



● **Nhật ký**
Đường huyết



● Theo dõi Đường huyết của Quý vị



Vì sao điều này lại quan trọng.

Lượng đường trong máu cho biết có bao nhiêu đường trong máu của quý vị bất cứ lúc nào. Theo dõi đường huyết có thể giúp quý vị biết thức ăn, tập thể dục và thuốc ảnh hưởng đến bệnh tiểu đường của quý vị như thế nào và có thể giúp quý vị biết liệu kế hoạch điều trị của mình có hiệu quả hay không.

Sử dụng máy theo dõi này để theo dõi đường huyết của quý vị và mang theo đến cuộc hẹn tiếp theo của quý vị. Bác sĩ của quý vị sẽ điều chỉnh kế hoạch điều trị của quý vị nếu cần.

Các khuyến cáo của ADA về lượng đường trong máu đối với hầu hết những người* bị tiểu đường

Đường huyết Lúc đói
(khi quý vị thức dậy lần đầu tiên)



Glucose trong huyết tương
80–130 mg/dL

Đường huyết Sau Ăn
(1-2 giờ SAU KHI bắt đầu bữa ăn)



Glucose trong huyết tương
<180 mg/dL

*Hầu hết người lớn không mang thai



“ Một trong những chìa khóa giúp quản lý bệnh tiểu đường? Theo dõi đường huyết của quý vị. ”

— Alissa, Huấn luyện viên TeamingUp

Máy theo dõi Đường Huyết

Tuần của: ___ / ___ / _____ đến ___ / ___ / _____

Phạm vi đường huyết mục tiêu của tôi: _____ mg/dL đến _____ mg/dL

	Bữa sáng				Bữa trưa			
	Đường huyết lúc đói	Thuốc	Đường huyết Sau bữa ăn	Bữa ăn Thực phẩm/ Carb	Thuốc	Đường huyết Trước- Bữa ăn	Sau bữa ăn	Bữa ăn Thực phẩm/ Carb
T2								
	Hoạt động:							
T3								
	Hoạt động:							
T4								
	Hoạt động:							
T5								
	Hoạt động:							
T6								
	Hoạt động:							
T7								
	Hoạt động:							
CN								
	Hoạt động:							

Máy theo dõi Đường Huyết

Tuần của: ___ / ___ / _____ đến ___ / ___ / _____

Phạm vi đường huyết mục tiêu của tôi: _____ mg/dL đến _____ mg/dL

	Bữa sáng				Bữa trưa			
	Đường huyết lúc đói	Thuốc	Đường huyết Sau bữa ăn	Bữa ăn Thực phẩm/ Carb	Thuốc	Đường huyết Trước- Bữa ăn	Sau bữa ăn	Bữa ăn Thực phẩm/ Carb
T2								
	Hoạt động:							
T3								
	Hoạt động:							
T4								
	Hoạt động:							
T5								
	Hoạt động:							
T6								
	Hoạt động:							
T7								
	Hoạt động:							
CN								
	Hoạt động:							

Máy theo dõi Đường Huyết

Tuần của: ___ / ___ / _____ đến ___ / ___ / _____

Phạm vi đường huyết mục tiêu của tôi: _____ mg/dL đến _____ mg/dL

	Bữa sáng				Bữa trưa			
	Đường huyết lúc đói	Thuốc	Đường huyết Sau bữa ăn	Bữa ăn Thực phẩm/ Carb	Thuốc	Đường huyết Trước- Bữa ăn	Sau bữa ăn	Bữa ăn Thực phẩm/ Carb
T2								
	Hoạt động:							
T3								
	Hoạt động:							
T4								
	Hoạt động:							
T5								
	Hoạt động:							
T6								
	Hoạt động:							
T7								
	Hoạt động:							
CN								
	Hoạt động:							

