American Heart Association.

American Diabetes Association.
Connected for Life.

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™

American Heart Association.

American Diabetes Association.
Connected for Life.

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

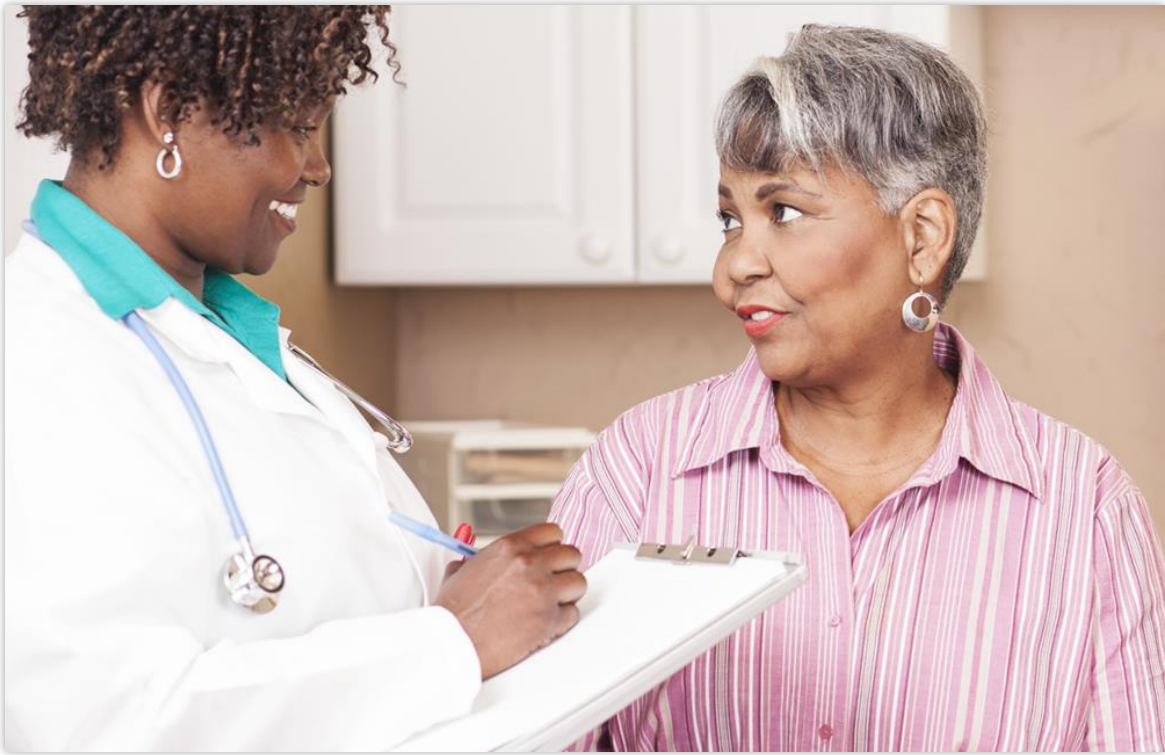
- Know Diabetes by Heart™ là gì?
- Chủ đề chương trình và nhu cầu cấp thiết trong cộng đồng

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



American Heart Association.

American Diabetes Association®
Connected for Life®

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.

