

Bị bệnh tiểu đường - Bạn có thường xuyên đi khám bệnh không?

Nếu bị bệnh tiểu đường, bạn cần phải đi khám thường xuyên. Có một số bệnh cần được khám ít nhất mỗi 3 tháng một lần, một số bệnh khác ít nhất mỗi 6 tháng một lần và vài chứng bệnh khác cần được khám ít nhất mỗi năm một lần.

	3 tháng một lần	6 tháng một lần	Mỗi năm một lần	2 năm một lần	
Giêng	HbA1c	Chân	Khám mắt vùng võng mạc với bác sĩ chuyên khoa hoặc y sĩ nhãn khoa	Gặp nhân viên giáo dục về bệnh tiểu đường	
Hai Ba	Áp huyết Số đo lượng đường trong máu (đo tại nhà)				
Tư Năm Sáu	HbA1c Áp huyết Số đo lượng đường trong máu (đo tại nhà)	Mỡ trong máu (cholesterol)	Khám microalbumin (thử nước tiểu) Khám Serum Creatinine (thử máu)		
Bảy Tám Chín	HbA1c Áp huyết Số đo lượng đường trong máu (đo tại nhà)	Chân	Khám mạch máu và khám tim		
Mười Mười một Mười hai	HbA1c Áp huyết Số đo lượng đường trong máu (đo tại nhà)	Mỡ trong máu (cholesterol)			
Giêng Hai Ba	HbA1c Áp huyết Số đo lượng đường trong máu (đo tại nhà)	Chân	Khám mắt vùng võng mạc với Bác sĩ chuyên khoa hoặc y sĩ nhãn khoa		Gặp Chuyên gia khoa dinh dưỡng
Tư Năm Sáu	HbA1c Áp huyết Số đo lượng đường trong máu (đo tại nhà)	Mỡ trong máu (cholesterol)	Khám microalbumin (thử nước tiểu)		
Bảy Tám Chín	HbA1c Áp huyết Số đo lượng đường trong máu (đo tại nhà)	Chân	Khám Serum Creatinine (thử máu)		
Mười Mười một Mười hai	HbA1c Áp huyết Số đo lượng đường trong máu (đo tại nhà)	Mỡ trong máu (cholesterol)	Khám mạch máu và khám tim		

-HbA1C- thử huyết cầu tố để cho biết số lượng đường trung bình trong máu trong 3 tháng vừa qua. Tất cả bệnh nhân tiểu đường nên được thử huyết cầu tố thường xuyên

-Số đo lượng đường trong máu **mỗi ngày tại nhà** nên được cho bác sĩ xem

-Chân của bạn phải được bác sĩ khám thường xuyên mặc dầu bạn vẫn mỗi ngày tự khám

-Cholesterol - chất mỡ trong máu (**triglyceride**) và chất mỡ có lợi (HDL) đều cần được khám thường xuyên

-Khám mắt vùng võng mạc phải được khám bởi bác sĩ chuyên khoa mắt mỗi năm để bạn có thể tránh khỏi mù lòa

-Khám các mạch máu ở vùng cổ vì có thể gây tai biến mạch máu não, và khám các mạch máu ở chân vì có thể gây cưa chân nếu bị tổn thương

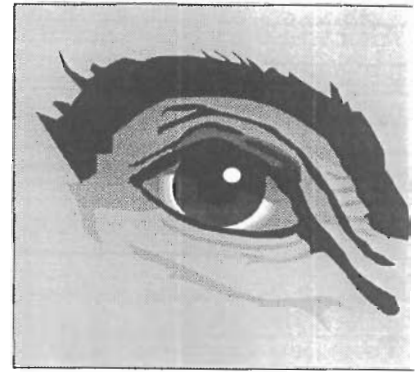
-Thử nước tiểu mỗi năm để bảo đảm không có tổn thương do bệnh tiểu đường gây ra (một mẫu nước tiểu sẽ được lấy trong vòng từ 8 tới 24 giờ).

