



# BÀI HỌC VỀ SỨC KHỎE CỦA KNOW DIABETES BY HEART

© Copyright 2023 American Heart Association, Inc. và American Diabetes Association, một tổ chức phi lợi nhuận theo mục 501(c)(3).  
Bảo lưu mọi quyền. Know Diabetes by Heart là thương hiệu của AHA và ADA. Cấm sử dụng khi chưa được phép. WF186067 4/23

Know **Diabetes** by **Heart**™

Hãy bắt đầu chương trình bằng lời chào đón nồng nhiệt và bài phát biểu mở đầu. Trong đó có thể bao gồm lời trích dẫn hoặc bài đọc truyền cảm hứng. Bạn cũng có thể chia sẻ với cả nhóm lý do tại sao chủ đề này lại quan trọng đối với bạn và lý do bạn đề nghị tổ chức bài học này.



# CHÀO MỪNG



Vui lòng quét mã QR và hoàn thành **bản khảo sát trước buổi học** từ thiết bị di động của quý vị.

Know **Diabetes** by **Heart**™

## KNOW DIABETES BY HEART | TỔNG QUAN BÀI HỌC

### CHÀO MỪNG

- Know Diabetes by Heart™ là gì?
- Chủ đề chương trình và nhu cầu cấp thiết trong cộng đồng

### BÀI HỌC VỀ SỨC KHỎE: KNOW DIABETES BY HEART

- Bệnh tiểu đường là gì?
- Mối liên hệ với bệnh tim và đột quỵ
- Chủ động giảm thiểu nguy cơ
- Tham gia sáng kiến Know Diabetes by Heart

### LỜI KẾT

- Living with Type 2 Diabetes
- Xây dựng nền văn hóa sức khỏe
- Tài nguyên trực tuyến



Know **Diabetes** by **Heart**™

Thu hút sự tập trung của mọi người bằng cách đọc qua tổng quan bài học.

Cho người tham gia biết bài học kéo dài 30 phút.

## KNOW DIABETES BY HEART LÀ GÌ?

**Know Diabetes by Heart™**, sáng kiến chung của American Heart Association (AHA) và American Diabetes Association® (ADA), hướng đến việc giúp những người mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.



Truy cập [KnowDiabetesbyHeart.org](https://www.knowdiabetesbyheart.org) để tìm hiểu thêm.

Bài học này đã được phát triển theo sáng kiến của American Heart Association và American Diabetes Association, Know Diabetes by Heart. Ở phần sau của bài học này, chúng ta sẽ tìm hiểu cách sáng kiến này hướng đến việc giúp những người mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

## MỤC TIÊU CHƯƠNG TRÌNH

### Sau buổi học, quý vị sẽ:

- Hiểu bệnh tiểu đường là gì.
- Biết mối liên hệ giữa bệnh tiểu đường với bệnh tim và đột quỵ.
- Hiểu cách chủ động chăm sóc sức khỏe để giảm thiểu nguy cơ.
- Biết cách tham gia sáng kiến Know Diabetes by Heart.



Xem lại các mục tiêu chương trình.


Giải thích tầm quan trọng của bài học hôm nay:

- Để hiểu bệnh tiểu đường là gì và mối liên hệ với bệnh tim và đột quỵ.
- Học cách chủ động chăm sóc sức khỏe để có thể giảm thiểu nguy cơ.
- Khuyến khích người tham gia hãy tham gia sáng kiến Know Diabetes by Heart để họ có thể tìm hiểu thêm và chia sẻ thông tin với gia đình và bạn bè.

## ĐIỂM 1 - BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LÀ GÌ?

**Bệnh tiểu đường là bệnh lý khiến lượng đường trong máu (hay đường huyết) tăng lên quá cao.**

Mức đường huyết cao này có thể gây ra tổn thương theo nhiều cách khác nhau và bệnh tiểu đường khiến quý vị dễ mắc bệnh tim hoặc đột quỵ.



**Hơn 37 triệu người Mỹ mắc bệnh tiểu đường, cả đã chẩn đoán và chưa chẩn đoán.**

Hỏi nhóm: Có ai biết bệnh tiểu đường là gì không? Có bao nhiêu người trong phòng đã được thông báo rằng họ mắc bệnh tiểu đường? Bao nhiêu người trong số quý vị có người thân trong gia đình hoặc bạn bè mắc bệnh tiểu đường?