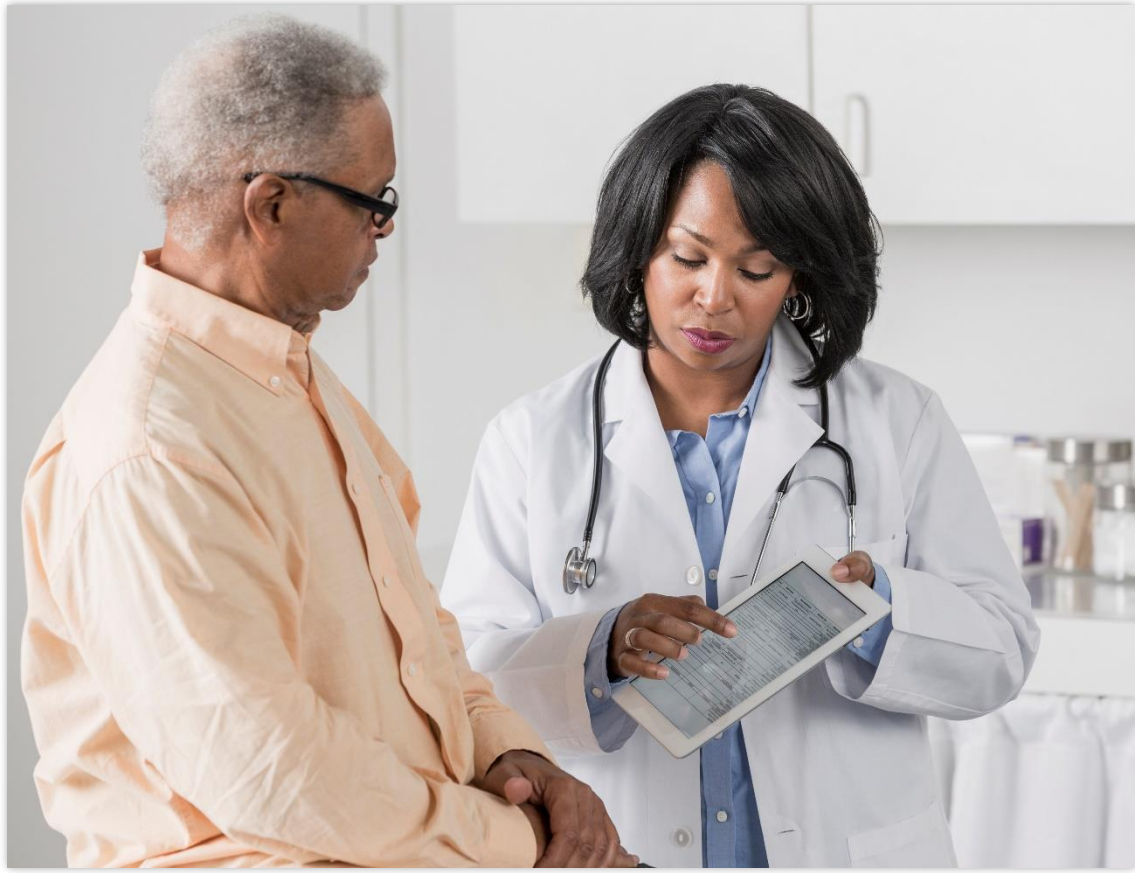
Truy cập KnowDiabetesbyHeart.org để tìm hiểu thêm.

Know Diabetes by Heart™

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.



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.

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.

American Heart Association.

American Diabetes Association.
Connected for Life.

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.

Know Diabetes by Heart™

American Heart Association.

American Diabetes Association.
Connected for Life.

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

Know Diabetes by Heart™

American Heart Association.

American Diabetes Association.
Connected for Life.

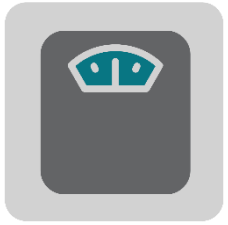
MỘT SỐ NGƯỜI CÓ NGUY CƠ CAO HƠN

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

Gia đình có tiền sử bệnh tiểu đường

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

Không vận động thể chất



Thừa cân hoặc béo phì

45+

Quý vị từ 45 tuổi trở lên

Cao huyết áp

Know Diabetes by Heart™

American Heart Association.

American Diabetes Association.
Connected for Life.

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.**

Know Diabetes by Heart™

American Heart Association.

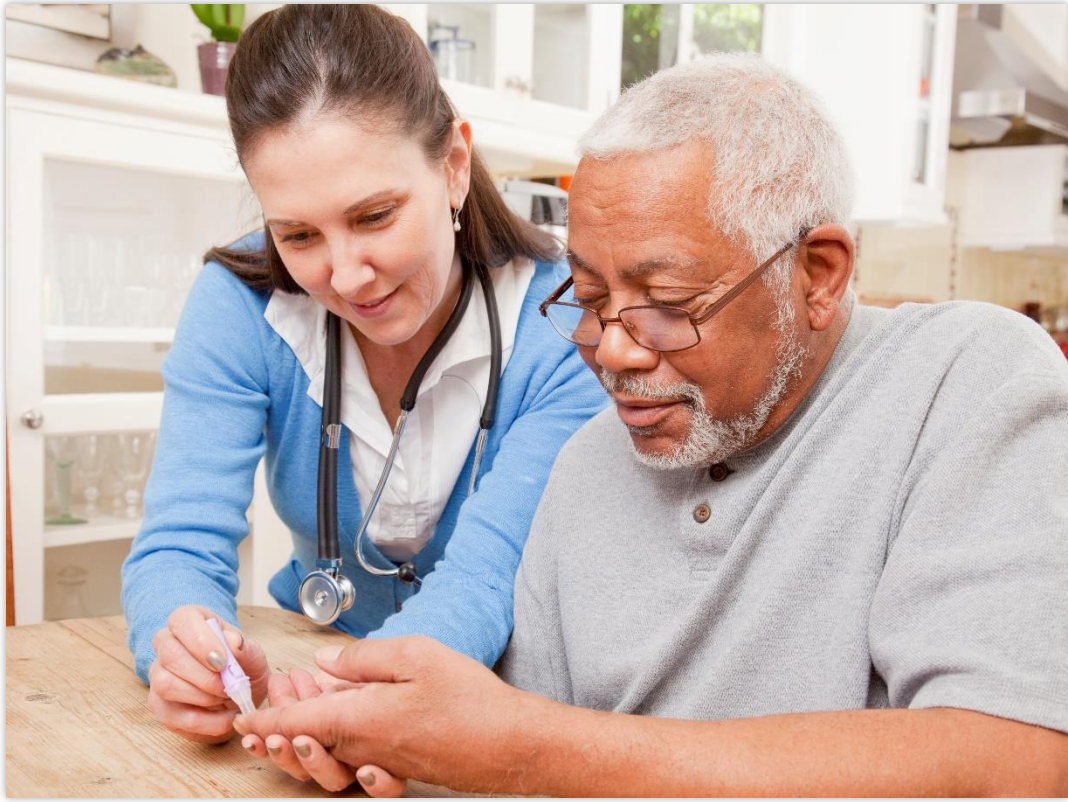
American Diabetes Association.
Connected for Life.