Mục tiêu trước bữa ăn: _____ mg/dL

Mục tiêu 1-2 giờ sau bữa ăn: _____ mg/dL

Bữa tối

Thuốc	Đường huyết		Bữa ăn Thực phẩm/ Carb
	Trước- Bữa ăn	Sau bữa ăn	

Giờ đi ngủ

Thuốc	Đường huyết

Máy theo dõi Đường Huyết

Tuần của: ___ / ___ / _____ đến ___ / ___ / _____

Phạm vi đường huyết mục tiêu của tôi: _____ mg/dL đến _____ mg/dL

	Bữa sáng				Bữa trưa			
	Đường huyết lúc đói	Thuốc	Đường huyết Sau bữa ăn	Bữa ăn Thực phẩm/ Carb	Thuốc	Đường huyết Trước – Bữa ăn	Sau bữa ăn	Bữa ăn Thực phẩm/ Carb
T2								
	Hoạt động:							
T3								
	Hoạt động:							
T4								
	Hoạt động:							
T5								
	Hoạt động:							
T6								
	Hoạt động:							
T7								
	Hoạt động:							
CN								
	Hoạt động:							

Mục tiêu trước bữa ăn: _____ mg/dL

Mục tiêu 1-2 giờ sau bữa ăn: _____ mg/dL

Bữa tối

Thuốc

Đường huyết

Bữa ăn

Trước-
Bữa ăn

Sau
bữa ăn

Thực
phẩm/
Carb

Giờ đi ngủ

Thuốc

Đường huyết

Máy theo dõi Đường Huyết

Tuần của: ___ / ___ / _____ đến ___ / ___ / _____

Phạm vi đường huyết mục tiêu của tôi: _____ mg/dL đến _____ mg/dL

	Bữa sáng				Bữa trưa			
	Đường huyết lúc đói	Thuốc	Đường huyết Sau bữa ăn	Bữa ăn Thực phẩm/ Carb	Thuốc	Đường huyết Trước- Bữa ăn	Sau bữa ăn	Bữa ăn Thực phẩm/ Carb
T2								
	Hoạt động:							
T3								
	Hoạt động:							
T4								
	Hoạt động:							
T5								
	Hoạt động:							
T6								
	Hoạt động:							
T7								
	Hoạt động:							
CN								
	Hoạt động:							

Máy theo dõi Đường Huyết

Tuần của: ___ / ___ / _____ đến ___ / ___ / _____

Phạm vi đường huyết mục tiêu của tôi: _____ mg/dL đến _____ mg/dL

	Bữa sáng				Bữa trưa			
	Đường huyết lúc đói	Thuốc	Đường huyết Sau bữa ăn	Bữa ăn Thực phẩm/ Carb	Thuốc	Đường huyết Trước- Bữa ăn	Sau bữa ăn	Bữa ăn Thực phẩm/ Carb
T2								
	Hoạt động:							
T3								
	Hoạt động:							
T4								
	Hoạt động:							
T5								
	Hoạt động:							
T6								
	Hoạt động:							
T7								
	Hoạt động:							
CN								
	Hoạt động:							

Mục tiêu trước bữa ăn: _____ mg/dL

Mục tiêu 1-2 giờ sau bữa ăn: _____ mg/dL

Bữa tối

Thuốc	Đường huyết		Bữa ăn
	Trước- Bữa ăn	Sau bữa ăn	Thực phẩm/ Carb

Giờ đi ngủ

Thuốc	Đường huyết
-------	-------------

Máy theo dõi Đường Huyết

Tuần của: ___ / ___ / _____ đến ___ / ___ / _____

Phạm vi đường huyết mục tiêu của tôi: _____ mg/dL đến _____ mg/dL

	Bữa sáng				Bữa trưa			
	Đường huyết lúc đói	Thuốc	Đường huyết Sau bữa ăn	Bữa ăn Thực phẩm/ Carb	Thuốc	Đường huyết Trước- Bữa ăn	Sau bữa ăn	Bữa ăn Thực phẩm/ Carb
T2								
	Hoạt động:							
T3								
	Hoạt động:							
T4								
	Hoạt động:							
T5								
	Hoạt động:							
T6								
	Hoạt động:							
T7								
	Hoạt động:							
CN								
	Hoạt động:							

