

## Hồ Sơ Sức Khỏe về Bệnh Tiểu Đường

Hãy bàn thảo về các hướng dẫn căn bản để chăm sóc bệnh tiểu đường với bác sĩ chăm sóc bệnh tiểu đường và dùng bản này để ghi lại kết quả của mình. Xếp lại và giữ trong bóp.

**Hãy chủ động trong việc chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị!**

<b>Duyệt hồ sơ lượng đường trong máu</b> (mỗi lần đi khám) Mục tiêu (trước bữa ăn):	Ngày:				
<b>Áp huyết</b> (mỗi lần đi khám) Mục tiêu:	Ngày:				
	Kết quả:				
<b>Cân lượng</b> (mỗi lần đi khám) Mục tiêu:	Ngày:				
	Kết quả:				
<b>Khám bàn chân</b> (mỗi lần đi khám)	Ngày:				
<b>A1C</b> Thử máu để đo lượng đường trong máu 3 tháng vừa qua (mỗi 3 tháng) Mục tiêu:	Ngày:				
	Kết quả:				
<b>Microalbuminuria</b> Thử nước tiểu thận (mỗi năm) Mục tiêu:	Ngày:				
	Kết quả:				
<b>Khám mắt giãn nở</b> (mỗi lần đi khám)	Ngày:				
<b>Khám nha khoa</b> (mỗi 6 tháng)	Ngày:				
<b>Thử máu để đo chất "mỡ" quan trọng đối với bệnh tim</b>					
<b>Cholesterol</b> (mỗi năm) Mục tiêu:	Ngày:				
	Kết quả:				
<b>Triglycerides</b> (mỗi năm) Mục tiêu:	Ngày:				
	Kết quả:				
<b>HDL / LDL</b> (mỗi năm) Mục tiêu:	Ngày:				
	Kết quả:				
<b>Chích ngừa cúm</b> (mỗi năm)	Ngày:				
<b>Chích ngừa sùng phổi</b> (ít nhất một lần/hỏi bác sĩ)					
<b>Loại khác</b>					

**Hãy bàn thảo các vấn đề này với bác sĩ để cải tiến khả năng quản lý bệnh tiểu đường của quý vị:**

- Cố vấn về hút thuốc
- Dùng liệu
- Dinh dưỡng trị liệu
- Hoạt động thể dục
- Quản lý cân lượng
- Biến chứng
- Trị liệu bằng Aspirin
- Giảm lượng glucose trong máu (lượng đường thấp)
- Tăng lượng glucose trong máu (lượng đường cao)
- Điều luật về ngày bệnh
- Vấn đề tâm lý
- Cố vấn trước khi có thai
- Quản lý thai nghén
- Khám nha khoa, mỗi năm hai lần

Nếu quý vị hút thuốc và muốn bỏ hút, xin gọi California Smoker's Helpline  
1-800-778-8440

Ghi chú: Quý vị có thể được yêu cầu làm các thử nghiệm khác không có liệt kê bên trên.

## Hồ Sơ Sức Khỏe về Bệnh Tiểu Đường

Tên

Bác sĩ chăm sóc bệnh tiểu đường

Số điện thoại của Bác sĩ chăm sóc bệnh tiểu đường

Số hồ sơ y tế

**Tất cả mọi người bị bệnh tiểu đường cần phải học cách tự chăm sóc bệnh tiểu đường cho mình.**

**Hãy chủ động trong việc chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị!**

Tất cả những người bị bệnh tiểu đường cần phải tích cực quản lý bệnh tiểu đường của mình. Quý vị có biết cần phải làm thử nghiệm nào để chăm sóc sức khỏe cho mình không? *Hồ sơ sức khỏe về bệnh tiểu đường* sẽ giúp quý vị theo dõi các cuộc thử nghiệm cơ bản cần thiết và mức độ thường xuyên cần phải thử nghiệm. Hồ sơ này cũng giúp quý vị ghi lại để nhớ kết quả của những lần thử nghiệm này.

Hồ sơ sức khỏe về bệnh tiểu đường được dựa trên *Các Hướng Dẫn Cơ Bản về việc Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường* do Diabetes Coalition of California soạn thảo, cùng hợp tác với California Diabetes Program, American Diabetes Association và Juvenile Diabetes Research Foundation International.



Juvenile Diabetes Research Foundation International

Chi dẫn căn bản về cách chăm sóc, ghi nhận hồ sơ sức khỏe về bệnh tiểu đường và *Hãy Chủ Động!*

Các dụng cụ giáo huấn có thể tải xuống từ:

[www.caldiabetes.org](http://www.caldiabetes.org)

(916) 552-9888

CHI TIẾT VỀ BẢN QUYỀN

Diabetes Coalition of California giữ bản quyền của ấn phẩm này. Tuy nhiên, bản này có thể được sao chép lại khi có ghi: Do "Diabetes Coalition of California, California Diabetes Program và American Diabetes Association" soạn thảo.

Vietnamese 2007