



American Heart Association®
Healthy for Good™



CÁCH ĐỂ KIỂM SOÁT ĐƯỜNG HUYẾT

1 HIỂU VỀ ĐƯỜNG HUYẾT

Bước đầu tiên trong việc kiểm soát đường huyết là hiểu được điều gì khiến cho mức đường huyết tăng cao. heart.org/Diabetes

GLUCOSE

Carbohydrate và đường trong đồ ăn và đồ uống của quý vị chuyển hóa thành glucose (đường) trong dạ dày và hệ tiêu hóa. Glucose sau đó có thể ngấm vào đường máu.

INSULIN

Insulin là một hoóc môn được sản sinh trong tuyến tụy giúp các tế bào của cơ thể có thể tiếp nhận glucose từ máu và giảm mức đường huyết.

Trong bệnh tiểu đường loại 2, glucose tích tụ trong máu thay vì đi vào tế bào bởi vì:

Cơ thể hình thành cơ chế "kháng insulin" và không thể sử dụng insulin mà cơ thể sản sinh ra một cách hiệu quả.



Tuyến tụy dần mất khả năng sản sinh ra insulin.



Kết quả có thể là mức đường huyết tăng cao.

2 THEO DÕI

Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể đo mức đường huyết và đưa ra các khuyến nghị. Nếu quý vị được chẩn đoán mắc tiểu đường loại 2, quý vị sẽ cần phải theo dõi mức đường huyết thường xuyên.

Know Diabetes by Heart có thể giúp quý vị kiểm soát tiểu đường loại 2. KnowDiabetesbyHeart.org

Đường Huyết Lúc Đói	Chẩn Đoán	Ý Nghĩa
Dưới 100 mg/dl	Bình thường	Khoảng lành mạnh
100 đến 125 mg/dl	Tiền tiểu đường (Glucose Lúc Đói Suy Yếu)	Có nguy cơ cao hình thành tiểu đường.
126 mg/dl trở lên	Bệnh tiểu đường (tiểu đường loại 2)	Có nguy cơ cao bị bệnh tim hoặc đột quỵ.

3 CÁC GỢI Ý ĐỂ THÀNH CÔNG



ĂN UỐNG THÔNG MINH

Ăn chế độ ăn lành mạnh gồm rau củ, trái cây, thực phẩm nguyên hạt, đậu, quả đậu, quả hạch, protein nạc và cá. Hạn chế đồ uống có đường, bổ sung đường, thực phẩm béo, thịt đã qua chế biến công nghiệp và muối. heart.org/EatSmart



VẬN ĐỘNG NHIỀU HƠN

Việc vận động thể chất có thể giúp giảm nguy cơ hình thành tiểu đường và giúp quý vị kiểm soát bệnh nếu đã mắc. heart.org/MoveMore



KIỂM SOÁT CÂN NẶNG

Duy trì cân nặng lành mạnh để giúp ngăn, làm chậm hay kiểm soát bệnh tiểu đường. heart.org/Weight



KHÔNG HÚT THUỐC

Hút thuốc, ống điếu hay sử dụng sản phẩm thuốc lá có thể làm tăng nguy cơ bệnh tim, đột quỵ, nhiều bệnh ung thư và các bệnh mạn tính khác. Việc đó cũng khiến cho bệnh tiền tiểu đường và tiểu đường khó kiểm soát hơn. heart.org/Tobacco

TÌM HIỂU THÊM TẠI HEART.ORG/MYLIFECHECK VÀ HEART.ORG/DIABETES

© Bản quyền 2019 American Heart Association, Inc., một tổ chức phi lợi nhuận 501(c)(3). Bảo lưu mọi quyền. Nghiêm cấm sử dụng trái phép. Cung cấp trích dẫn theo yêu cầu. 5/19 DS14545



American Heart Association®

Healthy for Good™

CÁCH KIỂM SOÁT CHOLESTEROL



Life's Simple

1 HIỂU VỀ CHOLESTEROL

Cholesterol là một chất giống chất béo đến từ hai nguồn:

THỰC PHẨM và **CƠ THỂ**.

Nó chỉ có ở thực phẩm có nguồn gốc động vật.

Nó lưu chuyển trong cơ thể nhờ các lipoprotein (LDL và HDL).



HDL = TỐT

Lipoprotein mật độ cao còn gọi là cholesterol "tốt."



LDL = XẤU

Lipoprotein mật độ thấp còn gọi là cholesterol "xấu."

HDL giúp ngăn LDL dính vào thành mạch máu và giảm hình thành mảng bám. Quy trình này có thể làm giảm nguy cơ bị bệnh tim và đột quỵ. heart.org/Atherosclerosis

TRIGLYCERIDES:

Loại chất béo thường gặp nhất trong cơ thể.

TỔNG CHOLESTEROL:

$HDL + LDL + 1/5 \text{ mức triglyceride} = \text{tổng mức cholesterol.}$

2 THEO DÕI



Một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể đo cholesterol trong máu và giúp quý vị hiểu các mức đó có nghĩa là gì.



Theo dõi mức cholesterol của quý vị qua thời gian và thực hiện các bước để giảm cholesterol cao.

TÌM HIỂU THÊM TẠI HEART.ORG/MYLIFECHECK VÀ HEART.ORG/CHOLESTEROL

© Bản quyền 2019 American Heart Association, Inc., một tổ chức phi lợi nhuận 501(c)(3). Bảo lưu mọi quyền. Nghiêm cấm sử dụng trái phép. Cung cấp trích dẫn theo yêu cầu 5/19 DS14545

3 CÁC GỢI Ý ĐỂ THÀNH CÔNG



ĂN UỐNG THÔNG MINH

Ăn chế độ ăn lành mạnh gồm rau củ, trái cây, thực phẩm nguyên hạt, đậu, quả đậu, quả hạch, protein thực vật, protein động vật nạc và cá. Hạn chế các đồ uống và thực phẩm có đường, thịt mỡ hay thịt chế biến công nghiệp, các sản phẩm từ sữa nguyên béo, trứng và dầu ăn từ cây nhiệt đới. heart.org/EatSmart



VẬN ĐỘNG NHIỀU HƠN

Hoạt động thể chất giúp cải thiện các mức cholesterol. heart.org/MoveMore



HIỂU VỀ CÁC LOẠI CHẤT BÉO CỦA QUÝ VỊ

Chất béo mà quý vị ăn có thể ảnh hưởng đến mức cholesterol của quý vị. Thay thế chất béo bão hòa bằng chất béo không bão hòa. heart.org/Fats



KHÔNG HÚT THUỐC

Hút thuốc làm giảm lượng HDL cholesterol tốt và tăng nguy cơ bị bệnh tim. heart.org/Tobacco



DỪNG THUỐC THEO CHỈ DẪN

Bác sĩ của quý vị có thể kê toa statins hay các loại thuốc khác để kiểm soát mức cholesterol của quý vị.

© 2019, American Heart Association 4/19 DS14545