

Bệnh tiểu đường & bệnh tim:

Những chỉ số quý vị cần biết

Hiểu biết năm chỉ số có thể cung cấp cho quý vị một bức tranh chính xác hơn về sức khỏe của mình. Tại buổi hẹn thăm khám tiếp theo, hãy trao đổi với bác sĩ về cách duy trì những chỉ số này trong phạm vi mục tiêu để giảm nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ.

Yếu tố rủi ro	Yếu tố rủi ro là gì?	Yếu tố rủi ro diễn ra như thế nào?	Tần suất?	Phạm vi mục tiêu	Các chỉ số của tôi
A1C	Mức đường huyết trung bình của quý vị trong 2–3 tháng qua.	Xét nghiệm máu.	6 tháng một lần hoặc thường xuyên hơn nếu cần.	A1C: ≤ 7% đối với người lớn không mang thai	A1C gần đây: _____
BMI (Chỉ số khối cơ thể) & Chu vi vòng eo	Một phép tính dựa trên chiều cao và cân nặng và số đo quanh eo của quý vị.	Nhập chiều cao và cân nặng vào máy tính BMI. Đo quanh eo trần, ở rốn, ngay sau khi quý vị thở ra.**	Đo thường xuyên tại nhà và trong mỗi buổi hẹn thăm khám với bác sĩ.	BMI: 18,5–24,9 kg/m ² * Vòng eo: Nếu chỉ số BMI của quý vị trong khoảng từ 25 đến 35, mục tiêu của quý vị là dưới 35 inch đối với phụ nữ và 40 inch đối với nam giới. * Cần giải thích chỉ số BMI một cách thận trọng cho những người gốc châu Á, người lớn tuổi và người lớn có cơ bắp.	BMI: _____ Vòng eo: _____
Huyết áp (BP)	Áp lực máu bơm qua động mạch khi tim quý vị đập.	Đo tại nhà bằng máy đo huyết áp và/hoặc tại văn phòng bác sĩ.	Đo hàng ngày tại nhà nếu có thể và trong mỗi buổi hẹn thăm khám với bác sĩ.	Dưới 120/80 mmHg Đối với những người cần được điều trị bằng dược lý, chỉ số BP mục tiêu phải là 130/80 mmHg.	Chỉ số BP gần đây: _____/_____ _____
Cholesterol	Một chất sáp do gan tạo ra hoặc từ thực phẩm có nguồn gốc từ động vật.	Xét nghiệm máu thường được thực hiện khi đói.	Xét nghiệm hàng năm hoặc theo khuyến nghị của bác sĩ.	Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị. Hầu hết những người mắc bệnh tiểu đường ở độ tuổi 40–75 sẽ được kê đơn statin để phòng ngừa ASCVD nguyên phát.	Tổng cộng: _____ LDL: _____ HDL: _____ Triglyceride: _____

* theo heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/losing-weight/bmi-in-adults

** theo cdc.gov/healthyweight/assessing/index.html

Yếu tố rủi ro	Yếu tố rủi ro là gì?	Yếu tố rủi ro diễn ra như thế nào?	Tần suất?	Phạm vi mục tiêu	Các chỉ số của tôi
Chức năng của thận	Thận lọc chất thải và chất lỏng ra khỏi cơ thể. Albumin và creatinin là những protein có thể đi vào nước tiểu khi thận bị tổn thương.	Xét nghiệm nước tiểu & máu: Tốc độ lọc cầu thận ước tính (eGFR) kiểm tra khả năng lọc máu của thận. Xét nghiệm nước tiểu, được gọi là ACR, kiểm tra nồng độ albumin so với creatinin.	Xét nghiệm hàng năm hoặc theo khuyến nghị của bác sĩ.	Xét nghiệm GFR: eGFR > 60 là tình trạng bình thường GFR < 60 có thể cho biết quý vị bị bệnh thận GFR < hoặc = 15 có thể cho biết quý vị bị suy thận Xét nghiệm albumin niệu: 30 mg/g hoặc ít hơn là tình trạng bình thường > 30 mg/g có thể là dấu hiệu của bệnh thận	Xét nghiệm eGFR: Xét nghiệm albumin niệu:

Quý vị đã biết những chỉ số này, bây giờ quý vị nên làm gì?

Theo dõi các chỉ số của quý vị và duy trì thói quen lành mạnh có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ.



Bắt đầu trò chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị để cùng nhau lập kế hoạch kiểm soát những chỉ số này và duy trì sức khỏe cho tim và thận của quý vị.



Hình thành thói quen có thể tạo ra sự khác biệt lớn — ăn uống lành mạnh, vận động nhiều hơn và tuân thủ kế hoạch dùng thuốc của quý vị.



Xây dựng một mạng lưới hỗ trợ vững chắc để giúp quý vị duy trì động lực.

Xây dựng kế hoạch với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị: Hướng dẫn thảo luận

1. Tôi nên quan tâm nhất đến những chỉ số nào?
2. Tôi có thể làm gì để đưa những chỉ số này vào phạm vi mục tiêu?
3. Tôi có thể làm gì khác để giảm nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ?
4. Chia sẻ bất kỳ mối lo ngại nào của quý vị với bác sĩ/nhóm chăm sóc sức khỏe liên quan đến kế hoạch điều trị của quý vị. Thảo luận về các giải pháp để giải quyết những lo ngại đó.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập

[KnowDiabetesbyHeart.org/know-your-numbers-lower-your-risk](https://www.knowdiabetesbyheart.org/know-your-numbers-lower-your-risk)

NHÀ TÀI TRỢ
SÁNG LẬP



novo nordisk®