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™

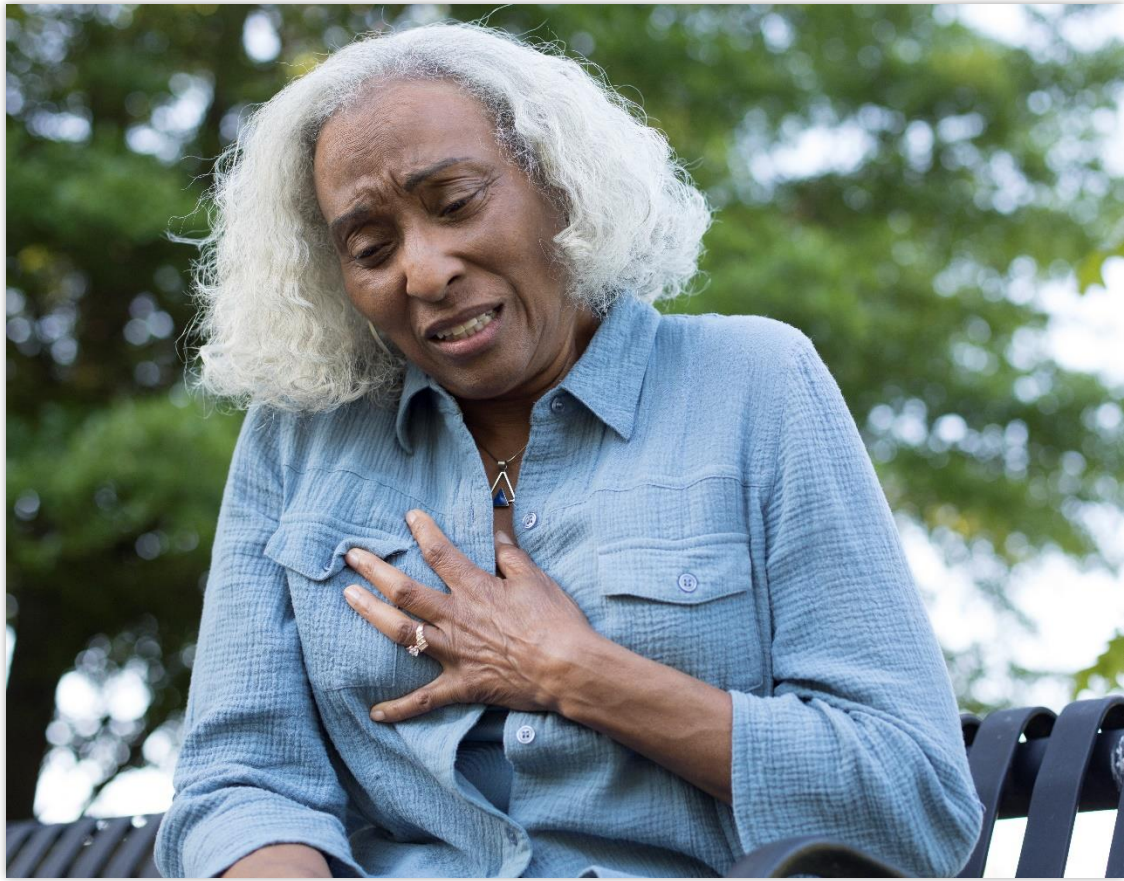
American Heart Association.

American Diabetes Association.
Connected for Life.

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.**



Know Diabetes by Heart™

American Heart Association.

American Diabetes Association.
Connected for Life.

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.

Know Diabetes by Heart™

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)

VIDEO: CÁC CