

quản lý bệnh tiểu đường

37,3 triệu người dân Hoa Kỳ bị tiểu đường. Như vậy khoảng **1 phần 10 dân số**.

Có những giai đoạn và loại tiểu đường, các yếu tố nguy cơ và biến chứng khác nhau

Tiểu Đường Giai Đoạn Sớm

1 phần 3 số người lớn bị tiền tiểu đường.

Nếu không hành động, nhiều người bị tiền tiểu đường có thể phát triển thành tiểu đường Type 2 trong vòng năm năm.

Những Yếu Tố Nguy Cơ Của Tiểu Đường

- ✓ Lịch sử gia đình
- ✓ Không tập thể dục
- ✓ Ăn uống không lành mạnh
- ✓ Thừa cân

Những Biến Chứng của Tiểu Đường

- Mất thị lực
- Suy thận
- Bệnh tim
- Đột quỵ
- Máu lưu thông kém xuống ngón chân, bàn chân, và chân
- Có thể bị mất bàn chân hoặc chân

Nhà cung cấp đã chẩn đoán quý vị bị tiểu đường. Meridian muốn giúp quý vị duy trì sức khỏe và quản lý sức khỏe của mình. Sau đây là những gì quý vị có thể làm để quản lý sức khỏe.

Những Gì Quý Vị Có Thể Làm

Quý vị có thể phòng ngừa và quản lý bệnh tiểu đường:

- Thăm khám thường xuyên với chuyên gia chăm sóc sức khỏe
- Ăn uống lành mạnh và giảm cân nếu cần
- Vận động nhiều hơn
- Bỏ hút thuốc
- Kiểm tra chân hàng ngày xem có thay đổi không và thăm khám nhà cung cấp nếu chân có những thay đổi
- Kiểm tra đường huyết và lưu kết quả
- Uống thuốc đều đặn



Nếu quý vị có câu hỏi xin vui lòng gọi Dịch Vụ Hội Viên Meridian theo số **866-606-3700** (TTY: **711**), thứ Hai đến hết thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Nếu quý vị cần đưa đón đến một cuộc hẹn thăm khám, xin vui lòng gọi **866-796-1165**, TTY: **711** để được đưa đón miễn phí.

Quản Lý Tiểu Đường với những Xét Nghiệm sau đây

Xét nghiệm HbA1c: Xét nghiệm đường huyết này cho biết bệnh tiểu đường của quý vị đang được kiểm soát tốt như thế nào.

Khám Mắt Do Tiểu Đường: Loại khám mắt này xem xét sức khỏe của mắt, trong khi khám mắt thông thường kiểm tra thị lực của quý vị.

Xét Nghiệm Thận: Tiểu đường có thể làm hỏng thận của quý vị. Xét nghiệm này giúp tìm những vấn đề của thận, để quý vị có thể được điều trị sớm.

Ngoài ra nên:

Giữ huyết áp của quý vị dưới 140/90

Kiểm tra cholesterol của quý vị

Khám nha khoa hàng năm



Meridian complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

Polski (Polish): UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).