

Xét Nghiệm và Chích Ngừa cho Người bị Bệnh Tiểu Đường



Việc chăm sóc cho bản thân là rất quan trọng, đặc biệt là khi quý vị bị bệnh tiểu đường. Những xét nghiệm và mũi chích ngừa sau đây sẽ giúp quý vị kiểm soát sức khỏe tốt hơn để ngăn ngừa các vấn đề. Hãy mang theo danh sách kiểm tra này đến các buổi khám với bác sĩ để bảo đảm rằng quý vị nhận được tất cả các dịch vụ cần thiết.

Xét nghiệm

Xét nghiệm Hemoglobin A1C hoặc HbA1C

Mẫu máu được lấy để kiểm tra lượng đường trung bình trong máu của quý vị trong 3 tháng qua.

Chỉ số tôi mong muốn là bao nhiêu?

- ☐ Từ 7% trở xuống

Tôi nên thực hiện xét nghiệm này bao lâu một lần?

- ☐ Ít nhất 2 lần một năm

Xét nghiệm thận (microalbumin)

Xét nghiệm này kiểm tra xem thận của quý vị hoạt động như thế nào. Chất đạm (protein) trong nước tiểu là dấu hiệu cho thấy thận bị tổn thương.

- ☐ Bác sĩ sẽ yêu cầu thực hiện xét nghiệm này để kiểm tra xem nước tiểu của quý vị có protein hay không

Tôi nên thực hiện xét nghiệm này bao lâu một lần?

- ☐ Ít nhất 1 lần một năm

Xét nghiệm cholesterol

Lượng cholesterol cao khiến quý vị có nguy cơ bị bệnh tim và đột quỵ cao hơn. Bác sĩ sẽ yêu cầu xét nghiệm máu để kiểm tra mức cholesterol của quý vị. Quý vị sẽ không thể ăn hoặc uống trong ít nhất 8 tiếng trước khi thực hiện xét nghiệm này.

Chỉ số tôi mong muốn là bao nhiêu?

- ☐ Tổng lượng cholesterol: Dưới 200 mg/dL
- ☐ LDL (xấu): Dưới 100 mg/dL (Dưới 70 mg/dL có thể là mức được khuyến nghị cho bệnh nhân bị bệnh tiểu đường và bệnh tim mạch. Hãy kiểm tra với bác sĩ của quý vị.)
- ☐ HDL (tốt): Trên 40 mg/dL đối với nam giới hoặc trên 50 mg/dL đối với nữ giới
- ☐ Triglycerides (xấu): Dưới 150 mg/dL

Tôi nên thực hiện xét nghiệm này bao lâu một lần?

- ☐ Ít nhất 1 lần một năm

Chích ngừa

Chích ngừa cúm

Những người bị bệnh tiểu đường có nguy cơ cao hơn bị bệnh cúm và tử vong do bệnh cúm. Hãy làm hên chích ngừa cúm — việc này có thể cứu mạng sống của quý vị.

Tôi nên chích ngừa cúm bao lâu một lần?

- ☐ 1 lần một năm

Chích ngừa viêm phổi

Những người bị bệnh tiểu đường có nguy cơ cao hơn bị viêm phổi và tử vong do viêm phổi. Loại vắc-xin này có thể cứu mạng sống của quý vị!

Tôi nên chích ngừa viêm phổi bao lâu một lần?

- ☐ Ít nhất 1 lần
- ☐ Nếu quý vị từ 65 tuổi trở lên, hãy hỏi bác sĩ xem quý vị có cần chích ngừa mũi thứ hai

Kiểm tra

Kiểm tra huyết áp

Huyết áp cao làm tăng nguy cơ quý vị bị đột quỵ, bệnh tim và các vấn đề về mắt và thận. Huyết áp được đo bằng cách đặt vòng đo quanh cánh tay của quý vị.

Chỉ số quý vị mong muốn là bao nhiêu?

- ☐ Dưới 140/90 (Đối với bệnh nhân tiểu đường có nguy cơ cao hơn bị mắc bệnh tim mạch, nên giữ huyết áp mục tiêu ở mức 130/80. Hãy kiểm tra với bác sĩ của quý vị.)

