

## Tờ Thông Tin Dành Cho Bệnh Nhân

Phát hành Tháng Năm 2018



# Tiền Tiểu Đường

## Tiền tiểu đường là gì?

Sau khi ăn, cơ thể quý vị phân hủy thức ăn thành glucose, một loại đường. Một loại hormone (nội tiết tố) gọi là insulin giúp cơ thể quý vị hấp thụ glucose. Nếu cơ thể quý vị không thể tạo ra đủ insulin hoặc insulin không hoạt động bình thường, quý vị có thể bị tiểu đường (đái tháo đường).

Tiền tiểu đường là tình trạng xảy ra trước khi bị tiểu đường tuýp 2. Nếu không được quản lý tốt, bệnh tiểu đường có thể gây ra cơn đau tim và đột quỵ. Nó cũng có thể làm hỏng mắt, các dây thần kinh và thận.

Thực tế quý vị chưa bị tiểu đường tuýp 2 là một tin tốt. Điều đó có nghĩa là không quá muộn để trở nên khỏe mạnh.

## Thay đổi lối sống lành mạnh

Những thói quen lành mạnh có thể giúp ngăn ngừa bệnh tiểu đường tuýp 2. Dưới đây là một số thay đổi quý vị có thể thực hiện ngay bây giờ:



**Bỏ thuốc lá** - hãy hỏi bác sĩ gia đình của quý vị để được giúp đỡ



**Có chế độ ăn uống lành mạnh** - một chuyên gia dinh dưỡng có thể giúp quý vị lên kế hoạch cho những bữa ăn lành mạnh



**Di chuyển nhiều hơn** - nhắm đến 30 phút tập thể dục hoặc vận động mỗi ngày



**Uống ít rượu** - nhắm đến ít hơn hai ly tiêu chuẩn (20g) mỗi ngày



**Kiểm soát cân nặng của quý vị** - nếu quý vị thừa cân, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình của mình

## Bác sĩ gia đình của tôi sẽ làm gì?

Bác sĩ gia đình sẽ giúp quý vị thay đổi lối sống bao gồm:

- giảm cân
- hoạt động thể chất
- thay đổi chế độ ăn uống
- bỏ hút thuốc

Bác sĩ gia đình của quý vị sẽ kiểm tra các nguy cơ về tim khác bao gồm huyết áp và cholesterol.

## Bác sĩ gia đình của tôi sẽ làm gì trong tương lai?

Bác sĩ gia đình sẽ gặp quý vị sau mỗi 3-6 tháng để kiểm tra.

Bác sĩ gia đình của quý vị sẽ sắp xếp một xét nghiệm glucose khác sau 12 tháng cho quý vị, trừ khi quý vị phát triển các triệu chứng của tiểu đường sớm hơn.

Các triệu chứng của bệnh tiểu đường bao gồm khát nước, đi tiểu nhiều hơn và mờ mắt.

## Tôi có thể làm gì?

Sức khỏe của quý vị nằm trong tay quý vị. Đây là cách quý vị có thể sống khỏe mạnh và giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 hoặc bệnh tim:

- Làm theo lời khuyên của bác sĩ gia đình về ăn uống lành mạnh
- Nói chuyện với bác sĩ gia đình về việc được giới thiệu một dịch vụ hỗ trợ
- Tham dự các lớp học giáo dục nhóm
- Đặt câu hỏi nếu quý vị không chắc chắn về bất cứ điều gì

# Tiền tiểu đường

## Những hỗ trợ có sẵn?

### Hỗ trợ của nhà thuốc

Nếu quý vị cần giúp đỡ, hoặc có câu hỏi giữa các lần kiểm tra, dược sĩ địa phương của quý vị có thể giúp đỡ. Dược sĩ có thể hỗ trợ:

- Những câu hỏi về thuốc men
- Kiểm tra lượng đường trong máu

### Nhận Dịch Vụ Thông Tin & Huấn Luyện Lành Mạnh

Dịch vụ huấn luyện qua điện thoại cho từng cá nhân, miễn phí giúp quý vị đạt được những mục tiêu sức khỏe của mình. Để nhận được dịch vụ, chỉ cần điện thoại **1300 806 258** hoặc truy cập [getthehealthynsw.com.au](http://getthehealthynsw.com.au)

## Những câu hỏi tôi nên hỏi bác sĩ của mình?



- *Điều gì xảy ra nếu tôi không làm theo kế hoạch điều trị của mình?*
- *Chế độ ăn uống của tôi cần phải thay đổi như thế nào?*
- *Tôi cần tập thể dục bao nhiêu?*
- *Nguy cơ sức khỏe tim của tôi là gì?*
- *Tôi có thể nhận trợ giúp bỏ hút thuốc ở đâu?*
- *Làm thế nào tôi có thể kiểm tra lượng đường trong máu?*
- *Bao lâu thì tôi cần gặp bác sĩ?*

## Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

Để được hỗ trợ và các lời khuyên, các tài nguyên sau có thể giúp quý vị:

**Better Health Channel** — Tiểu đường – Tiền tiểu đường: [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au)

**Tiểu Đường NSW** — Tiền tiểu đường (IFG và IGT): [diabetesnsw.com.au](http://diabetesnsw.com.au)

Nếu quý vị muốn tìm kiếm thêm thông tin, hãy thử tìm kiếm 'impaired fasting glucose' (đường huyết lúc đói bị sút kém) hoặc 'impaired glucose tolerance' (dung nạp glucose bị sút kém) vì đây là những thuật ngữ y tế cho tình trạng tiền tiểu đường.

Thông tin này sẽ được đọc bởi một người đã nhận được chẩn đoán từ bác sĩ của họ. Nó không được thiết kế để được sử dụng cho chẩn đoán một bệnh về sức khỏe hoặc thay thế cho sự chăm sóc y tế đang diễn ra

Những tờ thông tin thuộc Danh Mục Tài Nguyên Y Tế được Ủy Ban Tư Vấn Cộng Đồng của PHN Tây Nam Sydney và những Bác Sĩ Gia Đình Địa Phương phê chuẩn