



## Chăm sóc cho tim của quý vị

### Kiểm soát bệnh tiểu đường

- ▶ Số lượng glucoza (đường) trong máu
- ▶ Áp huyết
- ▶ Cholesterôn (mỡ)



Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường, thì nên chăm sóc cho tim của mình. Bệnh tiểu đường gây nhiều nguy cơ bị đùng tim hay đột quy (tai biến mạch máu não) - nhưng không phải luôn là như vậy nếu quý vị biết kiểm soát bệnh tiểu đường của mình.



Có thể sống thọ và khỏe mạnh bằng cách kiểm soát số lượng glucoza (đường), áp huyết và chất cholesterôn (mỡ) trong máu.



Dần dà, số lượng glucoza (đường) cao trong máu có thể làm hại tới các bộ phận cơ thể như thận, mắt. Áp huyết cao là bệnh nghiêm trọng vì nó bắt tim làm việc quá độ. Và chất cholesterôn (mỡ) xấu trong máu, hay LDL, sẽ tích tụ và làm nghẽn các động mạch. Biết kiểm soát ba vấn đề trên quý vị sẽ sống thọ và khỏe mạnh hơn.



### HỎI BÁC SĨ CÁC CÂU HỎI SAU ĐÂY:

- 1 Số lượng glucoza (đường), áp huyết và cholesterôn (mỡ) trong máu của tôi là bao nhiêu?
- 2 Các con số đó bình thường phải ở khoảng bao nhiêu?
- 3 Tôi nên làm gì để giữ được số lượng quân bình?

Dùng phía sau mẫu theo dõi tiểu đường để ghi xuống các câu trả lời trên.

### HÀNH ĐỘNG NGAY

Quý vị có thể sống thọ hơn, cải thiện sức khỏe và giảm bớt nguy cơ bị đùng tim hay đột quy (tai biến mạch máu não).

- ♥ Ăn đủ các thực phẩm như trái cây, rau xanh, đậu, và ngũ cốc.
- ♥ Ăn các món ít có chất muối và mỡ.
- ♥ Hoạt động cơ thể ít nhất 30 phút mỗi ngày.
- ♥ Giữ trọng lượng cơ thể đúng mức - bằng cách hoạt động và ăn uống điều độ thực phẩm tốt cho sức khỏe.
- ♥ Bỏ hút thuốc lá - tìm sự giúp đỡ.
- ♥ Dùng thuốc theo đúng sự chỉ dẫn của bác sĩ.
- ♥ Hỏi bác sĩ về việc uống aspirin.
- ♥ Hỏi nhờ người trong gia đình và bạn bè giúp quý vị chăm sóc tim cũng như bệnh tiểu đường.

# MẪU THEO DÕI TIỂU ĐƯỜNG

## Mục tiêu

Chăm sóc sức tim bằng cách chú trọng tới số lượng glucoza (đường), áp huyết và cholesterôn (mỡ) trong máu.

Dùng mẫu này để theo dõi số lượng glucoza (đường, áp huyết và cholesterôn (mỡ) trong máu khi gặp bác sĩ. Cộng tác với cơ quan sức khỏe, bạn bè và gia đình để đạt tới mục tiêu.



### SỐ LƯỢNG GLUCOZA (Đường)

Thử nghiệm A1C, viết tắt của hemoglobin A-1-C, là một thử nghiệm máu đơn giản để đo số lượng glucoza (đường) trong máu trong vòng ba tháng qua.

Mục tiêu số lượng glucoza (đường) đề nghị là: Dưới 7 cho thử nghiệm A1C.

**ĐI THỬ NGHIỆM ÍT NHẤT HAI LẦN MỘT NĂM.**

Ngày							
Kết quả							

### ÁP HUYẾT

Áp huyết cao là bệnh nghiêm trọng, nó bắt tim làm việc quá độ.

Mục tiêu số áp huyết đề nghị là: Dưới 130/80

**ĐO ÁP HUYẾT MỖI LẦN ĐI KHÁM BÁC SĨ**

Ngày							
Kết quả							

### CHẤT CHOLESTERÔN (MỠ)

Chất cholesterôn (mỡ) xấu hay LDL, tích tụ làm nghẽn các động mạch.

Mục tiêu số cholesterôn (mỡ) đề nghị là: LDL dưới 100

**ĐI THỬ ÍT NHẤT MỘT LẦN MỖI NĂM**

Ngày							
Kết quả							



Chương Trình Giáo Dục Quốc Gia về Bệnh Tiểu Đường là một chương trình hợp tác giữa Viện Sức Khỏe Quốc Gia và Trung Tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Bệnh Tật. Địa chỉ trên mạng lưới thông tin toàn cầu: [www.nedp.nih.gov](http://www.nedp.nih.gov) Điện thoại: 1-800-438-5383