Quý vị nên thực hiện việc kiểm tra này bao lâu một lần?

- ☐ Mỗi lần đến khám với bác sĩ

Khám mắt bằng cách làm giãn con ngươi

Xét nghiệm này kiểm tra phía sau của mắt (võng mạc) xem có vấn đề gì không. Bác sĩ nhãn khoa của quý vị sẽ nhỏ thuốc vào mắt để làm cho con ngươi của quý vị to ra, hay còn gọi là “làm giãn.” Việc này giúp bác sĩ khám võng mạc cho quý vị.

Quý vị nên thực hiện việc kiểm tra này bao lâu một lần?

- ☐ 1 lần một năm

Khám răng

Khám răng giúp kiểm tra bệnh về nướu răng, sâu răng và các vấn đề khác về răng miệng. Việc khám răng phụ thuộc vào vấn đề mà quý vị có thể gặp phải. Nha sĩ của quý vị sẽ đề nghị phương án điều trị tốt nhất.

- ☐ Đánh răng và dùng chỉ nha khoa mỗi ngày để giữ cho miệng, răng và nướu của quý vị khỏe mạnh

Quý vị nên thực hiện việc kiểm tra này bao lâu một lần?

- ☐ Khám nha sĩ 2 lần một năm

Khám bàn chân

Khám bàn chân nhằm kiểm tra bàn chân của quý vị để tìm tổn thương về dây thần kinh. Bác sĩ nên kiểm tra tổn thương dây thần kinh, sưng tấy, mẩn đỏ, móng chân mọc ngược và móng chân bị nấm, vết sần và vết chai bị chảy máu, vết nứt khô, và vết loét hoặc vết cắt.

Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về bất kỳ trường hợp nào sau đây:

- ☐ Nấm móng, vết cắt, vết sần bị chảy máu
- ☐ Vết chai, vết nứt khô, vết loét hoặc vết cắt

Quý vị nên thực hiện việc kiểm tra này bao lâu một lần?

- ☐ Ít nhất 1 lần một năm



Nếu quý vị có thắc mắc về nội dung này, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health ở số miễn phí **1-888-587-8088 (TTY 711)**, thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5:30 chiều. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Xin vào trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/healthandwellness.

Hồ Sơ Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường của Tôi

Cách sử dụng hồ sơ này

Sử dụng trang này để viết ngày thực hiện và kết quả của mỗi xét nghiệm, việc kiểm tra hoặc mũi chích ngừa. Mang theo hồ sơ khi đến khám với bác sĩ và đưa cho bác sĩ của quý vị xem. Hỏi về những mục tiêu quý vị nên thiết lập. Hãy nhớ viết ra các câu hỏi trước khi đến khám để quý vị không quên hỏi bác sĩ của mình.

Mỗi Lần Khám Với Bác Sĩ	Ngày	Kết Quả
Huyết áp Mục tiêu của tôi: _____		Huyết áp của tôi: _____
Kiểm tra bàn chân		
Xem xét kế hoạch tự chăm sóc		
Kiểm tra cân nặng		
Xem xét thuốc		
1 Lần Một Năm	Ngày	Kết Quả
Xét nghiệm cholesterol trong máu Mục tiêu của tôi: _____ Tổng: _____ mg/dL LDL: _____ mg/dL HDL: _____ mg/dL Triglycerides: _____ mg/dL		Tổng: _____ mg/dL LDL: _____ mg/dL HDL: _____ mg/dL Triglycerides: _____ mg/dL
Khám bàn chân toàn diện		
Khám răng		
Khám mắt bằng cách làm giãn con ngươi		
Chích ngừa cúm		
Xét nghiệm thận (microalbumin)		
Ít Nhất 2 Lần Một Năm	Ngày	Kết Quả
Xét nghiệm máu A1C lần đầu tiên Mục tiêu của tôi: _____		
Xét nghiệm máu A1C lần thứ hai Mục tiêu của tôi: _____		
Xét nghiệm máu A1C lần thứ ba Mục tiêu của tôi: _____		
Ít Nhất 1 Lần	Ngày	Kết Quả
Chích ngừa viêm phổi Có thể cần chích ngừa liều thứ hai nếu quý vị trên 65 tuổi. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị.		