Nhân viên giáo dục bệnh tiểu đường và chuyên gia khoa dinh dưỡng sẽ giúp bạn kiểm soát bệnh tiểu đường

(Copyright -Diabetes Centre Liverpool Health Service, Stephen Lillioja 2002)

Mắt

- 1) Đi khám mắt với bác sĩ chuyên khoa hoặc y sĩ nhãn khoa mỗi năm (khám lúc mắt được nhỏ thuốc làm con người giãn nở)
- 2) Giữ áp huyết ở mức ổn định (dưới 125/ 80)
- 3) Giữ lượng đường ở mức ổn định

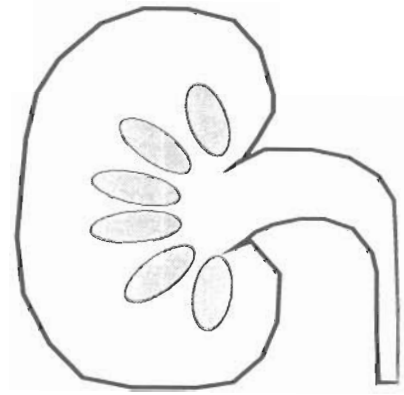


Thận

- 1) Đi thử lượng microalbumin trong nước tiểu mỗi năm
- 2) Giữ lượng đường trong máu ở mức ổn định
- 3) Giữ áp huyết ở mức ổn định (dưới 125/ 80)
- 4) Bác sĩ cho sử dụng một loại thuốc đặc biệt để ổn định tổn thương ở thận. Thuốc này cũng dùng cho bệnh cao huyết áp

Các mạch máu (động mạch) (ở tim và chân)

- 1) Đi thử lượng cholesterol và mỡ trong máu (triglyceride) đều đặn
- 2) Ăn ít chất béo (nên dùng dầu Olive hoặc Canola nếu cần dùng chất béo)
- 3) Tập thể dục đều đặn (ít nhất đi bộ 30 phút mỗi ngày)
- 4) Giữ lượng đường trong máu ở mức ổn định
- 5) Giữ áp huyết ở mức ổn định (dưới 125/80)
- 6) Không hút thuốc



Chân

Lời hướng dẫn sau đây đã giúp giảm bớt rất nhiều vụ bệnh nhân tiểu đường bị cưa chân (xem thêm bài Am. J. Surg 158:520-524 1989)

- 1) Rửa chân và các ngón chân mỗi ngày. Luôn giữ cho chân khô ráo, đặc biệt các kẽ ngón chân nếu bị ướt
- 2) Kiểm soát chân và các kẽ ngón chân hàng ngày để coi có bị rộp phồng, cắt, trầy và nguy cơ nhiễm trùng. Nếu cần, nên dùng kiếng soi để kiểm soát lòng bàn chân hoặc nhờ người giúp
- 3) Nên gặp bác sĩ ngay cả trường hợp bị nhiễm trùng chân nhẹ
- 4) Luôn luôn báo cho y sĩ cước khoa (podiatrist) hoặc bác sĩ gia đình biết bạn bị bệnh tiểu đường
- 5) Tránh nhiệt độ quá nóng hoặc quá lạnh nơi chân
- 6) Không sử dụng chai nước nóng hoặc miếng giữ nhiệt cho chân
- 7) Kiểm soát giày mỗi ngày để coi có bị lòi đinh, miếng lót giày bị rách, có đá sỏi hoặc bất cứ vật gì có thể làm chân bị tổn thương
- 8) Lúc mua giày, cần phải lựa giày cho thoải mái và vừa vặn
- 9) Dùng bao giớ đi chân không, đặc biệt đi trên các bề mặt nóng dù ở nhà hoặc trong vườn để tránh đạp phải kim, mảnh nhọn hoặc bất cứ vật gì nhọn, sắc, cứng
- 10) Dùng bao giớ mang giày mà không mang vớ (vớ ngắn hoặc vớ dài)
- 11) Không bao giờ dùng hoá chất để trị da chai
- 12) Các móng chân nên cắt thẳng thay vì cắt cong
- 13) Không hút thuốc