Xem lại thông tin trên trang chiếu.

### Tài liệu tham khảo:

1. Phòng ngừa biến chứng. (ngày 23 tháng 4 năm 2018). Lấy từ <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>.
2. Hỗ trợ hình minh họa 30 triệu – từ các luận điểm bổ sung được KDBH phê duyệt

## ĐIỂM 1 - BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LÀ GÌ?

### Cơ chế của bệnh tiểu đường:

Cơ thể tạo ra và sử dụng insulin (một loại hormone) để giữ cho đường huyết ở mức bình thường.

Khi quý vị mắc bệnh tiểu đường, cơ thể không tạo ra đủ insulin hoặc không thể sử dụng hiệu quả lượng insulin được tạo ra. Điều này khiến mức đường huyết tăng quá cao.



Xem lại thông tin trên trang chiếu.

Chia sẻ tài liệu “Bệnh tiểu đường là gì” và thảo luận ngắn gọn. Yêu cầu ai đó trong nhóm đọc các triệu chứng phổ biến.

## CÁC LOẠI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

### Bệnh tiểu đường tuýp 1

**Khoảng 5-10% bệnh nhân**

Cơ thể không tạo ra hoặc tạo ra rất ít insulin.

### Bệnh tiểu đường tuýp 2

**Khoảng 90-95% bệnh nhân**

Cơ thể tạo ra insulin nhưng không sử dụng hiệu quả hoặc tạo không đủ insulin.

### Bệnh tiểu đường ở Phụ nữ mang thai (Bệnh tiểu đường thai kỳ)

Cơ thể không thể tạo ra hoặc sử dụng lượng insulin cần thiết cho thai kỳ.

Xem lại thông tin trên trang chiếu.

Nhấn mạnh rằng trong số 37 triệu người Mỹ hiện đang mắc bệnh tiểu đường, 90-95% trong số họ mắc bệnh tiểu đường tuýp 2. Vì lý do này, cuộc thảo luận sẽ tập trung chủ yếu vào bệnh tiểu đường tuýp 2.

#### Tài liệu tham khảo:

1. Cập nhật thống kê về tim mạch và đột quỵ của American Heart Association – 2019, trang e138, ngày 5 tháng 3 năm 2019.
2. Ibid.



## MỘT SỐ NGƯỜI CÓ NGUY CƠ CAO HƠN

### Quý vị có nhiều khả năng mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 nếu là:

- Người gốc Tây Ban Nha hoặc Latinh
- Người da đen hoặc người Mỹ gốc Phi
- Người Mỹ da đỏ
- Người Mỹ gốc Á (đặc biệt là Nam Á)
- Người Hawaii bản địa hoặc cư dân đảo Thái Bình Dương khác



Trước khi chia sẻ trang chiếu, hãy hỏi: Có ai biết những yếu tố nào có thể khiến quý vị có nguy cơ dễ mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 không?

Giới thiệu trang chiếu và nhờ một người xung phong đọc to.

## MỘT SỐ NGƯỜI CÓ NGUY CƠ CAO HƠN

Quý vị cũng có nhiều khả năng mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 nếu:



Gia đình có tiền sử  
bệnh tiểu đường



Thừa cân hoặc béo phì



Quý vị được chẩn đoán  
bị tiểu đường trong khi  
mang thai



Quý vị từ 45 tuổi trở lên



Không vận động thể chất



Cao huyết áp

Giới thiệu trang chiếu và nhờ một người xung phong đọc to.

Hỏi: Những yếu tố nào trong số này nằm trong tầm kiểm soát của quý vị?  
Những yếu tố nào nằm ngoài tầm kiểm soát của quý vị?

Giải thích rằng chủng tộc và dân tộc, tuổi tác và tiền sử sức khỏe gia đình nằm ngoài tầm kiểm soát. Tuy nhiên, quý vị có thể kiểm soát các yếu tố nguy cơ như thừa cân hoặc béo phì và ít vận động thể chất.

### Tài liệu tham khảo:

Nguồn nội dung trang chiếu là Cập nhật thống kê về tim mạch và đột quỵ của American Heart Association – 2019, trang e142-143, ngày 5 tháng 3 năm 2019.

