mắc các vấn đề về thận bằng cách: bỏ hút thuốc nếu có hút, kiểm soát lượng đường trong máu, thường xuyên kiểm tra thận và huyết áp và thực hiện lối sống lành mạnh.

Chronic complications - *continued*

Diabetes and nerve disease:

Diabetes over time can cause damage to nerves throughout the body. This damage is referred to as diabetic neuropathy.

Neuropathy leads to numbness, changes in sensation and sometimes pain and weakness in the feet, legs, hands and arms. Problems may also occur in the digestive tract, heart and sex organs.

Diabetic neuropathy also appears to be more common in people who have:

- Problems controlling their blood glucose levels
- High levels of blood fat
- High blood pressure
- Excess weight
- An age greater than 40
- Had diabetes for a long time.

Signs and symptoms of nerve damage may include:

- Numbness, tingling, or pain in the toes, feet, legs, hands, arms, and fingers
- Muscle wasting of the feet or hands
- Indigestion, nausea, or vomiting
- Diarrhoea or constipation
- Feeling dizzy or faint due to a drop in blood pressure when standing
- Visual problems
- Problems with urination
- Erectile dysfunction (impotence) or vaginal dryness
- Sweating and palpitations
- Weakness
- Dry skin
- Dry mouth, eyes, nose.

Neuropathy can also cause muscle weakness and loss of reflexes, especially at the ankle, leading to changes in the way the person walks. Foot deformities may occur. Blisters and sores may appear on numb areas of the foot because pressure or injury goes unnoticed, leading to the development of an ulcer. If foot injuries or ulcers are not treated quickly, the infection may spread to the bone, and in extreme circumstances, may result in amputation. Due to neuropathy and its effect on daily living the person may lose weight and is more likely to suffer with depression.

The best way to minimise your risk for developing neuropathy is to keep your blood glucose levels as close to the recommended range as possible. Daily foot care is of great importance to reduce complications.

Treatment of neuropathy includes pain relief and other medications as needed, depending on the type of nerve damage. Discuss the options with your health care team.

Diabetes and heart disease/stroke:

People with diabetes are at increased risk of heart disease and stroke. Higher than recommended blood glucose and cholesterol levels and high blood pressure over long periods of time damage the large blood vessels. This can lead to heart disease (coronary artery disease), damage to the brain (cerebral artery disease) and other blood vessel disease (peripheral artery disease).

Blood vessel disease is progressive and causes hardening and narrowing of the arteries due to a gradual build up of plaque (fatty deposits).

Coronary artery disease is the most common form of heart disease. Blood carries oxygen

Tiểu đường và bệnh thần kinh:

Bệnh tiểu đường qua thời gian có thể gây ra thương tổn cho các dây thần kinh trên khắp cơ thể. Thương tổn này được gọi là bệnh thần kinh tiểu đường. Bệnh thần kinh dẫn tới tê bại, các thay đổi về xúc cảm và đôi khi đau và yếu ở bàn tay, cánh tay, bàn chân và chân. Các vấn đề cũng có thể xảy ra ở đường tiêu hóa, tim và các cơ quan sinh dục.

Bệnh thần kinh tiểu đường cũng thường phổ biến hơn ở những người:

- Có vấn đề về kiểm soát lượng đường trong máu,
- Có lượng mỡ máu cao
- Có huyết áp cao
- Quá cân/ ký
- Trên 40 tuổi
- Đã bị tiểu đường lâu năm.

Các dấu hiệu và triệu chứng thương tổn thần kinh có thể bao gồm:

- Cảm giác tê, kim châm, hoặc đau ở ngón chân, bàn chân, chân, bàn tay, cánh tay và ngón tay
- Các cơ ở bàn chân hoặc bàn tay teo đi
- Ăn không tiêu, buồn nôn, hoặc ói mửa
- Tiêu chảy hoặc táo bón
- Chóng mặt hoặc xây xẩm do hạ huyết áp khi đứng
- Có vấn đề về thị lực
- Có vấn đề về tiểu tiện
- Rối loạn khả năng cương cứng (bất lực) hoặc khô âm đạo
- Toát mồ hôi và tim đập nhanh
- Yếu sức
- Khô da
- Khô miệng, mắt, mũi.

Bệnh thần kinh cũng có thể gây ra yếu cơ và mất phản xạ, đặc biệt là ở mắt cá chân, dẫn đến những thay đổi trong cách đi lại của người bệnh. Những biến dạng ở bàn chân có thể xảy ra. Bọng nước (Giộp) và loét có thể xuất hiện ở những vùng bàn chân bị tê do sức đè hoặc vết thương không được nhận thấy, dẫn đến phát ung nhọt. Nếu các vết thương hay ung nhọt ở bàn chân không được chữa trị ngay, nhiễm trùng có thể lan vào tới xương, và trong các tình huống nghiêm trọng, có thể dẫn đến cắt bỏ. Do bệnh thần kinh và các tác động đến đời sống hàng ngày, người bệnh có thể bị sụt ký và có nhiều khả năng bị trầm cảm.

Cách tốt nhất để giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh thần kinh là giữ cho lượng đường trong máu càng gần với phạm vi được đề nghị càng tốt. Chăm sóc bàn chân hàng ngày là việc rất quan trọng để giảm các biến chứng.

Việc điều trị bệnh này bao gồm thuốc giảm đau và các loại thuốc cần thiết khác, tùy thuộc vào loại thương tổn thần kinh. Hãy thảo luận các lựa chọn với nhóm chăm sóc y tế của quý vị.

Tiểu đường và bệnh tim/đột quỵ:

Bệnh nhân tiểu đường có nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ cao hơn. Lượng đường trong máu, mức cholesterol và huyết áp cao hơn mức cho phép một thời gian dài gây thương tổn các động mạch, có thể dẫn đến bệnh tim (bệnh động mạch vành), tổn hại não (bệnh động mạch não) và các bệnh về mạch máu khác.

Bệnh về mạch máu là những bệnh sẽ nặng dần lên, và khiến các động mạch xơ cứng và hẹp lại do các mảng bám (mảng mỡ) tích tụ dần dần.

Chronic complications - *continued*

and other important nutrients to your heart. Blood vessels to your heart can become partially or totally blocked by fatty deposits. Chest pain (angina) or a heart attack occurs when the blood flow supplying oxygen to your heart is reduced or cut off. Over time, coronary artery disease can weaken the heart muscle and lead to heart failure preventing the heart from pumping blood properly to the rest of the body. This can also lead to abnormal beating rhythms of the heart.

A stroke occurs when blood supply to part of your brain is interrupted and brain tissue is damaged. The most common cause is a blocked blood vessel. Stroke can cause physical problems such as paralysis, problems with thinking or speaking, and emotional problems.

Peripheral artery disease occurs when blood vessels in your legs are narrowed or blocked by fatty deposits causing reduced blood flow to your legs and feet.

Many people with diabetes and peripheral artery disease do not have any symptoms.