Máy theo dõi Đường Huyết

Tuần của: ___ / ___ / _____ đến ___ / ___ / _____

Phạm vi đường huyết mục tiêu của tôi: _____ mg/dL đến _____ mg/dL

	Bữa sáng				Bữa trưa		
	Đường huyết lúc đói	Thuốc	Đường huyết Sau bữa ăn	Bữa ăn Thực phẩm/ Carb	Thuốc	Đường huyết Trước- Bữa ăn / Sau bữa ăn	Bữa ăn Thực phẩm/ Carb
T2							
	Hoạt động:						
T3							
	Hoạt động:						
T4							
	Hoạt động:						
T5							
	Hoạt động:						
T6							
	Hoạt động:						
T7							
	Hoạt động:						
CN							
	Hoạt động:						

Máy theo dõi Đường Huyết

Tuần của: ___ / ___ / _____ đến ___ / ___ / _____

Phạm vi đường huyết mục tiêu của tôi: _____ mg/dL đến _____ mg/dL

	Bữa sáng				Bữa trưa			
	Đường huyết lúc đói	Thuốc	Đường huyết Sau bữa ăn	Bữa ăn Thực phẩm/ Carb	Thuốc	Đường huyết Trước- Bữa ăn	Sau bữa ăn	Bữa ăn Thực phẩm/ Carb
T2								
	Hoạt động:							
T3								
	Hoạt động:							
T4								
	Hoạt động:							
T5								
	Hoạt động:							
T6								
	Hoạt động:							
T7								
	Hoạt động:							
CN								
	Hoạt động:							

Máy theo dõi Đường Huyết

Tuần của: ___ / ___ / _____ đến ___ / ___ / _____

Phạm vi đường huyết mục tiêu của tôi: _____ mg/dL đến _____ mg/dL

	Bữa sáng				Bữa trưa			
	Đường huyết lúc đói	Thuốc	Đường huyết Sau bữa ăn	Bữa ăn Thực phẩm/ Carb	Thuốc	Đường huyết Trước – Bữa ăn	Sau bữa ăn	Bữa ăn Thực phẩm/ Carb
T2								
	Hoạt động:							
T3								
	Hoạt động:							
T4								
	Hoạt động:							
T5								
	Hoạt động:							
T6								
	Hoạt động:							
T7								
	Hoạt động:							
CN								
	Hoạt động:							

Máy theo dõi Đường Huyết

Tuần của: ___ / ___ / _____ đến ___ / ___ / _____

Phạm vi đường huyết mục tiêu của tôi: _____ mg/dL đến _____ mg/dL

	Bữa sáng				Bữa trưa			
	Đường huyết lúc đói	Thuốc	Đường huyết Sau bữa ăn	Bữa ăn Thực phẩm/ Carb	Thuốc	Đường huyết Trước- Bữa ăn	Sau bữa ăn	Bữa ăn Thực phẩm/ Carb
T2								
	Hoạt động:							
T3								
	Hoạt động:							
T4								
	Hoạt động:							
T5								
	Hoạt động:							
T6								
	Hoạt động:							
T7								
	Hoạt động:							
CN								
	Hoạt động:							

Mục tiêu trước bữa ăn: _____ mg/dL

Mục tiêu 1-2 giờ sau bữa ăn: _____ mg/dL

Bữa tối

Thuốc	Đường huyết		Bữa ăn Thực phẩm/ Carb
	Trước- Bữa ăn	Sau bữa ăn	

Giờ đi ngủ

Thuốc	Đường huyết

Máy theo dõi Đường Huyết

Tuần của: ___ / ___ / _____ đến ___ / ___ / _____

Phạm vi đường huyết mục tiêu của tôi: _____ mg/dL đến _____ mg/dL

	Bữa sáng				Bữa trưa			
	Đường huyết lúc đói	Thuốc	Đường huyết Sau bữa ăn	Bữa ăn Thực phẩm/ Carb	Thuốc	Đường huyết Trước – Bữa ăn	Sau bữa ăn	Bữa ăn Thực phẩm/ Carb
T2								
	Hoạt động:							
T3								
	Hoạt động:							
T4								
	Hoạt động:							
T5								
	Hoạt động:							
T6								
	Hoạt động:							
T7								
	Hoạt động:							
CN								
	Hoạt động:							