## TÌM HIỂU VỀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG TUÝP 2

**Insulin** là một loại hormone mà cơ thể tạo ra để giúp cơ thể sử dụng lượng đường trong máu.

Khi quý vị mắc bệnh tiểu đường tuýp 2, cơ thể không thể tạo ra đủ insulin hoặc không thể sử dụng insulin đúng cách.



**Bệnh tiểu đường tuýp 2 khiến lượng đường trong máu (còn gọi là đường huyết) tăng quá cao.**

Xem lại thông tin trên trang chiếu.

### Tài liệu tham khảo:

1. American Diabetes Association. Thông tin về bệnh tiểu đường tuýp 2. (<http://www.diabetes.org/diabetes-basics/type-2/facts-about-type-2.html>). Truy cập ngày 29 tháng 1 năm 2019.

## TÌM HIỂU VỀ MỐI LIÊN HỆ

**Để sống lâu hơn, khỏe mạnh hơn với bệnh tiểu đường tuýp 2, quý vị cần bắt đầu tìm hiểu về mối liên hệ với bệnh tim.**

Những người mắc bệnh tiểu đường có nguy cơ mắc bệnh tim, đột quỵ và bệnh thận mãn tính (CKD) cao hơn.

Kiểm soát bệnh tiểu đường sẽ giúp phòng ngừa tổn thương mạch máu.



Know **Diabetes** by **Heart**™

Xem lại thông tin trên trang chiếu.

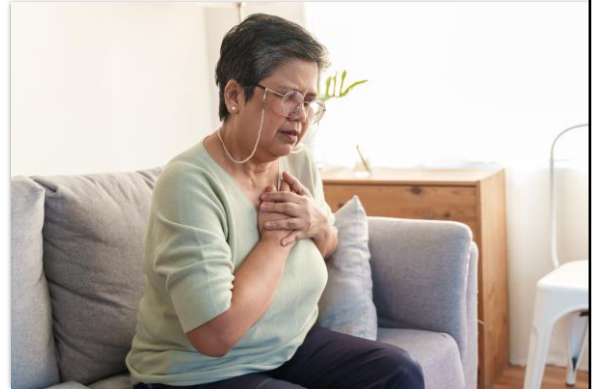
### Tài liệu tham khảo:

1. Phòng ngừa biến chứng. (ngày 23 tháng 4 năm 2018). Lấy từ <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>.
2. Kolluru, Gopi Krishna và cộng sự. "Endothelial dysfunction and diabetes: effects on angiogenesis, vascular remodeling, and wound healing" International journal of vascular medicine vol. 2012 (2012): 918267

## TÌM HIỂU VỀ MỐI LIÊN HỆ

Các mạch máu bị tổn thương có nhiều khả năng bị tổn thương do huyết áp cao, tích tụ mảng bám và sưng tấy trong động mạch.

Sự tích tụ mảng bám cũng có thể làm tắc nghẽn động mạch, **dẫn đến nhồi máu cơ tim, đột quỵ, bệnh thận hoặc suy tim.**



Xem lại thông tin trên trang chiếu.

### Tài liệu tham khảo:

1. Phòng ngừa biến chứng. (ngày 23 tháng 4 năm 2018). Lấy từ <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>.
2. Kolluru, Gopi Krishna và cộng sự. "Endothelial dysfunction and diabetes: effects on angiogenesis, vascular remodeling, and wound healing" International journal of vascular medicine vol. 2012 (2012): 918267

## TÌM HIỂU VỀ MỐI LIÊN HỆ

Những người mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 thường có các yếu tố nguy cơ như:

- Cao huyết áp
- Mức cholesterol không lành mạnh
- Béo phì
- Ít vận động thể chất
- Bệnh thận

tất cả đều góp phần gây nguy cơ mắc bệnh tim mạch.



Xem lại thông tin trên trang chiếu.

### Tài liệu tham khảo:

1. Phòng ngừa biến chứng. (ngày 23 tháng 4 năm 2018). Lấy từ <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>.
2. Kolluru, Gopi Krishna và cộng sự. "Endothelial dysfunction and diabetes: effects on angiogenesis, vascular remodeling, and wound healing" International journal of vascular medicine vol. 2012 (2012): 918267

## 4 CÂU HỎI QUÝ VỊ NÊN HỎI BÁC SĨ

**Dưới đây là bốn câu hỏi quý vị nên hỏi bác sĩ về bệnh tiểu đường và tim mạch:**

- Tôi có thể làm gì để giảm nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ?
- Có bất kỳ loại thuốc nào giúp tôi kiểm soát nguy cơ mắc bệnh tim hoặc các biến chứng khác không?
- Có chương trình nào có thể giúp tôi kiểm soát bệnh của mình không? Bác sĩ có thể giới thiệu không?
- Làm thế nào để tôi gặp gỡ những người khác đang trải qua trải nghiệm giống như tôi?



