



American Heart Association.

Healthy for Good™

Life's Essential



CÁCH QUẢN LÝ LƯỢNG ĐƯỜNG TRONG MÁU



HIỂU VỀ GLUCOSE TRONG MÁU (Đường huyết)

Khám sức khỏe với bác sĩ thường bao gồm việc đo lượng glucose trong máu của bạn. Chỉ số glucose trong máu tốt là một dấu hiệu cho thấy não, thận và tim của bạn khỏe mạnh. Nếu glucose trong máu quá thấp, bạn có thể cảm thấy mệt mỏi hoặc chóng mặt nhưng cảm thấy khỏe hơn sau khi ăn. Glucose trong máu cao có thể liên quan đến những triệu chứng như mất nước hoặc nhiễm trùng. Nhưng nếu lượng glucose trong máu quá cao theo thời gian, điều đó có nghĩa là bạn bị tiền đái tháo đường hoặc đái tháo đường.

GLUCOSE

Khi chúng ta ăn thức ăn, cơ thể chúng ta tạo ra một loại đường, là glucose. Đường di chuyển trong máu đến những nơi trong cơ thể cần năng lượng. Các bộ phận khác của cơ thể cần insulin để đưa glucose vào tế bào để sử dụng làm năng lượng. Những người khỏe mạnh có thể duy trì lượng glucose trong máu khỏe mạnh bằng cách ăn uống thông minh, hoạt động thể chất, kiểm soát căng thẳng và ngủ đủ giấc.

Đối với người mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2, glucose sẽ tích tụ trong máu thay vì đi vào tế bào. Lý do:



Cơ thể phát triển “kháng insulin” và không thể sử dụng insulin hiệu quả.



Tuyến tụy dần mất khả năng sản xuất insulin.

Kết quả là lượng đường trong máu trở nên cao hơn.



THEO DÕI MỨC ĐỘ

Các chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể đo lượng đường trong máu. Nếu bạn đang mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2, bạn có thể cần theo dõi lượng đường trong máu thường xuyên hơn.

Nếu bạn mắc bệnh đái tháo đường, hãy truy cập **American Heart Association | Diabetes** (trang web bằng Tiếng Anh).

Glucose trong máu lúc đói	Chẩn đoán	Ý nghĩa
Dưới 100 mg/dl	Bình thường	Phạm vi của người bình thường khỏe mạnh
100 đến 125 mg/dl	Tiền đái tháo đường (suy giảm glucose máu lúc đói)	Tăng nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường.
126 mg/dl hoặc cao hơn	Đái tháo đường (đái tháo đường tuýp 2)	Tăng nguy cơ mắc bệnh tim hoặc đột quỵ.



MẸO HAY GIÚP BẠN THÀNH CÔNG



ĂN THÔNG MINH

Ăn nhiều rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, đậu, các loại hạt và protein nạc như cá và hải sản. Uống nhiều nước. Nước có thể giúp duy trì lượng đường trong máu ở mức khỏe mạnh. Hạn chế thực phẩm và đồ uống có đường, thịt đỏ, thịt chế biến, đồ ăn nhẹ mặn và thực phẩm chế biến nhiều.



VẬN ĐỘNG NHIỀU HƠN

Tập thể dục có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Tập thể dục cũng có thể giúp bạn kiểm soát bệnh đái tháo đường nếu bạn đang sống chung với bệnh đó. Tập thể dục cũng cải thiện năng lượng, tâm trạng và giúp bạn tỉnh táo.



QUẢN LÝ CÂN NẶNG

Duy trì cân nặng hợp lý để giúp ngăn ngừa, trì hoãn hoặc kiểm soát bệnh đái tháo đường. Hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe để hiểu cân nặng khỏe mạnh của bạn là bao nhiêu.



NÓI KHÔNG VỚI NICOTINE

Tránh hút thuốc, hút thuốc lá điện tử, tui nicotine hoặc sử dụng thuốc lá. Nicotine và thuốc lá khiến khó kiểm soát bệnh tiền đái tháo đường và đái tháo đường hơn. Ngay cả việc tiếp xúc với khói thuốc lá cũng có thể gây ra vấn đề.

Tìm hiểu thêm tại heart.org/lifes8 (trang web bằng Tiếng Anh)