Để biết thêm về Máy theo dõi Đường huyết, hãy truy cập
TeamUpforDiabetes.com

Mục tiêu trước bữa ăn: _____ mg/dL

Mục tiêu 1-2 giờ sau bữa ăn: _____ mg/dL

Bữa tối

Thuốc	Đường huyết		Bữa ăn Thực phẩm/ Carb
	Trước- Bữa ăn	Sau bữa ăn	

Giờ đi ngủ

Thuốc	Đường huyết

Hỏi Bác sĩ của Quý vị:



Kế hoạch điều trị của tôi có hiệu quả như mong đợi không?

Bệnh tiểu đường có thể thay đổi theo thời gian và điều đó có nghĩa là kế hoạch điều trị của quý vị cũng cần phải thay đổi. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị xem liệu quý vị cần thực hiện bất kỳ điều chỉnh nào không.



Phạm vi đường huyết mục tiêu của tôi là gì?

Quý vị và bác sĩ của quý vị sẽ làm việc cùng nhau để đặt mục tiêu cho quý vị. Hãy nhớ thảo luận về các con số của quý vị trong mỗi lần khám. Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ khuyến cáo những điều sau đây cho hầu hết người lớn.*



Đường huyết Lúc đói

Khi quý vị thức dậy lần đầu tiên

Glucose trong
huyết tương
80–130 mg/dL



Đường huyết Sau Ăn

(1-2 giờ SAU KHI bắt đầu
bữa ăn)

Glucose trong
huyết tương
<180 mg/dL



Cách tốt nhất để tôi làm việc hướng tới mục tiêu của mình là gì?

Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị và hỏi cách quý vị có thể:

- Lên kế hoạch cho bữa ăn của mình
- Hãy năng động
- Dùng thuốc của quý vị

*Hầu hết người lớn không mang thai



Để biết thêm cách bắt đầu cuộc trò chuyện, hãy truy cập
[TeamUpforDiabetes.com](https://www.TeamUpforDiabetes.com)

LƯU Ý

Tò mò về theo dõi glucose liên tục?

Theo dõi glucose liên tục (CGM) là một cách để theo dõi lượng đường trong máu suốt cả ngày lẫn đêm. Đây là công nghệ đeo trên người cho phép thực hiện các phép đo thường xuyên suốt cả ngày/đêm thay vì dùng ngón tay như Máy đo Đường huyết giúp quý vị đọc một lần tại một thời điểm. Bác sĩ của quý vị có thể có thêm thông tin về việc liệu việc thêm cách tiếp cận công nghệ này có phù hợp với quý vị hay không.

Tại sao lại là TeamingUp?

Khi nói đến việc chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị, nó có thể giúp quý vị biết rằng mình không đơn độc. Cũng có thể hữu ích khi biết cần nhờ ai giúp đỡ khi quý vị cần. Sau cùng, việc quản lý chế độ ăn uống, tập thể dục và theo dõi đường huyết, đồng thời luôn cập nhật các cuộc hẹn, điều trị và những thay đổi trong kế hoạch quản lý bệnh tiểu đường tổng thể của quý vị có thể là quá sức.

TeamingUp for Diabetes cung cấp hỗ trợ và nguồn lực, được xây dựng trên kinh nghiệm của các Quán quân và Huấn luyện viên của TeamingUp. Và hãy nhớ luôn nói chuyện với bác sĩ trước khi thay đổi kế hoạch ăn uống hoặc hoạt động của quý vị.

Đăng ký nhận bản tin qua email hàng tháng của chúng tôi để nhận các lời khuyên, công thức nấu ăn, v.v.!



Theo dõi Chúng tôi trên Mạng truyền thông Xã hội để luôn cập nhật thông tin về TeamingUp