[Tờ rơi 4 câu hỏi của KDBH \(knowdiabetesbyheart.org\)](https://www.knowdiabetesbyheart.org)

Know **Diabetes** by **Heart**™

15

Nói -

- Những người mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 có nguy cơ mắc bệnh và tử vong do bệnh tim mạch, chẳng hạn như nhồi máu cơ tim, đột quỵ và suy tim cao gấp hai lần so với những người không mắc bệnh tiểu đường.1, 2, 3
- Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường tuýp 2, một trong những điều tốt nhất quý vị có thể làm để chăm sóc bản thân là tìm hiểu về nguy cơ mình dễ bị bệnh tim và đột quỵ. Tất cả những gì quý vị cần làm để giảm thiểu nguy cơ là trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Yêu cầu ai đó đọc trang chiếu. Sau đó tham khảo tài liệu “4 câu hỏi quý vị nên hỏi bác sĩ” và khuyến khích họ hỏi những câu hỏi này với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe vào buổi khám sức khỏe tiếp theo.

### Tài liệu tham khảo:

1. Kannel WB, McGee DL. Diabetes and cardiovascular disease: the Framingham study. JAMA. 1979;241:2035–2038.
2. Gottdiener JS, Arnold AM, Aurigemma GP, Polak JF, Tracy RP, Kitzman DW, Gardin JM, Rutledge JE, Boineau RC. Predictors of congestive heart failure in the elderly: the Cardiovascular Health Study. J Am Coll Cardiol. 2000;35:1628–1637.
3. Impact of diabetes on outcomes in patients with low and preserved ejection fraction heart failure: an analysis of the Candesartan in Heart failure: Assessment of Reduction in Mortality and morbidity (CHARM) programme. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18413309>

## VIDEO: CÁC CÂU HỎI QUÝ VỊ NÊN HỎI BÁC SĨ



[Các câu hỏi quý vị nên hỏi bác sĩ - YouTube](#)

Know **Diabetes** by **Heart**™

**LƯU Ý CHUẨN BỊ:** Trước chương trình, hãy xem lại danh sách tài nguyên cho bài học này. Kiểm tra URL Các câu hỏi quý vị nên hỏi bác sĩ. Nếu không có kết nối Internet trực tuyến, hãy tải video YouTube xuống máy tính trước. Hoặc bỏ qua trang chiếu này.

Video này chỉ có sẵn bằng tiếng Anh.

Phát video: <https://www.youtube.com/watch?v=JaWG9pgPbl8>



## ĐIỂM 2 - CHỦ ĐỘNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE

**Bất kể quý vị có mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 hay không, hãy thêm những mục này vào danh sách chăm sóc sức khỏe bản thân:**

1. Trao đổi với bác sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe khác vào buổi khám bệnh tiếp theo về các cách giảm nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ.
2. Thực hiện những bước thay đổi lối sống bao gồm:
  - Có chế độ ăn uống lành mạnh cho tim
  - Đạt đến và duy trì cân nặng lành mạnh
  - Năng vận động thể chất
  - Không hút thuốc



Nói - Những người mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 và cả người không mắc bệnh, đều có thể thực hiện những thay đổi thiết thực, có ý nghĩa để giảm nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ. Hai trang chiếu tiếp theo thảo luận về các bước đơn giản mà quý vị có thể thực hiện.

Nhờ một người xung phong đọc thông tin trên trang chiếu.

## ĐIỂM 2 - CHỦ ĐỘNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE

**Bất kể quý vị có mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 hay không, hãy thêm những lời khuyên này vào danh sách chăm sóc sức khỏe bản thân:**

3. Kiểm soát căng thẳng ở mức vừa phải.
4. Giám sát và theo dõi mức đường huyết, huyết áp, cholesterol và cân nặng.
5. Uống thuốc theo chỉ định.