Other people may have the following symptoms:

- leg pain, particularly when walking or exercising, which disappears after a few minutes of rest
- numbness, tingling, or coldness in the lower legs or feet
- sores or infections on feet or legs that heal slowly.

Certain exercises, such as walking, can be used both to treat peripheral arterial disease and to prevent it. Medications may help relieve symptoms. In advanced cases treatment may involve surgical procedures.

You can lower your risk of blood vessel damage by keeping your blood glucose, blood pressure and cholesterol in the recommended range with healthy eating, physical activity, and medication. Quitting smoking is essential to lower your risk.

Diabetes and infection:

High blood glucose levels can lower your resistance to infection and can slow the healing process.

Oral health problems and diabetes

When diabetes is not controlled properly, high glucose levels in saliva may increase the amount of bacteria in the mouth and may also cause dryness of the mouth. Blood glucose (sugar) levels that stay high for long periods of time reduces the body's resistance to infection, and the gums are likely to be affected.

Periodontal diseases are infections of the gums and bones that hold your teeth in place. Even if you wear dentures, you should see your dentist at least once a year.

Signs and symptoms of oral health problems include:

- Gums that are red and swollen, or that bleed easily
- Persistent bad breath or bad taste in the mouth
- Any change in the fit of dentures.

Fungal infections /Thrush

Thrush is the term used for a common infection caused by a yeast-like fungus.

Yeast infections are often associated with diabetes, especially when the blood glucose level is very high. Persistent cases of thrush may sometimes be an early sign of diabetes.

Thrush can occur in the mouth, throat, digestive tract, vagina or on the skin. It thrives in the moist areas of the body.

Oral thrush, a fungal infection in the mouth, appears to occur more frequently among people

Các biến chứng mãn tính - tiếp theo

Bệnh động mạch vành là dạng phổ biến nhất của bệnh tim. Máu mang ôxy và các chất dinh dưỡng quan trọng khác tới tim. Các mạch máu đi tới tim có thể bị nghẽn một phần hoặc hoàn toàn do các mảng mỡ. Đau ngực (chứng đau thắt ngực) hay cơn đau tim xảy ra khi dòng máu cung cấp ôxy tới tim bị giảm đi hoặc bị cắt.

Lâu dần, bệnh động mạch vành có thể làm cơ tim yếu đi và dẫn đến suy tim, là tình trạng xảy ra khi tim không thể bơm máu tới khắp cơ thể một cách thích hợp. Điều này cũng có thể dẫn đến nhịp tim đập khác thường.

Một cơn đột quỵ xảy ra khi nguồn cung cấp máu tới một phần của não bị gián đoạn và tế bào não bị thương tổn. Nguyên nhân phổ biến nhất là một mạch máu nào đó đã bị nghẽn. Đột quỵ có thể dẫn đến các vấn đề về thể chất như bại liệt, các vấn đề về suy nghĩ và nói năng, và các vấn đề về tinh cảm.

Bệnh động mạch ngoại biên xảy ra khi các mạch máu ở chân bị thu hẹp hoặc nghẽn bởi các mảng cặn mỡ khiến dòng máu tới chân và bàn chân bị giảm đi.

Nhiều người bị tiểu đường và bệnh động mạch ngoại biên không có bất cứ một triệu chứng nào. Những người khác có thể có các triệu chứng sau:

- Đau chân, nhất là khi đi bộ hoặc tập thể dục, và biến mất sau vài phút nghỉ ngơi
- Cảm giác tê, kim châm hoặc lạnh ở phần dưới chân hoặc bàn chân
- Vết loét hoặc nhiễm trùng ở chân hoặc bàn chân rất lâu lành.

Một số hoạt động thể dục nhất định như đi bộ, có thể được sử dụng để vừa điều trị vừa ngăn ngừa bệnh động mạch ngoại biên. Một số loại thuốc có thể giúp làm dịu các triệu chứng. Trong các ca phức tạp, việc điều trị có thể phải thực hiện phẫu thuật.

Quý vị có thể giảm nguy cơ bị thương tổn mạch máu bằng cách giữ cho lượng đường trong máu, huyết áp và mỡ máu ở mức được đề nghị bằng việc ăn uống lành mạnh, hoạt động thể chất và thuốc men. Bỏ thuốc lá là việc rất quan trọng nhằm làm giảm rủi ro.

Bệnh tiểu đường và vấn đề nhiễm trùng:

Lượng đường trong máu cao có thể làm giảm khả năng chống nhiễm khuẩn của quý vị và có thể làm chậm quá trình hồi phục.

Các vấn đề sức khỏe đường miệng và bệnh tiểu đường

Khi tiểu đường không được kiểm soát đúng cách, lượng đường cao trong nước bọt có thể làm tăng lượng vi khuẩn trong miệng và cũng có thể gây ra khô miệng. Lượng đường trong máu cao trong thời gian dài làm giảm khả năng cơ thể đề kháng với nhiễm trùng, và nước bọt có khả năng bị ảnh hưởng.

Bệnh Nha chu bao gồm nhiễm trùng nướu và xương ổ răng. Thậm chí nếu mang răng giả, quý vị cũng nên gặp nha sĩ ít nhất mỗi năm một lần.

Các dấu hiệu và triệu chứng của vấn đề sức khỏe răng miệng gồm:

- Nướu đỏ và sưng, hoặc dễ chảy máu
- Hơi thở trong miệng hôi hoặc khẩu vị kém triền miên
- Bất cứ thay đổi nào về độ khớp của răng giả.

Nhiễm trùng nấm/ Đẹn

Đẹn là thuật ngữ được sử dụng cho dạng nhiễm trùng phổ biến do một loại nấm giống như men bia gây ra.

Chronic complications - *continued*

with diabetes including those who wear dentures. Thrush produces white (or sometimes red) patches in the mouth. It may cause a painful, burning sensation on your tongue. It can affect your ability to taste foods and may make it difficult for you to swallow. In women, vaginal thrush is a very common infection. A common symptom is itching and soreness around the vagina.

Urinary tract infections are more common in people with diabetes. They are caused by micro-organisms or germs, usually bacteria.

Signs and symptoms include:

- Wanting to urinate more often, if only a few drops
- Strong smelling and cloudy urine
- Burning pain or a 'scalding' sensation on urination
- A feeling that the bladder is still full after urination
- Blood in the urine.

It is important to see your doctor immediately if any infection is suspected.

Các biến chứng mãn tính - tiếp theo

Nhiễm trùng dạng men thường đi cùng với bệnh tiểu đường, đặc biệt là khi lượng đường trong máu rất cao. Các trường hợp bị đẹn dai dẳng đôi khi có thể là một dấu hiệu sớm của tiểu đường. Đẹn có thể xảy ra trong miệng, cổ họng, đường tiêu hóa, âm đạo hoặc trên da, và phát triển ở những vùng ẩm ướt trên cơ thể.

