

# CỔ VẤN BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

American Diabetes Association®

## Các Yếu Tố Ảnh Hưởng đến Mức Đường Trong Máu

Khi chưa bị tiểu đường, dù quý vị có ăn uống hay năng động ra sao, thì mức đường trong máu của quý vị vẫn ở ngưỡng bình thường. Nhưng khi bị tiểu đường, mức đường trong máu của quý vị có thể tăng cao và một số thuốc trị tiểu đường có thể giảm đường huyết xuống dưới mức bình thường. Nhiều yếu tố có thể thay đổi mức đường trong máu. Hãy biết các yếu tố này để kiểm soát mức đường trong máu của quý vị.

Quý vị có thể chọn loại thực phẩm và hoạt động của mình dựa trên mức glucoza (đường) trong máu. Những quyết định này có thể giúp quý vị làm chậm hoặc ngăn ngừa biến chứng bệnh tiểu đường như đờ đẫn tim, bệnh thận, mù và phải cắt bỏ tay chân.



“ Dùng máy đo chỉ số đường huyết để đo mức đường trong máu bất cứ lúc nào. ”

### Điều gì làm tăng mức đường trong máu?

- Ăn quá nhiều, như bữa ăn chánh hoặc đồ ăn vặt có nhiều hydrat carbon hơn thông thường
- Không năng động
- Không dùng đủ insulin hoặc thuốc tiểu đường uống qua miệng
- Phản ứng phụ từ thuốc khác, như steroid, thuốc chống loạn thần
- Bệnh – cơ thể quý vị tiết ra hóc môn để chống lại bệnh tật và những hóc môn này làm tăng mức đường trong máu
- Tâm trạng căng thẳng có thể tạo ra hóc môn làm tăng mức đường trong máu.
- Đau ngắn hạn hay lâu dài như đau do cháy nắng – cơ thể quý vị tiết ra hóc môn làm tăng mức đường trong máu
- Kỳ kinh nguyệt có thể thay đổi mức hóc môn
- Thiếu nước

### Điều gì làm giảm mức đường trong máu?

- Ăn không đủ, như bữa ăn chánh hoặc đồ ăn vặt có mức hydrat carbon ít hơn thông thường, không ăn bữa chánh hoặc đồ ăn vặt
- Uống rượu, đặc biệt là khi bụng đói
- Dùng nhiều insulin hoặc thuốc trị tiểu đường uống qua miệng
- Các phản ứng phụ của các loại thuốc khác
- – hoạt động thể chất làm cơ thể nhạy cảm hơn với insulin và có thể làm giảm đường trong máu.

### Làm cách nào theo dõi mức đường huyết?

Có hai cách để theo dõi mức đường huyết:

- dùng máy đo đường huyết để đo mức đường trong máu vào thời điểm đó
- thử nghiệm mức A1C ít nhất hai lần mỗi năm để biết đường huyết trung bình của quý vị trong 2 đến 3 tháng qua

Đến mạng lưới [diabetes.org](https://diabetes.org) hoặc gọi số 1-800-DIABETES (342-2383) để biết thêm thông tin từ Hiệp Hội Tiểu Đường Mỹ.