**Ngoài ra, nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường tuýp 2:**

6. Kiểm tra sức khỏe thật hàng năm.



Nhờ một người xung phong đọc thông tin trên trang chiếu.

Nói - những việc này nghe có vẻ nhiều. Nhưng quý vị không cần làm tất cả cùng lúc. Quý vị có thể thực hiện từng việc một.

Quý vị có thể chọn làm một việc trước rồi mới chuyển sang việc tiếp theo. Quý vị có thể thảo luận về hoạt động thể chất với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và đặt ra một số mục tiêu.

Tham khảo tài liệu “7 lời khuyên chăm sóc sức khỏe tim mạch khi mắc bệnh tiểu đường tuýp 2.”

## BẢNG CÂU HỎI VỀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ TIM MẠCH



### CÂU HỎI 1:

**Đi khám bác sĩ thường xuyên có thể giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường.**

**ĐÚNG**

**SAI**

Nói -

Bây giờ, chúng ta hãy trả lời bảng câu hỏi đúng-sai nhanh gồm 5 câu hỏi để đánh giá mức độ hiểu biết về một số thông tin mà chúng ta đã đề cập hôm nay.

Nhờ người xung phong đọc và trả lời từng câu hỏi.

Câu hỏi: Đi khám bác sĩ thường xuyên có thể giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường.

## BẢNG CÂU HỎI VỀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ TIM MẠCH



### CÂU HỎI 1:

Đi khám bác sĩ thường xuyên có thể giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường.

ĐÚNG

SAI

Trả lời: Đúng.

Bạn có thể bổ sung thêm - Điều này đúng. Có rất nhiều thứ cần xử lý, và các buổi khám bệnh cũng như theo dõi thường xuyên của bác sĩ có thể giúp người mắc bệnh tiểu đường hành động đúng hướng và dùng thuốc để cứu mạng sống.

## BẢNG CÂU HỎI VỀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ TIM MẠCH



### CÂU HỎI 2:

**Những người mắc bệnh tiểu đường có nguy cơ mắc các biến chứng do bệnh tim cao gấp hai lần.**

**ĐÚNG**

**SAI**

Câu hỏi: Những người mắc bệnh tiểu đường có nguy cơ mắc các biến chứng do bệnh tim cao gấp hai lần.

## BẢNG CÂU HỎI VỀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ TIM MẠCH



### CÂU HỎI 2:

Những người mắc bệnh tiểu đường có nguy cơ mắc các biến chứng do bệnh tim cao gấp hai lần.

**ĐÚNG**

**SAI**

Trả lời: Đúng.

Bạn có thể bổ sung thêm - Điều này đúng. Bệnh tiểu đường làm tăng đáng kể nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ.

## BẢNG CÂU HỎI VỀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ TIM MẠCH



### CÂU HỎI 3:

Kiểm soát bệnh tiểu đường có thể là việc căng thẳng.

ĐÚNG

SAI

Câu hỏi: Kiểm soát bệnh tiểu đường có thể là việc căng thẳng.

## BẢNG CÂU HỎI VỀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ TIM MẠCH



### CÂU HỎI 3:

Kiểm soát bệnh tiểu đường có thể là việc căng thẳng.

**ĐÚNG**

**SAI**

Trả lời: Đúng.



## BẢNG CÂU HỎI VỀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ TIM MẠCH



### CÂU HỎI 4:

**Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường tuýp 2, kiểm soát sức khỏe thận là một phần quan trọng trong sức khỏe tim mạch tổng thể?**

**ĐÚNG**

**SAI**

Câu hỏi: Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường tuýp 2, kiểm soát sức khỏe thận là một phần quan trọng trong sức khỏe tim mạch tổng thể?

## BẢNG CÂU HỎI VỀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ TIM MẠCH



### CÂU HỎI 4:

**Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường tuýp 2, kiểm soát sức khỏe thận là một phần quan trọng trong sức khỏe tim mạch tổng thể?**

**ĐÚNG**

**SAI**

Trả lời: Đúng.

## BẢNG CÂU HỎI VỀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ TIM MẠCH



### CÂU HỎI 5:

Tôi không bao giờ có thể ăn bất cứ thứ gì có đường nữa.

ĐÚNG

SAI

Câu hỏi: Tôi không bao giờ có thể ăn bất cứ thứ gì có đường nữa.

