

Tờ Thông Tin cho Cha Mẹ và Người Chăm Sóc

Theo Dõi Đường Huyết Glucose

Việc theo dõi mức đường huyết glucose (BGLs) rất quan trọng để giúp con quý vị kiểm chế bệnh tiểu đường. Lưu giữ kết quả BGLs để biết được mức đường huyết hay trùng lặp, nhằm xác định liều lượng insulin và điều chỉnh các hoạt động thể lực khác nhau và các giai đoạn tăng trưởng.

Kiểm tra vào thời điểm nào?

Bác sĩ và chuyên viên giáo dục bệnh tiểu đường của con sẽ cho quý vị biết khi nào và bao lâu thì kiểm tra BGL cho con. Hầu hết trẻ em và trẻ vị thành niên nên kiểm tra BGL trước bữa ăn, vào giờ đi ngủ, khi đang chơi thể thao, khi hạ đường huyết (hypo) hoặc khi cảm thấy không khỏe.

Có thể trẻ em phải đeo thiết bị theo dõi liên tục đường huyết (continuous glucose monitor, viết tắt là CGM). CGM theo dõi mức đường huyết suốt ngày đêm và ghi nhận lại tất cả chi tiết bằng phương tiện điện tử, truyền chi tiết ghi nhận qua một điện thoại thông minh, một máy bơm insulin hoặc gửi thông tin đến bộ phận nhận tín hiệu CGM. Thiết bị CGM không thay thế cho việc kiểm tra bằng phương pháp trích máu đầu ngón tay.

Máy đo đường huyết Glucose

Có nhiều thiết bị đo đường huyết trên thị trường để quý vị và con chọn. Máy đo nên được bảo trì theo hướng dẫn của nhà sản xuất và kiểm định đều đặn. Để kiểm tra mức đường huyết glucose và ketone cần phải dùng dụng cụ trích máu ở đầu ngón tay.

Que (Thanh) Thử Đường Huyết Glucose

Có nhiều loại que (thanh) thử đường huyết cho mỗi dụng cụ đo đường huyết. Nên cho con của quý vị tham gia vào Chương trình Dịch Vụ Bệnh Tiểu đường Toàn quốc (National Diabetes Services Scheme, viết tắt là NDSS) để nhận được trợ giá mua que thử. Quan trọng là bảo đảm que thử còn hạn sử dụng.

Dụng cụ trích máu đầu ngón tay/Lưỡi trích máu

Con của quý vị cần một dụng cụ trích máu đầu ngón tay có gắn lưỡi trích để lấy máu kiểm tra BGL. Chuyên viên giáo dục về bệnh tiểu đường sẽ cho góp ý cho biết dụng cụ nào thích hợp nhất cho con quý vị, tùy vào độ tuổi.



ĐỂ KIỂM TRA BGL

1. Để có kết quả chính xác, hãy rửa tay cho trẻ trước khi kiểm tra
2. Lấy máy kiểm tra ra khỏi hộp đựng
3. Lấy que thử ra khỏi hộp hay túi chứa
4. Gắn que thử vào đuôi máy kiểm tra
5. Chuẩn bị dụng cụ trích máu đầu ngón tay
6. Đặt dụng cụ trích máu sát vào đầu ngón tay
7. Bấm nút để lưỡi kim trích đi xuyên qua da, từ đó máu sẽ rỉ ra
8. Để giọt máu vào que thử
9. Dùng khăn giấy lau sạch máu ở đầu ngón tay
10. Một khi có đủ lượng máu máy kiểm tra sẽ bắt đầu đếm ngược
11. Khi hoàn tất việc kiểm tra hãy bỏ que thử vào thùng rác
12. Nếu kết quả thấp hơn 4mmol/L là bị hypo (hạ đường huyết) – hãy tham khảo tờ thông tin về hypoglycaemia (hạ đường huyết). Đôi khi trẻ có thể có triệu chứng hypo khi kết quả ở khoảng 4mmol/ L hoặc cao hơn - vẫn nên điều trị như bị hạ đường huyết.

CGM

Nếu trẻ đang sử dụng CGM thì có nhiều thiết bị để chọn lựa. Toán chuyên viên bệnh tiểu đường sẽ hướng dẫn cho quý vị biết loại CGM nào thích hợp nhất cho con mình.

Thiết bị CGM gồm có bộ cảm biến glucose và bộ truyền tín hiệu. Bộ cảm biến thường đặt áp trên chỗ da dày của trẻ và đo được mức đường glucose qua dịch chất trong ruột. Bộ truyền tín hiệu truyền số đo mức đường glucose đến bộ nhận tín hiệu, điện thoại thông minh hoặc máy bơm insulin.

CGM Trợ Giá Của NDSS

NDSS tài trợ một phần nguyên giá của bộ cảm biến và bộ truyền tín hiệu CGM cho trẻ dưới 21 tuổi và hội đủ tiêu chuẩn ấn định. Những sản phẩm thuộc chương trình NDSS có thể đặt mua tại bất cứ Địa Điểm Đại Diện NDSS nào, thường là nhà thuốc Tây trong cộng đồng quý vị sống.