Đẹn miệng, một dạng nhiễm trùng nấm trong miệng, xảy ra thường xuyên hơn ở người mắc bệnh tiểu đường, kể cả những người mang răng giả. Đẹn sản sinh ra những đốm lớn màu trắng (hoặc đôi khi đỏ) trong miệng. Nó có thể gây ra cảm giác đau, bỏng rát ở trên lưỡi, và có thể ảnh hưởng tới khả năng nếm đồ ăn của quý vị và khiến quý vị cảm thấy khó nuốt. Ở phụ nữ, đẹn (nấm) âm đạo là một dạng nhiễm trùng rất phổ biến. Một triệu chứng phổ biến là ngứa ngáy và lở loét quanh âm đạo.

Các dạng nhiễm trùng niệu đạo phổ biến hơn ở bệnh nhân tiểu đường, do các vi sinh vật hoặc mầm bệnh, thường là vi khuẩn, gây ra.

Các dấu hiệu và triệu chứng bao gồm:

- Muốn đi tiểu thường xuyên hơn, dù chỉ một vài giọt
- Nước tiểu nặng mùi và đục
- Đau nóng rát hoặc cảm giác ‘nóng bỏng’ khi đi tiểu
- Cảm giác bàng quang vẫn đầy sau khi đi tiểu
- Nước tiểu có máu.

Quan trọng là cần gặp bác sĩ ngay nếu quý vị nghi ngờ bị nhiễm trùng.

17

Diabetes and your feet

Diabetes may affect the feet in two ways.

Firstly, nerves which allow you to feel pain, temperature and give an early warning of possible injury, can be damaged.

Secondly, the blood supply to the feet can be reduced due to blockage of the blood vessels. Damage to the nerves and blood vessels is more likely if you have had diabetes for a long time, or if your blood glucose (sugar) levels have been too high for too long.

It is recommended that people with diabetes should be assessed by a podiatrist or doctor at least every six months. They will advise a common sense, daily care routine to reduce the risk of injuries and complications.

It is also essential to check your feet every day for any problems.

Caring for your feet

- Maintain blood glucose levels within the range advised by your doctor
- Help the circulation to your feet with some physical activity like walking
- Know your feet well
 - Look at your feet daily. Use a mirror if you need to. Check between your toes
 - Wash your feet daily in warm (not hot) water, using a mild soap. Dry gently and thoroughly
 - Never soak your feet
 - Use a moisturiser to avoid dry skin
 - Only cut your toenails if you can do so safely. Cut straight across – not into the corners – and gently file away any sharp edges.
- Choose footwear which is appropriate for your activity. Smooth out wrinkles in socks
- Check your shoes regularly for excess wear on the outside and for any rough spots on the inner lining
- Avoid foot injuries by wearing shoes or slippers around the house and footwear at the beach or pool
- Avoid contact with very hot or cold items, such as hot water bottles, heaters, electric blankets, hot sand/pathways and hot bath water
- Wear insulated boots to keep feet warm on cold days
- Corn cures and medicated pads can burn the skin. Do NOT treat corns yourself - see your podiatrist
- Get medical advice early if you notice any change or problems with your feet.



17

Bệnh tiểu đường và bàn chân quý vị

Tiểu đường có thể ảnh hưởng tới bàn chân theo hai cách.

Thứ nhất, các dây thần kinh cho phép quý vị cảm nhận cái đau, nhiệt độ nóng lạnh và cảnh báo sớm về nguy cơ chấn thương có thể đã bị thương tổn.

Thứ hai, nguồn cung cấp máu tới bàn chân có thể bị suy giảm do sự ngăn chặn ở mạch máu. Thương tổn này có khả năng xảy ra cao hơn nếu quý vị đã mắc tiểu đường trong một thời gian dài, hoặc nếu lượng đường trong máu của quý vị quá cao trong thời gian quá dài.

Bệnh nhân tiểu đường được khuyến cáo nên đi chuyên viên điều trị bàn chân hay bác sĩ để kiểm tra chân, ít nhất mỗi sáu tháng. Họ sẽ khuyên quý vị về kế hoạch chăm sóc hàng ngày và thông thường để giảm nguy cơ bị thương tổn hoặc biến chứng.

Quý vị rất cần phải kiểm tra bàn chân hàng ngày.

Chăm sóc bàn chân

- Duy trì lượng đường trong máu trong mức đã được bác sĩ khuyên
- Hỗ trợ tuần hoàn tới bàn chân bằng hoạt động thể chất như đi bộ
- Biết rõ về bàn chân mình
 - Quan sát bàn chân hàng ngày. Sử dụng gương nếu cần. Kiểm tra các kẽ ngón chân
 - Rửa bàn chân hàng ngày trong nước ấm (không nóng), dùng xà bông nồng độ vừa phải, làm khô nhẹ nhàng và kỹ càng
 - Không bao giờ được ngâm bàn chân
 - Sử dụng kem dưỡng ẩm để tránh khô da
 - Chỉ cắt móng chân nếu có thể cắt an toàn. Cắt thẳng sang ngang – không cắt vào các góc – và nhẹ nhàng giữa các cạnh sắc.
- Chọn giày dép phù hợp với hoạt động của quý vị. Làm thẳng những chỗ nhăn ở vớ/ bít tất
- Kiểm tra giày thường xuyên để phát hiện những chỗ quá mòn phía ngoài giày và bất cứ điểm gồ ghề nào ở lớp lót phía trong
- Tránh bị thương ở bàn chân bằng cách mang giày hoặc dép quanh nhà và mang dép ở bãi biển hoặc hồ bơi
- Tránh tiếp xúc với các vật rất nóng hoặc rất lạnh, như chai nước nóng, máy sưởi, chần điện, lối đi/ cát nóng và nước bồn tắm nóng
- Mang ủng cách nhiệt để giữ bàn chân được ấm trong những ngày lạnh
- Các thuốc và miếng dán tẩm thuốc chữa chai chân có thể làm hỏng da. **KHÔNG ĐƯỢC** tự điều trị các chỗ chai – hãy gặp chuyên viên điều trị bàn chân
- Xin lời khuyên y tế sớm nếu quý vị nhận thấy bất kỳ thay đổi hay rắc rối nào với bàn chân mình.



18 Diabetes and Pregnancy



The key to a healthy pregnancy for a woman with diabetes is planning. Before you become pregnant discuss your target blood glucose levels or other pregnancy issues with your doctor or diabetes educator.

Note: the target blood glucose levels are tighter during pregnancy. You will need a diabetes management plan that balances meals, physical activity and diabetes medication (usually insulin). This plan will change as your body changes during your pregnancy.

If your pregnancy is unplanned it is important to work with your medical team as soon as you know you are pregnant.

Why you need to keep your blood glucose levels within the recommended range for pregnancy

Having good blood glucose management reduces the risk of the baby having any abnormalities when all of its organs are being formed in the first 12 weeks of pregnancy. As your pregnancy progresses, it is very important that you maintain good blood glucose levels otherwise extra sugar in your blood will pass to the baby who can then become big. Delivery of big babies can cause problems.

Who will help you before, during and after your pregnancy?

