






Bệnh Tiểu Đường Những Kiểm Tra Cần Nhớ!



L.A. Cares About **Diabetes**®

KIỂM TRA / XÉT NGHIỆM	TẠI SAO	MỨC ĐỘ THƯỜNG XUYÊN/ NHỮNG CHỈ SỐ MỤC TIÊU
 Xét Nghiệm Đường Huyết Tại Nhà	Giúp quý vị và bác sĩ của quý vị lập kế hoạch điều trị phù hợp. Giúp quý vị đưa ra những lựa chọn từng ngày về thực phẩm, bài tập thể dục và thuốc dùng.	<ul style="list-style-type: none"> • Từ một đến sáu lần mỗi ngày • Nhịn ăn hay trước bữa ăn: 70 đến 130 mg/dl • Một đến hai giờ sau bữa ăn: dưới 180 • Hỏi bác sĩ của quý vị xem đây có phải là những chỉ số tốt nhất cho quý vị không
 A1C	Đo mức đường huyết trong ba tháng qua.	<ul style="list-style-type: none"> • Mỗi 3 đến 6 tháng • Dưới 7% cho người lớn • Dưới 8% cho người lớn trên 80 tuổi
 Kiểm Tra Mắt	Kiểm tra các vấn đề về mắt như đục thủy tinh thể, tăng nhãn áp, và bệnh võng mạc.	Một lần mỗi năm
 Cholesterol	Đo chất làm cản trở dòng máu đến các động mạch của quý vị. Cholesterol xấu (Low-Density Lipoprotein, LDL) có thể dẫn đến các vấn đề về tim.	<ul style="list-style-type: none"> • Một lần mỗi năm • LDL dưới 100
 Huyết Áp	Huyết áp cao có thể gây ra các vấn đề cho các cơ quan nội tạng của quý vị (thận, mắt và tim).	<ul style="list-style-type: none"> • Mỗi lần khám với bác sĩ • Dưới 140/90
 Xét Nghiệm Thận	Đo lượng chất đạm trong nước tiểu của quý vị. Xét nghiệm này cho bác sĩ của quý vị biết thận của quý vị đang hoạt động tốt như thế nào.	Một lần mỗi năm
 Kiểm Tra Chân	Cho bác sĩ của quý vị biết xem các dây thần kinh ở bàn chân của quý vị có khỏe mạnh không.	Một lần mỗi năm
 Kiểm Tra Nha Khoa	Kiểm tra răng, nướu, và miệng xem có vấn đề gì hay không.	Hai lần một năm

Bác sĩ của quý vị cũng kiểm tra sàng lọc cho quý vị để xem quý vị có bị trầm cảm và cung cấp chủng ngừa hàng năm cho quý vị. Nếu có thắc mắc hoặc muốn nói chuyện với y tá về bệnh tiểu đường, xin gọi Đường Dây L.A. Cares About Diabetes® tại 1.877.796.5878 (TTY 711) Thứ Hai - Thứ Sáu, 8 giờ sáng - 4 giờ chiều. Quý vị cũng có thể gọi cho Đường Dây Tư Vấn Y Tá 24 giờ để xin tư vấn miễn phí về chăm sóc sức khỏe tại 1.800.249.3619 (TTY 711), 7 ngày trong tuần.