## BẢNG CÂU HỎI VỀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ TIM MẠCH



### CÂU HỎI 5:

Tôi không bao giờ có thể ăn bất cứ thứ gì có đường nữa.

ĐÚNG

SAI

Trả lời: Sai.

Bạn có thể bổ sung thêm - Điều này sai. Điều quan trọng là điều độ và kiểm soát. Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường, hãy nói chuyện với bác sĩ và cùng lập kế hoạch.

## BẢNG CÂU HỎI VỀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ TIM MẠCH



### CÂU HỎI 6:

**Năng vận động trong ngày là một cách để kiểm soát bệnh tiểu đường và tim mạch.**

**ĐÚNG**

**SAI**

Câu hỏi: Năng vận động trong ngày là một cách để kiểm soát bệnh tiểu đường và tim mạch.

## BẢNG CÂU HỎI VỀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ TIM MẠCH



### CÂU HỎI 6:

**Năng vận động trong ngày là một cách để kiểm soát bệnh tiểu đường và tim mạch.**

**ĐÚNG**

**SAI**

Trả lời: Đúng.

Bạn có thể bổ sung thêm - Điều này đúng. Điều quan trọng là vận động nhiều hơn, mạnh mẽ hơn và ngồi ít hơn. Quý vị không cần phải thực hiện những bước thay đổi lớn trong cuộc sống mới thấy được lợi ích. Hãy thử thêm vài hoạt động tập thể dục trong ngày, từng bước một.

## ĐIỂM 3 - TÌM HIỂU THÊM VÀ THAM GIA

**Know Diabetes by Heart** cung cấp các công cụ và tài nguyên cần thiết để thúc đẩy các cuộc trao đổi đầy đủ thông tin hơn giữa người mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 và bác sĩ của họ.

Truy cập [KnowDiabetesbyHeart.org](http://KnowDiabetesbyHeart.org) để tìm hiểu thêm.



Know **Diabetes** by **Heart**™

Đọc thông tin trên trang chiếu và khuyến khích người tham dự truy cập trang web KnowDiabetesbyHeart.org để tìm hiểu thêm. (Nếu thời gian cho phép và bạn có kết nối internet, hãy truy cập trang web và xem qua một số tài nguyên được cung cấp).

Hãy cho họ biết rằng một số tài nguyên bạn đã chia sẻ với họ hôm nay và nhiều tài nguyên khác, có sẵn trên trang web này để họ tải xuống và chia sẻ với gia đình và bạn bè.

## THAM GIA KNOW DIABETES BY HEART™

### **Bắt đầu hành trình chăm sóc sức khỏe tim mạch bằng cách tham gia Know Diabetes by Heart.**

Hãy đăng ký để nhận được quyền truy cập vào các tài nguyên bổ sung để giúp quý vị và người thân mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 luôn được cập nhật thông tin mới nhất.

Một số tài nguyên bao gồm:

- Học phần trực tuyến: Trao đổi về bệnh tiểu đường tuýp 2, bệnh tim và đột quỵ
- Các công thức nấu ăn lành mạnh
- Các tài nguyên giáo dục như video, bài viết và hướng dẫn thảo luận
- Chương trình hỏi đáp cùng chuyên gia hàng tháng
- Bản tin hàng tháng với thông tin bổ sung, các lời khuyên và công cụ



Know **Diabetes** by **Heart**™

Hãy khuyến khích cả nhóm tham gia Know Diabetes by Heart để nhận được cập nhật liên tục về các tài nguyên và thông tin được cung cấp cho họ.

Chia sẻ một số tài nguyên bổ sung của ADA.

Nếu bạn có kết nối internet và thời gian cho phép, hãy hướng dẫn họ cách tham gia.



## KÊU GỌI HÀNH ĐỘNG

- Tìm hiểu về bệnh tiểu đường và mối liên hệ với bệnh tim, đột quỵ và bệnh thận mãn tính.
- Chọn một trong những lời khuyên đơn giản để chủ động chăm sóc sức khỏe mà quý vị có thể bắt đầu ngay hôm nay.
- Truy cập [KnowDiabetesbyHeart.org](http://KnowDiabetesbyHeart.org) để tìm hiểu thêm và tham gia sáng kiến.