Apart from your diabetes health care team, other health professionals that will support you are:

- an obstetrician (a specialist doctor that looks after pregnant women)
- a neonatal paediatrician (a specialist doctor that looks after babies)
- a midwife (a nurse, who assists women in childbirth).

Exercise, especially for people with type 2 diabetes, is a key part of diabetes management before, during and after pregnancy.

Discuss your exercise plans with your diabetes health care team.

In general, it's not a good idea to start a new strenuous exercise program during pregnancy. Good exercise choices for pregnant women include walking, low-impact aerobics or swimming.



18 Bệnh tiểu đường và việc mang thai



Chìa khóa của việc mang thai khỏe mạnh cho phụ nữ bị tiểu đường là lên kế hoạch. Trước khi có thai, quý vị hãy thảo luận lượng đường trong máu mình nhắm đến và các vấn đề khác về thai kỳ với bác sĩ hay nhà giáo dục bệnh tiểu đường.

Lưu ý: cần giữ lượng đường trong máu ở mức mong muốn chặt chẽ hơn khi đang mang thai.

Quý vị sẽ cần có một kế hoạch kiểm soát tiểu đường cân bằng được các bữa ăn, hoạt động thể chất và thuốc tiểu đường (thường là insulin). Kế hoạch này sẽ thay đổi vì cơ thể quý vị thay đổi trong quá trình mang thai.

Nếu quý vị có thai ngoài kế hoạch, quan trọng là phải gặp nhóm y tế của quý vị ngay khi biết mình có thai.

Tại sao quý vị cần giữ lượng đường trong máu nằm trong khoảng được đề nghị khi mang thai?

Kiểm soát lượng đường trong máu tốt giúp giảm nguy cơ đứa trẻ bị các dị tật khi tất cả các cơ quan của nó đang hình thành trong 12 tuần đầu của thai kỳ. Khi thai tiến triển, việc quý vị duy trì lượng đường trong máu phù hợp là rất quan trọng, nếu không lượng đường dư thừa trong máu quý vị sẽ truyền sang thai nhi khiến thai lớn. Việc sinh trẻ sơ sinh lớn có thể sẽ gây khó khăn.

Ai sẽ giúp quý vị trước, trong khi và sau khi mang thai?

Ngoài nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường (đường dẫn đến chương 4: nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường), các chuyên gia y tế khác sẽ trợ giúp quý vị là:

- Bác sĩ sản khoa (bác sĩ chuyên khoa chăm sóc phụ nữ có thai)
- Bác sĩ nhi khoa (bác sĩ chuyên khoa chăm sóc trẻ sơ sinh)
- Bà đỡ (là y tá, người trợ giúp phụ nữ khi sinh).

Tập thể dục, đặc biệt là với bệnh nhân tiểu đường loại 2, là phần chủ chốt trong việc chế ngự tiểu đường trước, trong khi và sau khi mang thai. Hãy thảo luận các kế hoạch luyện tập với nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị.

Nói chung, không nên bắt đầu một chương trình luyện tập mới, vất vả trong thời gian mang thai. Những lựa chọn tập luyện phù hợp cho phụ nữ có thai bao gồm đi bộ, thể dục nhịp điệu nhẹ hoặc bơi lội..



19 Diabetes and your emotions



Chronic diseases such as diabetes can have a major impact on your emotions because they affect every aspect of your life. The physical, mental or emotional reactions to the diagnosis of diabetes and the ability to cope may impact on your diabetes, your family, your friends and your work colleagues.

When a person is diagnosed and living with diabetes there can be many emotions that may be experienced. These include:

- Guilt
- Frustration
- Anger
- Fear
- Anxiety
- Depression

Many people do not like the idea that they may have mental or emotional problems. Unfortunately, they find it embarrassing

or view it as a weakness. Having diabetes increases your risk of developing depression. Tell your doctor how you feel. If you feel you are more comfortable talking with other members of your diabetes health care team such as a diabetes educator or podiatrist, talk to them.

You need to tell someone. Then you will be referred to the right person who can help you move in the right direction.

Recommended websites:

- www.australiandiabetescouncil.com
- www.beyondblue.org.au
- www.diabetescounselling.com.au
- www.blackdoginstitute.org.au
- www.diabeteskidsandteens.com.au



19 Bệnh tiểu đường và Cảm xúc của quý vị



Các bệnh mãn tính như tiểu đường có thể có tác động lớn đến cảm xúc vì nó ảnh hưởng đến mọi mặt của đời sống quý vị. Các phản ứng thể chất, tâm thần hoặc cảm xúc trước việc được chẩn đoán mắc tiểu đường, và khả năng đương đầu với bệnh tật đều có ảnh hưởng tới người bệnh, gia đình, bạn bè và đồng nghiệp của quý vị.

Khi một người được chẩn đoán và sống với tiểu đường, người đó có thể sẽ trải qua nhiều cảm xúc, bao gồm:

- Tội lỗi
- Chán nản
- Tức giận
- Sợ hãi
- Lo lắng
- Trầm cảm

Nhiều người không thích bị cho là có vấn đề về tâm thần hoặc cảm xúc. Thật không may, họ thấy điều đó là xấu hổ hoặc coi đó như một điểm yếu. Bị tiểu đường làm tăng nguy cơ mắc trầm cảm. Hãy nói cho bác sĩ biết quý vị cảm giác thế nào. Nếu quý vị cảm thấy nói chuyện với các thành viên khác của nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường thoải mái hơn, như nhà giáo dục tiểu đường hoặc chuyên viên điều trị bàn chân, hãy nói chuyện với họ.

Quý vị cần phải nói cho ai đó biết. Sau đó quý vị sẽ được giới thiệu tới đúng người có thể giúp quý vị đi đúng hướng.

Các trang mạng quý vị nên xem:

- www.australiandiabetescouncil.com
- www.beyondblue.org.au
- www.diabetescounselling.com.au
- www.blackdoginstitute.org.au
- www.diabeteskidsandteens.com.au



20 Diabetes and driving

High or low blood glucose (sugar) levels in people with diabetes can affect their ability to drive safely. People with diabetes may have developed complications such as vision problems, heart disease or nerve damage, which also can affect driving ability. It is vital that people with diabetes know what to do in order to keep themselves and others safe while on the road.



Austroads, the road transport and traffic safety authority for Australia and New Zealand, has developed guidelines for doctors to help assess their patient's fitness to drive. Diabetes and cardiovascular disease are just two of the many conditions for which there are specific medical standards and guidelines which must be met for licensing and insurance.

The main concern when driving is a low blood glucose (sugar) level. It can affect a driver's ability to react and concentrate. Low blood glucose can also cause changes in consciousness which could lead to losing control of the vehicle. People who are taking certain diabetes medication and/or insulin are at risk of hypoglycaemia.

Ask your doctor or diabetes educator if you are at risk.

Hyperglycaemia or high blood glucose levels can also affect driving ability as it can cause blurred vision, fatigue and decreased concentration.

Medical Standards for Licensing

Private and Commercial – People with diabetes who are managed without medication do not need to notify the Drivers Licensing Authority and may drive without license restriction. However, they should be reviewed regularly by their doctor for progression of the disease.

Private Licence – People with diabetes who are managed with medication, but **not insulin**, and do not have any diabetes complications do not need to notify the Drivers Licensing Authority. They need to be reviewed every five years (meeting all other Austroads criteria). If you do have any acute or chronic complications a conditional licence may be granted after review by your treating doctor.

Commercial Licence – People with diabetes who are managed with medication, but **not insulin**, need to notify the Drivers Licensing Authority in person. A conditional driver's licence may be granted subject to the opinion of the specialist, the nature of the driving task and at least an annual review (meeting all other Austroads criteria)

Private Licence – People with diabetes who are managed **with insulin** need to notify the Drivers Licensing Authority in person. A conditional licence may be granted subject to the opinion of the specialist/treating doctor, the nature of the driving task and at least a two yearly review (meeting all other Austroads criteria)

20

Bệnh tiểu đường và việc lái xe

Lượng đường trong máu cao hoặc thấp ở người bị tiểu đường có thể ảnh hưởng khả năng họ lái xe an toàn. Bệnh nhân tiểu đường có thể đã bị các biến chứng như các vấn đề thị lực, bệnh tim hoặc thương tổn thần kinh, cũng có thể ảnh hưởng tới khả năng lái xe. Điều vô cùng quan trọng là bệnh nhân tiểu đường biết làm gì để giữ cho bản thân họ và những người khác được an toàn trên đường.



“Austroads”, cơ quan an toàn giao thông và vận tải đường bộ của Úc và New Zealand, đã soạn thảo những hướng dẫn cho các bác sĩ để giúp đánh giá xem bệnh nhân của họ có đủ khỏe để lái xe không. Bệnh tiểu đường và tim mạch chỉ là hai trong số nhiều bệnh trạng có các tiêu chuẩn và hướng dẫn y tế cụ thể bắt buộc phải tuân thủ trong vấn đề cấp bằng lái và bảo hiểm.

Mối lo ngại chính khi lái xe là lượng đường trong máu thấp. Điều này có thể ảnh hưởng đến khả năng tài xế phản ứng và tập trung. Lượng đường trong máu thấp cũng có thể khiến giảm hoặc mất tỉnh táo, dẫn đến không điều khiển được xe. Những người đang sử dụng một số thuốc tiểu đường và/hoặc insulin có thể có nguy cơ bị giảm đường huyết.

Hỏi bác sĩ hay nhà giáo dục bệnh tiểu đường liệu quý vị có gặp rủi ro không.

Hyperglycaemia hay chứng tăng đường huyết cũng có thể ảnh hưởng đến khả năng lái xe, vì có thể gây ra mệt mỏi, nhìn không rõ và giảm tập trung.

Các Tiêu Chuẩn Y Tế cho việc Cấp Bằng Lái

Tự nhân và Thương mại – Những bệnh nhân tiểu đường được điều trị không cần dùng thuốc không cần phải thông báo cho Cơ quan Cấp Bằng lái xe biết và có thể lái xe không bị các hạn chế. Tuy nhiên, họ nên được bác sĩ định kỳ kiểm tra lại để xem bệnh có nặng lên không.

Bằng lái tự nhân – những bệnh nhân tiểu đường được điều trị bằng thuốc, nhưng không dùng insulin, và không có các biến chứng tiểu đường không cần thông báo cho Cơ quan cấp Bằng lái xe biết. Họ cần được kiểm tra lại 5 năm 1 lần (đáp ứng tất cả các tiêu chí của Austroads). Nếu có các biến chứng cấp tính và mãn tính, quý vị có thể được cấp bằng lái xe có điều kiện au khi được bác sĩ điều trị thẩm xét.

Bằng lái thương mại – những bệnh nhân tiểu đường được điều trị bằng insulin cần đích thân tới thông báo cho Cơ quan cấp Bằng lái xe. Một bằng lái xe có điều kiện có thể được cấp phụ thuộc vào ý kiến của bác sĩ chuyên khoa, bản chất của công việc lái xe và bản tái xét hàng năm (đáp ứng tất cả các tiêu chuẩn của Austroads).

Bằng lái tự nhân – Những bệnh nhân tiểu đường được điều trị bằng insulin cần đích thân tới thông báo cho Cơ quan cấp Bằng lái xe. Một bằng lái xe có điều kiện có thể được cấp phụ thuộc vào ý kiến của bác sĩ chuyên khoa / bác sĩ điều trị, bản chất của công việc lái xe và ít nhất một bản tái xét hai năm một lần (đáp ứng tất cả các tiêu chuẩn của Austroads).

Diabetes and driving - *continued*

Commercial Licence – People with diabetes who are managed **with insulin** need to notify the Drivers Licensing Authority in person. A conditional licence may be granted subject to the opinion of the diabetes specialist, the nature of the driving task and annual review (meeting all other Austroads criteria).

Other factors can affect your driver's licence. Ask your doctor. Otherwise contact the Drivers Licensing Authority in your State:

- Australian Capital Territory - Department of Urban Services
Phone: (02) 6207 7000
- New South Wales - Roads and Traffic Authority NSW
Phone: (02) 9218 6888
- Northern Territory - Department of Planning and Infrastructure
Phone: (08) 8924 7905
- Queensland - Queensland Transport
Phone: 13 23 80
- South Australia - Department of Transport, Energy and Infrastructure
Phone: (08) 8343 2222
- Tasmania - Department of Infrastructure Energy and Resources
Phone: 13 11 05
- Victoria - VicRoads
Phone: (03) 9854 2666
- Western Australia - Department for Planning and Infrastructure
Phone: 13 11 56
(08) 9427 8191

If you require further information access the Austroads website
<http://www.austroads.com.au/afd/index.html>

Bệnh tiểu đường và việc lái xe - tiếp theo

Bằng lái thương mại – Những bệnh nhân tiểu đường được điều trị bằng insulin cần trực tiếp tới thông báo cho Cơ quan cấp Bằng lái xe biết. Một bằng lái xe có điều kiện có thể được cấp phụ thuộc vào ý kiến của bác sĩ chuyên khoa tiểu đường, bản chất của công việc lái xe và bản tái xét hàng năm (đáp ứng tất cả các tiêu chuẩn của Austroads).

