# 血糖自我監測衛教指導(越語版)
# Giáo dục y tế hướng dẫn tự theo dõi đường huyết

## ■為什麼要自我監測血糖
## ■Vì sao phải tự theo dõi đường huyết

自我監測血糖，可以知道自己血糖變化，作為調整飲食和胰島素劑量依據，減少高低血糖風險，預防合併症發生

Tự theo dõi đường huyết có thể biết được sự thay đổi đường huyết của bản thân, để làm căn cứ điều chỉnh ăn uống và liều lượng Insulin, giảm thiểu rủi ro tăng/giảm đường huyết, phòng ngừa biến chứng xảy ra.

## ■血糖的控制標準
## ■Tiêu chuẩn kiểm soát đường huyết

糖尿病患者血糖控制建議:

Khuyến nghị  kiểm soát đường huyết dành cho người tiểu đường

1.三餐飯前血糖控制在80-130 mg/dL

Kiểm soát đường huyết trước 3 bữa ăn ở mức 80-130 mg/dL.

2.飯後兩小時血糖控制在160mg/dL

Kiểm soát đường huyết 2 tiếng sau ăn ở mức 160 mg/dL

3.糖化血色素7%

HbA1c: 7%

第一型和第二型糖尿病使用胰島素病人治療

Bệnh nhân tiểu đường tuýp 1 và tuýp 2 sử dụng insulin điều trị bệnh

妊娠糖尿病婦女及糖尿病懷孕婦女Thai phụ mắc bệnh tiểu đường thai kỳ và thai phụ mắc bệnh tiểu đường.

初診斷糖尿病或初學打胰島素病人

Người lần đầu chẩn đoán mắc tiểu đường hoặc người lần đầu tiêm insulin.

血糖控制不良或不穩定者Người kiểm soát đường huyết kém hoặc không ổn định.

有低血糖傾向而不自覺者Người có khuynh hướng đường huyết thấp mà không biết

## ■ 測血糖的頻次和時間

## ■ Tần suất và thời gian đo đường huyết

控制不良或不穩定期間每天驗4次(三餐前及睡前)

Trường hợp kiểm soát thời gian không tốt hoặc không ổn định mỗi ngày kiểm tra 4 lần (trước 3 bữa ăn và trước khi đi ngủ)

控制良好可以每星期只驗1-2次，時間最好挑不同時段

Trường hợp kiểm soát tốt thời gian có thể chỉ cần đo 1-2 lần mỗi tuần, thời gian tốt nhất chọn thời điểm khác nhau.

三餐前血糖都接近正常，可進一步驗飯後2小時血糖(從吃第一口飯開始算起2個小時)

Đường huyết trước 3 bữa đều gần bình thuờng, có thể đo thêm đường huyết 2 tiếng sau ăn (tính là 2 tiếng kể từ lúc bắt đầu ăn miếng đầu tiên).

若有低血糖症狀可監測一次半夜3點血糖，預防半夜有沒有發生無警覺性低血糖

Nếu có triệu chứng hạ đường huyết có thể đo 1 lần đường huyết vào lúc 3h đêm, phòng ngừa giữa đêm xảy ra hạ đường huyết vô thức.

## ■測血糖注意事項 Nội dung chú ý khi đo đường huyết

採血方法須正確，血量足夠，勿過度擠壓採血部位

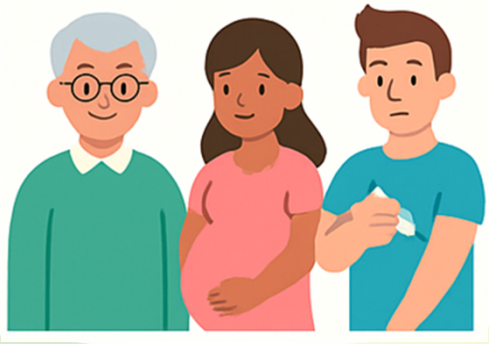
Cách lấy máu cần chính xác, đủ lượng máu, không chèn ép chỗ lấy máu quá mạnh.

注意試紙效期，開封90天內使用完畢，試紙取出後立即蓋上瓶蓋及勿自行分裝，避免試紙受潮

Chú ý thời hạn sử dụng của giấy thử, sử dụng hết trong vòng 90 ngày sau khi mở nắp, sau khi lấy giấy ra cần lập tức đóng nắp lại và không tự ý tách riêng, tránh giấy thử bị ẩm.

詳細記錄每次測量結果，回診時拿給醫師看，做為醫師調整藥物劑量和胰島素劑量的參考

Ghi chép chi tiết kết quả mỗi lần đo, khi tái khám cần mang cho bác sỹ xem, để bác sỹ tham khảo điều chỉnh liều lượng thuốc và liều lượng insulin.



## ■複習一下 Tinjauan

- 問題1：( )糖尿病患者三餐飯前血糖建議控制在80-130 mg/dL，可與治療主治醫師討論個人控制值
- Câu hỏi 1: () Người mắc bệnh đường huyết khuyến nghị kiểm soát đường huyết trước 3 bữa ăn là 80-130 mg/dL, có thể thảo luận với bác sỹ chủ trị về chỉ số kiểm soát đường huyết cá nhân.
- 問題2：( )血糖控制不良者，建議三餐前及睡前測血糖
- Câu 2: () Người không kiểm soát tốt đường huyết, khuyến nghị đo trước 3 bữa ăn và trước khi đi ngủ.
- 問題3 ：( ) 回診醫師會抽血，所以不須自己監測血糖
- Câu 3: ()  Khi tái khám bác sỹ sẽ lấy máu, do đó không cần tự đo đường huyết.

正確答案Đáp án đúng

問題1:○ 問題2:○ 問題3:×　Câu 1:○ Câu 2:○Câu 3:×

參考資料Tài liệu tham khảo：

American Diabetes Association Professional Practice Committee. (2024). Summary of revisions: Standards of care in diabetes—2024. Diabetes Care, 47(Supplement 1), S5–S10. https://doi.org/10.2337/dc24-SREV

諮詢電話 số điện thoại：(02)2737-2181 分機 Sự mở rộng: 1300

制定單位/日期 Ngày biên soạn (hiệu đính)：Khoa Điều dưỡng/.115.07..01

PFS-8100-692

Tờ thông tin này chỉ mang tính chất tham khảo, việc điều trị thực tế chủ yếu dựa trên chẩn đoán và phương pháp điều trị của bác sĩ.

以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