**Sau đó, chia sẻ những điều quý vị đã học được với năm người bạn.**

Nói với họ về mối liên hệ giữa bệnh tiểu đường với bệnh tim và đột quỵ và khuyến khích họ tìm hiểu thêm.

Know **Diabetes** by **Heart**™

Xem lại lời kêu gọi hành động trên trang chiếu tóm tắt các điểm chính của học phần.

Bạn có thể muốn xem lại tài liệu “7 lời khuyên chăm sóc sức khỏe tim mạch khi mắc bệnh tiểu đường tuýp 2” và yêu cầu mọi người chỉ chọn một lời khuyên để bắt đầu ngay hôm nay.



American Heart Association.



Connected for Life.

## HỎI CHUYÊN GIA

- Chương trình hỏi đáp hàng tháng
- Người tham gia có thể đặt câu hỏi trực tuyến hoặc qua điện thoại
- **Đăng ký tại**  
[www.knowdiabetesbyheart.org/ATE](http://www.knowdiabetesbyheart.org/ATE)  
hoặc nhắn tin “EXPERTS” gửi đến  
833-TXT-LIVE (833-898-5483)



Hỏi chuyên gia

34

Know **Diabetes** by **Heart**™

Tham gia chương trình giáo dục Hỏi đáp cùng chuyên gia miễn phí hàng tháng do American Diabetes Association® tổ chức để giúp giải quyết các vấn đề mà những người mắc bệnh tiểu đường thường gặp phải và bản khoăn về mối liên hệ giữa bệnh tiểu đường, bệnh tim, đột quỵ và suy tim.

Người tham gia có thể đặt câu hỏi trực tuyến hoặc qua điện thoại trong Chương trình hỏi đáp trực tiếp với các chuyên gia về bệnh tiểu đường của ADA.

Đăng ký miễn phí tại [diabetes.org/experts](http://diabetes.org/experts) hoặc nhắn tin “EXPERTS” gửi đến 833-TXT-LIVE (833-898-5483) để đăng ký tham gia chương trình này.

Lưu ý: Để kết nối với sự kiện đang diễn ra, hãy gọi số 855-531-1065.

## HỌC PHẦN TRỰC TUYẾN

### **Trao đổi về bệnh tiểu đường tuýp 2, bệnh tim và đột quỵ**

Cơ hội học tập trực tuyến mới mà quý vị cần để giảm nguy cơ mắc bệnh và hành động để ngăn ngừa bệnh tim, đột quỵ và bệnh thận. Hãy bắt đầu ngay hôm nay!

[TRAO ĐỔI VỀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG, BỆNH TIM VÀ ĐỘT QUỴ \(PRINCIPLEDTECHNOLOGISTS.COM\)](http://PRINCIPLEDTECHNOLOGISTS.COM)

### **Hãy tận dụng cơ hội học tập trực tuyến này để:**

- Tìm hiểu nguy cơ mắc bệnh tim, đột quỵ và bệnh thận
- Hiểu cách kiểm tra sức khỏe, lối sống, kiểm soát bệnh bằng thuốc và sự hỗ trợ có thể giúp giảm nguy cơ
- Chủ động trong việc chăm sóc sức khỏe, bao gồm trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe



### **Hãy bắt đầu ngay hôm nay!**

Hãy quét mã ngay để tìm hiểu cách tận dụng cơ hội học tập trực tuyến Trao đổi về bệnh tiểu đường tuýp 2 để giúp quý vị chủ động trong việc chăm sóc sức khỏe của mình.

QUÉT MÃ



Yêu cầu mọi người sử dụng điện thoại của họ nếu có để sử dụng mã QR để truy cập cơ hội học tập trực tuyến.

## MẠNG LƯỚI HỖ TRỢ CỦA AHA

Đối phó với bệnh tim hoặc đột quỵ có thể là việc phức tạp, nhưng quá trình phục hồi có thể dễ dàng hơn khi quý vị có sự hỗ trợ tinh thần phù hợp. Cộng đồng những người sống sót và người chăm sóc của chúng tôi luôn sẵn lòng giúp quý vị vượt qua trở ngại.