Các yếu tố khác có thể ảnh hưởng tới bằng lái xe của quý vị. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị. Nếu không, hãy liên hệ với Cơ quan cấp Bằng lái xe ở tiểu Bang quý vị:

- Australian Capital Territory - Department of Urban Services
Điện thoại: (02) 6207 7000
- New South Wales - Roads and Traffic Authority NSW
Điện thoại: (02) 9218 6888
- Northern Territory - Department of Planning and Infrastructure
Điện thoại: (08) 8924 7905
- Queensland - Queensland Transport
Điện thoại: 13 23 80
- South Australia - Department of Transport, Energy and Infrastructure
Điện thoại: (08) 8343 2222
- Tasmania - Department of Infrastructure Energy and Resources
Điện thoại: 13 11 05
- Victoria - VicRoads
Điện thoại: (03) 9854 2666
- Western Australia - Department for Planning and Infrastructure
Điện thoại: 13 11 56
(08) 9427 8191

Nếu quý vị cần thêm thông tin, hãy truy cập trang mạng của Austroads
<http://www.austroads.com.au/aftd/index.html>

21

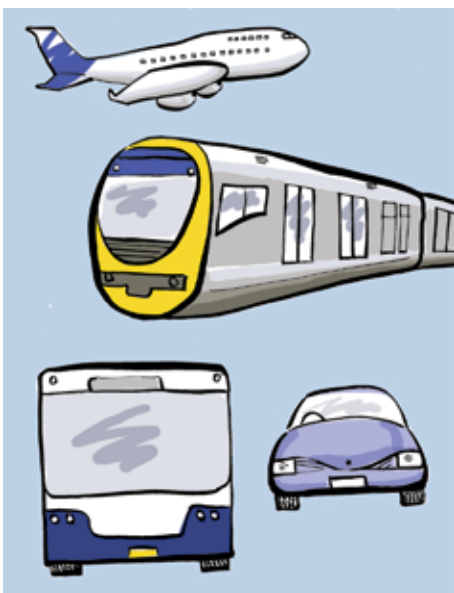
Diabetes and travel

Having diabetes does not mean your travelling days are over. To ensure you have a safe and enjoyable trip, be sure to plan ahead. Good preparation may seem time consuming but it will help to ensure you get the most out of your holiday.

- Discuss your travel plans with your doctor or diabetes educator. Also discuss medication adjustments for situations you may encounter such as crossing time zones, or when experiencing diarrhoea and/or nausea
- Carry several copies of a typed, signed letter from your doctor outlining your diabetes management plan, medications, devices you use to give medication (if applicable) and equipment needed to test your blood glucose level. You will also need to carry scripts for all medications (clearly detailing your name), doctors contact details, and both the name and type of medication, emergency contacts and your National Diabetes Services Scheme card



- Always wear some form of identification that says you have diabetes
- Pack more test strips, insulin, syringes, pens and other diabetes equipment than you will need for the trip. If possible, pack a spare meter in case of loss or damage
- Depending on your journey and destination, you may need to consider taking an insulated travel pack for your insulin
- Take a small approved sharps container for used lancets and syringes. Some airlines, hotels and airports offer a sharps disposal service
- Keep insulin, syringes/pens and testing equipment in your hand luggage. Do not place insulin in your regular luggage that will be placed in the cargo hold because it is not temperature controlled. The insulin may be damaged or lost



- When flying, check with the airline in advance for specific security guidelines as these are subject to change
- Customs regulations vary from country to country so it is advisable to contact the embassy of the country you're visiting before travelling
- When visiting some countries certain vaccinations are recommended. Information in regard to vaccinations can be obtained from your doctor
- The anticipation/stress of a trip or changes in routine may affect your blood glucose (sugar) levels, so you may need to check your blood glucose level more often

21

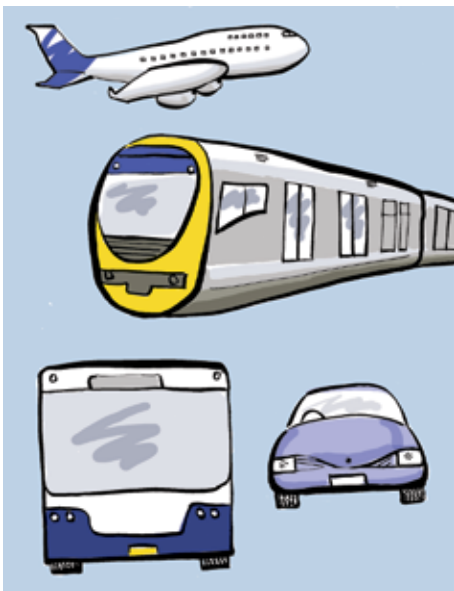
Bệnh tiểu đường và việc đi du lịch

Bị tiểu đường không có nghĩa là những ngày đi du lịch của quý vị đã kết thúc. Để đảm bảo quý vị có một chuyến đi an toàn và thú vị, hãy nhớ lên kế hoạch trước. Việc chuẩn bị kỹ lưỡng có thể tốn thời gian nhưng sẽ đảm bảo quý vị tận hưởng được kỳ nghỉ của mình.

- Thảo luận các kế hoạch du lịch với bác sĩ hoặc nhà giáo dục về bệnh tiểu đường. Cũng cần thảo luận về việc điều chỉnh thuốc men cho các tình huống quý vị có thể gặp phải như lệch múi giờ hoặc khi bị tiêu chảy và/hoặc buồn nôn
- Mang theo vài bản sao lá thư đánh máy đã được bác sĩ ký, trình bày về kế hoạch điều trị tiểu đường của quý vị, thuốc men, các thiết bị quý vị dùng để chích thuốc (nếu có) và thiết bị cần để kiểm tra lượng đường trong máu. Quý vị cũng sẽ cần mang theo hướng dẫn cho tất cả các loại thuốc (ghi rõ tên quý vị), chi tiết liên lạc của bác sĩ, và cả tên lẫn loại thuốc, người liên lạc trong trường hợp khẩn cấp và thẻ Chương trình Quốc gia các Dịch vụ bệnh Tiểu đường



- Luôn mang theo một loại giấy nhận dạng cho biết quý vị bị tiểu đường
- Mang các thanh thử, insulin, ống chích, bút kim chích và các thiết bị tiểu đường khác nhiều hơn mức cần thiết cho chuyến đi. Nếu có thể, mang dư một máy đo để phòng khi bị mất hoặc hư máy
- Tùy thuộc vào chuyến đi và nơi đến của quý vị, có thể quý vị cần cân nhắc mang theo túi du lịch cách nhiệt để chứa insulin
- Mang theo một hộp chứa đồ sắc nhọn được lưu hành loại nhỏ để đựng lưỡi trích và ống chích đã sử dụng. Một số hãng hàng không, khách sạn và sân bay có cung cấp dịch vụ vứt bỏ đồ sắc nhọn
- Giữ insulin, ống chích/bút kim chích và thiết bị thử trong hành lý xách tay. Đừng để insulin trong hành lý gửi, là hành lý thường được đặt trong khoang hàng hóa, vì nó không được kiểm soát nhiệt độ. Insulin có thể bị hư hỏng hoặc bị mất



- Khi đi máy bay, hãy hỏi hãng hàng không trước để biết về những hướng dẫn an ninh cụ thể vì những hướng dẫn này có thể thay đổi
- Luật lệ hải quan ở mỗi nước một khác, vì vậy quý vị nên liên lạc với sứ quán của nước quý vị muốn đến trước khi lên đường
- Khi thăm một số quốc gia, quý vị nên được chích ngừa. Thông tin về việc chích ngừa có thể hỏi từ bác sĩ của quý vị.
- Việc dự tính và căng thẳng của chuyến đi hoặc những thay đổi trong sinh hoạt có thể ảnh hưởng tới lượng đường trong máu, vì vậy quý vị cần kiểm tra lượng đường trong máu thường xuyên hơn

Diabetes and travel - *continued*

- Contact your airline about meal times and food available during your flight. It is also recommended that you carry your own supply of portable carbohydrates in case of unexpected meal delays or if you dislike the meal offered. If you take insulin with meals, do not give your insulin until your meal arrives.
- To help prevent blood clots move about the cabin at regular intervals and do chair based exercises. Drink plenty of water. Your doctor may advise you to wear support stockings
- If you are driving long distances make sure you stop regularly and take your blood glucose levels before and during your trip
- Carry a small first aid kit with you in case of minor illness or injury.