Ketones

Mức đường huyết glucose cao và thiếu trầm trọng insulin dẫn đến tình trạng sụt giảm các chất béo cần cho năng lượng. Hậu quả là các hóa chất có tên gọi ketone (xê-tôn) tích tụ nhiều trong máu và nước tiểu dẫn đến tình trạng nguy hiểm gọi là DKA hay diabetic ketoacidosis (nhiễm acid ketone). Quý vị nên xét nghiệm mức ketone nếu BGL trên 15mmol/L, và liên lạc với toán chuyên viên bệnh tiểu đường ngay nếu tình trạng này xảy ra.

Que (Thanh) Thử Ketone

Có hai phương thức kiểm tra mức ketone

QUE THỬ MỨC KETONE QUA MÁU

Có sẵn các thiết bị đo mức ketone qua máu có thể thuận tiện cho trẻ em và trẻ vị thành niên. Cùng giọt máu có thể dùng để kiểm tra mức đường glucose và cả mức ketone. Que thử mức đường và que thử mức ketone khác nhau. Que thử mức ketone hiện không được NDSS bao trả.



QUE THỬ MỨC KETONE QUA NƯỚC TIỂU

Que thử mức ketone qua nước tiểu hiện cũng có sẵn. Cần phải lấy mẫu nước tiểu để làm xét nghiệm. Thường thì cho trẻ em cầm que này đưa vào nước tiểu khi đi tiểu. Que này được NDSS trợ giá.

Sổ Ghi chép Bệnh Tiểu đường/Nhật ký

Quan trọng là quý vị và con cái/trẻ vị thành niên phải ghi lại mức BGL vào sổ nhật ký. Việc lưu giữ kết quả BGLs sẽ cho quý vị biết được mức đường huyết hay trùng lặp, nhằm giúp quý vị và toán chuyên viên bệnh tiểu đường điều chỉnh liều lượng insulin và có kế hoạch kiểm chế thích hợp. Thiết bị CGM sẽ ghi nhận chi tiết này cho quý vị và truyền số đo mực đường glucose hoặc đến bộ nhận tín hiệu của CGM hoặc một điện thoại thông minh. Toán chuyên viên bệnh tiểu đường của con quý vị sẽ tải được dữ liệu CGM.

Một số máy đo có thể truyền số đo mực đường glucose đến một ứng dụng trong điện thoại thông minh, không cần lưu lại mức đường huyết glucose trong sổ nhật ký; tuy vậy có thể quý vị vẫn muốn ghi vào sổ để lưu cho mình nhớ.

VẮT BỎ CÁC VẬT BÉN NHỌN

Tất cả các ống tiêm (chích), kim dùng cho viết bơm insulin và các lưỡi kim trích máu nên bỏ vào hộp chứa đồ bén nhọn đạt tiêu chuẩn. Nhiều nhà thuốc Tây và hội đồng thành phố có chương trình đặc biệt nhận thải bỏ những hộp chứa này khi đã đầy. Nếu hội đồng thành phố tại địa phương của quý vị không có chương trình này, thì bệnh viện hoặc trung tâm y tế địa phương có thể giúp quý vị.

HBA1C HAY HAEMOGLOBIN A1C

Xét nghiệm này tính ra được mức đường huyết glucose trung bình từ hai hoặc ba tháng trước đó và nên làm xét nghiệm này mỗi ba tháng, lúc con quý vị đến khám ở cơ sở y tế. Xét nghiệm này giúp bác sĩ có thông tin quan trọng về mức đường huyết trung bình trong khoảng thời gian dài.



Muốn biết thêm thông tin xin hãy liên lạc với Diabetes NSW & ACT qua số điện thoại 1300 342 238 hoặc vào trang mạng as1diabetes.com.au

Quý vị cần thông ngôn viên?

Dịch vụ thông ngôn miễn phí qua điện thoại luôn có sẵn cho những ai không hiểu hoặc không nói được tiếng Anh. Dịch vụ Thông ngôn qua Điện thoại (TIS) của chính phủ, dịch vụ có thông ngôn viên chuyên nghiệp, nói gần 2000 ngôn ngữ và phương ngữ, có thể đáp ứng ngay lập tức hầu hết các yêu cầu.

Muốn có thông ngôn viên

1. Chỉ cần gọi số 131 450 cho Dịch vụ Thông ngôn qua Điện thoại.
2. Cho biết mục đích của cuộc gọi, như là muốn liên lạc với đường dây giúp đỡ của Chương Trình Dịch Vụ Bệnh Tiểu Đường Toàn Quốc
3. Nhân viên trực tổng đài sẽ kết nối để có cuộc điện đàm ba chiều giữa quý vị, một thông ngôn viên nói ngôn ngữ của quý vị và nhân viên đại diện của đường dây giúp đỡ NDSS.

Dịch vụ miễn phí này do Diabetes Australia thiết lập và được Bộ Y tế và Người Cao Niên hỗ trợ hoạt động.