- **Kết nối và thảo luận về các chủ đề với những người đồng cảnh ngộ**
- **Chia sẻ câu chuyện của quý vị**
  - Bắt đầu cuộc trò chuyện
  - Truyền cảm hứng cho người khác
  - Chia sẻ blog cá nhân
- **Đăng ký ở đây: [TRANG CHỦ \(HEART.ORG\)](https://www.heart.org)**



## LIVING WITH TYPE 2 DIABETES

- Nhận 6 tập sách thông tin điện tử
- Bản tin hàng tháng
- Các công thức nấu ăn lành mạnh và nhiều hơn nữa
- Đăng ký tại [diabetes.org/livingwithtype2](https://diabetes.org/livingwithtype2)



Cảm ơn quý vị đã tham gia hôm nay. Trước khi kết thúc bài học này, chúng tôi muốn đề cập những cách khác để quý vị có thể tiếp tục hành trình sức khỏe của mình. American Diabetes Association cung cấp sự hỗ trợ và tài nguyên để giúp những người mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 sống hạnh phúc và khỏe mạnh.

Thông qua các tài nguyên trực tuyến **Living With Type 2 Diabetes** của American Diabetes Association, người tham gia được hướng dẫn về cách duy trì sức khỏe tinh thần, ăn uống lành mạnh, tập thể dục v.v. thông qua sáu tập sách thông tin điện tử, bản tin điện tử hàng tháng, công thức nấu ăn lành mạnh và nhiều hơn nữa. Có sẵn bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha.

**Đăng ký tại [diabetes.org/livingwithtype2](https://diabetes.org/livingwithtype2).** Hỗ trợ mọi người đăng ký trực tuyến.



## TÀI NGUYÊN CÁC CÔNG THỨC NẤU ĂN LÀNH MẠNH CHO NGƯỜI MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG:

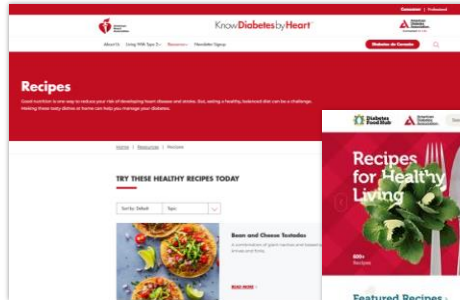


### Các công thức nấu ăn của Know Diabetes by Heart:

- Hơn 50 công thức nấu ăn thân thiện với bệnh tiểu đường
- [Công thức nấu ăn | Know Diabetes by Heart™](#)

### Trung tâm thực phẩm dành cho bệnh tiểu đường:

- Hơn 1.000 công thức nấu ăn thân thiện với bệnh tiểu đường
- Công cụ lập kế hoạch bữa ăn tương tác
- Danh sách mua sắm có thể chỉnh sửa
- Lời khuyên từ các chuyên gia dinh dưỡng của ADA
- [DiabetesFoodHub.org](#)



Know **Diabetes** by Heart™



Trung tâm thực phẩm dành cho bệnh tiểu đường của ADA là trung tâm thông tin về nấu ăn và công thức nấu ăn dành cho những người mắc bệnh tiểu đường và gia đình họ.

Trang web này cung cấp hơn 1.000 công thức nấu ăn thân thiện với bệnh tiểu đường và cung cấp các công cụ giúp tiết kiệm thời gian trong cả tuần bận rộn: Công cụ lập kế hoạch bữa ăn tương tác, Danh sách mua sắm có thể chỉnh sửa được tạo từ các công thức nấu ăn quý vị chọn và lời khuyên để tiết kiệm chi phí và sống lành mạnh từ các chuyên gia dinh dưỡng của ADA

Truy cập [diabetesfoodhub.org](https://diabetesfoodhub.org).



# XIN CẢM ƠN QUÝ VỊ ĐÃ THAM GIA!



Vui lòng quét mã QR  
và hoàn thành **bản khảo  
sát sau buổi học** từ thiết  
bị di động của quý vị.

© Copyright 2022 American Heart Association, Inc. và American Diabetes Association, một tổ chức phi lợi nhuận theo mục 501(c)(3).  
Bảo lưu mọi quyền. KnowDiabetes by Heart là thương hiệu của AHA và ADA. Cấm sử dụng khi chưa được phép. WF81813 12/22

Know **Diabetes** by **Heart**™

Đặt trang chiếu này làm trang chiếu kết thúc và giữ nguyên cho đến khi tất cả những người tham gia đã rời khỏi phòng.