Useful websites are www.dfat.gov.au and www.health.gov.au

Travel insurance is highly recommended. Make sure it covers situations which may arise in relation to diabetes. The Australian Government has arrangements with some countries providing benefits similar to Medicare, if needed. Remember to take your Medicare card with you.

For more information, call Medicare Australia on 132 011 or visit: www.medicareaustralia.gov.au

At your destination

- Differences in activity, routines, food and stress may affect your blood glucose levels, check your blood glucose levels more often
- Food options may differ from home. It is important to maintain carbohydrate intake. If you are going to a different country do some research before you leave to help you make appropriate food choices
- Take care with food and drink choices, particularly in developing countries where food hygiene may not be adequate. Bottled water is preferable even for brushing teeth
- Protect your skin from sun burn
- Do not go barefoot. Be careful of hot sand and pavements. Check feet daily.

Bệnh tiểu đường và việc đi du lịch - tiếp theo

- Việc dự tính và căng thẳng của chuyến đi hoặc những thay đổi trong sinh hoạt có thể ảnh hưởng tới lượng đường trong máu, vì vậy quý vị cần kiểm tra lượng đường trong máu thường xuyên hơn
- Liên hệ với hãng hàng không của quý vị về giờ giấc ăn uống và đồ ăn có trong chuyến bay. Quý vị cũng nên mang theo thực phẩm carbohydrate xách tay riêng để phòng khi có chậm trễ về bữa ăn ngoài dự kiến hoặc nếu quý vị không thích bữa ăn được cung cấp. Nếu quý vị dùng insulin cùng với bữa ăn, đừng dùng nó cho tới khi bữa ăn được mang đến
- Để giúp ngăn ngừa máu đông cục, hãy đi lại trong khoang theo một chu kỳ đều đặn và tập thể dục trên ghế. Hãy uống thật nhiều nước. Bác sĩ của quý vị có thể khuyên quý vị mang bít tất (vớ) dài hỗ trợ
- Nếu quý vị lái xe đường dài, hãy thường xuyên dừng nghỉ và kiểm tra lượng đường trong máu trước và trong suốt chuyến đi
- Mang theo một hộp sơ cứu nhỏ để phòng khi bị ốm hoặc bị thương nhẹ.

Các trang mạng hữu ích là www.dfat.gov.au và www.health.gov.au

Quý vị rất nên mua **bảo hiểm du lịch**. Hãy chắc chắn quý vị được bảo hiểm các tình huống có thể phát sinh liên quan tới tiểu đường. Chính phủ Úc có các thỏa thuận với một số nước nhằm cung cấp các quyền lợi tương tự như Medicare, nếu cần. Hãy nhớ mang theo thẻ Medicare.

Để có thêm thông tin, gọi Medicare Australia theo số 132 011 hay đến trang mạng: www.medicareaustralia.gov.au

Ở nơi quý vị đến:

- Các khác biệt về hoạt động, sinh hoạt, thức ăn và căng thẳng có thể ảnh hưởng tới lượng đường trong máu của quý vị. Hãy kiểm tra lượng đường trong máu thường xuyên hơn
- Các lựa chọn về thức ăn có thể khác với ở nhà. Việc quan trọng là duy trì lượng carbohydrate. Nếu quý vị tới một nước khác, hãy nghiên cứu trước khi lên đường nhằm giúp quý vị lựa chọn đúng đắn
- Cẩn thận với đồ ăn và thức uống, đặc biệt ở các nước đang phát triển nơi vệ sinh thực phẩm có thể không được đầy đủ. Nên dùng nước đóng chai ngay cả khi dùng để đánh răng
- Bảo vệ da khỏi cháy nắng
- Đừng đi chân không. Cẩn thận với cát nóng và lối đi lát gạch bị nóng. Kiểm tra bàn chân hàng ngày.

22 Need an Interpreter?

A free telephone interpreter service is available for people who may have difficulty in understanding or speaking English. This service is available through the Translating and Interpreting Service (TIS) of the Department of Immigration and Multicultural and Indigenous Affairs (DIMIA).



TIS have access to professional interpreters in almost 2000 languages and dialects and can respond immediately to most requests.

Accessing an interpreter:

Simply ring the Translating and Interpreting Service on 131 450

Explain the purpose for the call e.g. wanting to talk to an educator/dietitian at Australian Diabetes Council.

The operator will connect you to an interpreter in the required language and to an Australian Diabetes Council health professional for a three-way conversation.

This free service has been set up by the Australian Diabetes Council and will be promoted with assistance from the Australian Government Department of Health and Ageing.

22

Quý vị cần Thông dịch viên?

Có một dịch vụ thông ngôn trên điện thoại miễn phí dành cho những người có khó khăn trong việc hiểu hay nói tiếng Anh. Dịch vụ này được Dịch vụ Thông phiên dịch (TIS) trực thuộc Bộ Di trú và các Sự vụ Đa Văn hóa và Bản địa (DIMIA) cung cấp.



TIS có các thông dịch viên chuyên nghiệp nói gần 2000 ngôn ngữ và tiếng địa phương khác nhau, và có thể trả lời hầu hết các yêu cầu ngay lập tức.

Để có một thông dịch viên:

Hãy gọi Dịch vụ Thông Phiên dịch theo số 131 450

Trình bày mục đích cuộc gọi, ví dụ muốn nói chuyện với một nhà giáo dục/ chuyên viên dinh dưỡng của Hội Tiểu đường Úc châu.

Người trực tổng đài sẽ nối máy quý vị đến một thông dịch viên nói ngôn ngữ quý vị yêu cầu và với một chuyên gia y tế của Hội tiểu đường Úc để thiết lập một cuộc hội thoại 3 chiều.

Dịch vụ miễn phí này được Hội Tiểu đường Úc châu thiết lập, và sẽ được phổ biến tới công chúng với sự trợ giúp từ Bộ Y tế và Người Cao niên của Chính phủ Úc.

23 National Diabetes Services Scheme (NDSS)

The NDSS is a federal government funded program, administered on behalf of the government by Australian Diabetes Council.

The NDSS provides free syringes and needles for those requiring insulin, as well as blood and urine testing strips at subsidised prices to those who are registered. Registration is free and you are only required to register once unless your treatment changes to require insulin.

