

# HÃY LÀM 5 ĐIỀU NÀY

ĐỂ CHĂM SÓC CHO BẢN THÂN

## TIỀN TIỂU ĐƯỜNG VÀ TIỂU ĐƯỜNG

Điều quan trọng là biết quý vị có thể làm gì để theo dõi và giảm các vấn đề lâu dài.



### Sự khác biệt giữa tiền tiểu đường và tiểu đường là gì?

Sự khác biệt giữa tiền tiểu đường và tiểu đường là mức glucose trong máu (đường huyết) cao đến đâu. Tiền tiểu đường là khi mức đường huyết của quý vị cao hơn bình thường nhưng không đủ cao để được chẩn đoán là tiểu đường loại 2. Hãy xem bảng thông tin ở trang 2 để xem các mức này.

### Điều gì đang diễn ra trong cơ thể quý vị?

Một tình trạng được gọi là kháng insulin làm tăng nguy cơ mắc cả tiền tiểu đường và tiểu đường loại 2. Insulin là một hoóc-môn giúp đường từ thức ăn di chuyển từ máu vào các tế bào của cơ thể quý vị. Tế bào cần đường (glucose) để tạo ra năng lượng. Đường có thể đến từ các loại đồ ăn và đồ uống ngọt, như kẹo, bánh ngọt và soda, hoặc từ các loại carbohydrate như trái cây, bánh mì, gạo, mì ống và sữa.

Với tình trạng kháng insulin, cơ thể quý vị sản sinh insulin nhưng không đáp ứng và sử dụng insulin hiệu quả, vì vậy glucose có thể tích tụ trong máu. Hầu hết những người bị kháng insulin đều không biết rằng họ có tình trạng đó. Tin tốt là nếu mọi người biết sớm rằng họ bị kháng insulin, họ có thể làm chậm quá trình tiến triển sang bệnh tiểu đường loại 2. Xem hộp ở trang 2 để tìm hiểu cách giúp giảm nguy cơ của quý vị.

### Ai có nguy cơ?

Dưới đây là một số yếu tố nguy cơ gây tiền tiểu đường và tiểu đường:

- Bị thừa cân
- Từ 45 tuổi trở lên
- Có tiền sử gia đình bị tiểu đường loại 2
- Hoạt động thể chất dưới 3 lần mỗi tuần
- Có tiền sử bị tiểu đường thai kỳ
- Bị hội chứng buồng trứng đa nang
- Thuộc nhóm dân tộc có nguy cơ cao mắc bệnh tiểu đường, chẳng hạn như người Mỹ bản địa, người Mỹ gốc Phi, người gốc Tây Ban Nha/người Latinh, người đảo Thái Bình Dương hoặc người Mỹ gốc Á

Điều quan trọng là thảo luận các yếu tố nguy cơ với bác sĩ của quý vị. Nếu quý vị nghĩ rằng mình có thể có nguy cơ bị tiền tiểu đường, hãy gặp bác sĩ để được xét nghiệm.

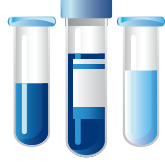
**Insulin hoạt động giống như một chiếc chìa khóa, mở khóa các cửa trên các tế bào trong cơ thể của quý vị để glucose trong máu đi vào. Khi các cửa tế bào mở ra, glucose có thể di chuyển từ máu vào các tế bào, nơi nó thuộc về. Khi đã vào trong tế bào, glucose cung cấp năng lượng cho cơ thể.**



# TIỀN TIỂU ĐƯỜNG VÀ TIỂU ĐƯỜNG

## Chẩn đoán tiền tiểu đường như thế nào?

Quý vị có thể bị tiền tiểu đường mà không có bất kỳ triệu chứng nào. Tiền tiểu đường được phát hiện bằng một trong những xét nghiệm sau:



- **Xét nghiệm glucose trong huyết tương lúc đói (FPG)** – Đo lượng glucose trong máu khi quý vị chưa ăn bất cứ thứ gì trong ít nhất 8 giờ  
**Tiền tiểu đường: 100–125 mg/dL**  
**Tiểu đường: 126 mg/dL trở lên**

- **Xét nghiệm dung nạp glucose đường uống (OGTT)** – Đo xem cơ thể quý vị di chuyển đường từ máu vào các mô như cơ và mỡ như thế nào. Các phép đo được thực hiện sau khi quý vị chưa ăn trong ít nhất 8 giờ và 2 giờ sau khi quý vị uống 75 g glucose do bác sĩ hoặc phòng thí nghiệm cung cấp  
**Tiền tiểu đường: 140–199 mg/dL**  
**Tiểu đường: 200 mg/dL trở lên**

- **A1C**– Đo mức đường huyết ước tính trung bình của quý vị trong 3 tháng qua  
**Tiền tiểu đường: 5,7%–6,4%**  
**Tiểu đường: 6,5% trở lên**

**Bác sĩ của quý vị sẽ xem những giá trị này để chẩn đoán tiền tiểu đường và tiểu đường.**

American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2021. *Diabetes Care*. 2021 Jan;44(suppl1):S1–S232.

## Làm thế nào quý vị có thể giảm nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường loại 2 nếu quý vị bị tiền tiểu đường?

Điều quan trọng là ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất. Giảm cân là cách tốt nhất để tránh phát triển bệnh tiểu đường loại 2 nếu quý vị thừa cân. Hãy trao đổi với bác sĩ về cân nặng mục tiêu của quý vị.

Nếu quý vị bị tiền tiểu đường, đường huyết của quý vị cần được kiểm tra hàng năm. Theo Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ (ADA), nếu đường huyết của quý vị ở mức bình thường, quý vị nên kiểm tra 3 năm một lần, hoặc thường xuyên hơn nếu bác sĩ khuyến nghị.

Tiền tiểu đường không tự động chuyển thành tiểu đường loại 2. Quý vị có thể thực hiện các bước để giảm nguy cơ của mình.

ADA nói rằng quý vị có thể giảm nguy cơ bị tiểu đường loại 2 bằng cách:

- Giảm chỉ 7% cân nặng (hoặc 15 pound nếu quý vị nặng 200 pound)
- Hoạt động thể chất ở mức độ vừa phải (chẳng hạn như đi bộ nhanh) trong 30 phút mỗi ngày, 5 ngày mỗi tuần
- Bỏ hút thuốc



Truy cập **Cornerstones4Care.com** để biết các nguồn tài nguyên bổ sung và đăng ký chương trình hỗ trợ bệnh tiểu đường MIỄN PHÍ! Đưa camera trên điện thoại thông minh của quý vị qua mã QR để truy cập nhanh vào trang web này trên điện thoại.

Ăn uống

Di chuyển

Điều trị

Giữ đúng lộ trình



Quét tôi!

Novo Nordisk Inc. chỉ cho phép sao chụp tài liệu này để phục vụ mục đích giáo dục phi lợi nhuận với điều kiện tài liệu này được giữ nguyên định dạng ban đầu và thông báo về bản quyền được hiển thị. Novo Nordisk Inc. có quyền thu hồi sự cho phép này bất cứ lúc nào.

Cornerstones4Care® là nhãn hiệu thương mại đã đăng ký của Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk là nhãn hiệu thương mại đã đăng ký của Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk In tại Hoa Kỳ US21DI00203 Tháng 11/2021

Cornerstones4Care.com