You do not need a doctor's prescription to purchase NDSS products for diabetes management.

Registering for the NDSS

Once you have been diagnosed with diabetes, your doctor or credentialed diabetes educator can register you with the NDSS. If you are not sure whether you are registered with the NDSS, or want more information, call Australian Diabetes Council on 1300 342 238.

Where to buy NDSS products

You can buy products at Australian Diabetes Council offices or through pharmacy sub agents. You can also order your products from Australian Diabetes Council by phoning 1300 342 238 or visiting www.australiandiabetescouncil.com. Your products will be mailed to you free of charge.

Who should register for the NDSS?

Australian residents that have been diagnosed with diabetes by a doctor and who hold a current Australian Medicare card or Department of Veteran Affairs file number should register.

If you are a visitor to Australia and from a country with a Reciprocal Health Care Agreement, you may be entitled to temporary registration to the NDSS.

Please call Australian Diabetes Council on 1300 342 238 for further information.



The image shows a template for an NDSS registration card. It is a rounded rectangle with a thin border. At the top, it says "national diabetes services scheme" in blue, with a smaller line of text below it: "The National Diabetes Services Scheme (NDSS) is an initiative of the Australian Government administered by Diabetes Australia". Below this is the text "NDSS Registration Number". There are four fields for information: "Registrant Name", "Carer or Person in Charge", and "Issue Date". To the right of the "Carer or Person in Charge" field are two logos: the NDSS logo (the letters "ndss" in blue) and the Diabetes Australia logo (a green stylized figure with a circular arrow). The "Carer or Person in Charge" field is currently empty.

23

Chương trình Quốc gia các Dịch vụ về bệnh Tiểu đường (NDSS)

NDSS là một chương trình được Chính phủ Liên bang tài trợ và do Hội Tiểu đường Úc châu thay mặt chính phủ quản lý.

NDSS cung cấp các thanh thử máu và nước tiểu, ống và kim chích dùng cho các hệ thống chích thuốc đặc biệt với giá cả được hỗ trợ dành cho những người đã đăng ký để được hưởng các quyền lợi của chương trình này. Việc đăng ký là miễn phí và quý vị được yêu cầu chỉ đăng ký một lần, trừ phi có thay đổi về việc điều trị và quý vị cần insulin.

Quý vị không cần toa bác sĩ để mua các sản phẩm NDSS nhằm chế ngự tiểu đường.

Đăng ký tham gia NDSS

Một khi quý vị đã được chẩn đoán bị tiểu đường, bác sĩ hoặc nhà giáo dục bệnh tiểu đường có uy tín có thể đăng ký để quý vị tham gia NDSS. Nếu quý vị không chắc chắn mình đã đăng ký với NDSS chưa, hoặc muốn có thêm thông tin, hãy gọi Hội Tiểu đường Úc châu theo số 1300 342 238.

Mua các sản phẩm của NDSS ở đâu?

Quý vị có thể mua các sản phẩm tại các văn phòng của Hội Tiểu đường Úc châu hoặc thông qua các đại lý bán thuốc tây. Quý vị cũng có thể đặt hàng các sản phẩm từ Hội Tiểu đường Úc châu bằng cách gọi điện 1300 342 238 hay đến trang mạng www.australiandiabetescouncil.com. Sản phẩm sẽ được gửi miễn phí đến quý vị qua đường bưu điện.

Những ai được đăng ký tham gia NDSS?

Những cư dân ở Úc đã được bác sĩ chẩn đoán là bị tiểu đường và có thẻ Medicare Úc còn hiệu lực, hoặc có số hồ sơ trong Bộ các Vấn đề Cựu Chiến binh đều có thể đăng ký.

Nếu là du khách tới Úc và đến từ một nước có ký Hiệp định Chăm sóc Y tế Hỗ tương, quý vị có thể được quyền đăng ký tạm thời với NDSS.

Vui lòng gọi Hội Tiểu đường Úc châu theo số 1300 342 238 để có thêm thông tin.



The image shows a template for an NDSS registration card. It is a white rectangular card with rounded corners and a thin black border. At the top, it reads "national diabetes services scheme" in blue, with a smaller line below: "The National Diabetes Services Scheme (NDSS) is an initiative of the Australian Government administered by Diabetes Australia". Below this is a line for "NDSS Registration Number". Further down are lines for "Registrant Name" and "Carer or Person in Charge". At the bottom left is a line for "Issue Date". On the right side, there are two logos: the "ndss" logo (with "national diabetes services scheme" underneath) and the "Diabetes Australia" logo (a green stylized 'G' shape with "Diabetes Australia" underneath).

24 Australian Diabetes Council

Australian Diabetes Council is a non-profit, non-government charity dedicated to helping all people with diabetes. It provides:

- education programs
- conducts public awareness campaigns
- funds research into diabetes management and the search for a cure
- advocacy, (protecting the rights of people with diabetes).

Australian Diabetes Council has a network of branches and support groups to provide support and encouragement for people affected by diabetes.

Our Customer Care Line has diabetes educators, dietitians and exercise physiologists available to provide personalised and practical assistance to benefit people with diabetes and their carers.

To find out about all the benefits of becoming a member of the Australian Diabetes Council contact 1300 342 238.



24 Hội Tiểu đường Úc châu

Hội Tiểu đường Úc châu là một tổ chức từ thiện phi lợi nhuận và phi chính phủ, tận tụy giúp đỡ tất cả những người bị tiểu đường, và cung cấp:

- các chương trình giáo dục
- thực hiện các chiến dịch phổ biến kiến thức cho công chúng
- tài trợ các nghiên cứu về điều trị tiểu đường và nghiên cứu để tìm ra thuốc chữa
- tích cực ủng hộ, (bảo vệ quyền lợi của những người bị tiểu đường).

Hội Tiểu đường Úc châu có một mạng lưới các chi nhánh và các nhóm hỗ trợ nhằm trợ giúp và động viên những người bị tiểu đường tác động.

Đường dây Chăm sóc Khách hàng của chúng tôi có các nhà giáo dục bệnh tiểu đường, chuyên viên dinh dưỡng và chuyên gia thể dục trị liệu sẵn sàng trợ giúp thiết thực và theo nhu cầu riêng, làm lợi cho các bệnh nhân tiểu đường và những người chăm sóc họ.

Để biết được tất cả lợi ích khi trở thành thành viên của Hội Tiểu đường Úc châu, hãy liên hệ số điện thoại 1300 342 238.



*a Shared
Voice*
FOR DIABETES

For more information call us on

1300 DIABETES
1300 342 238

australiandiabetescouncil.com



STREET ADDRESS
26 Arundel Street
Glebe NSW 2037

POSTAL ADDRESS
GPO Box 9824
Sydney NSW 2001

CUSTOMER CARE LINE
1300 DIABETES
1300 342 238

PHONE +61 2 9552 9900
FAX +61 2 9660 3633

ABN 84 001 363 766 CFN 12458

© 2012 Australian Diabetes Council. May not be reproduced in whole or in part without prior permission.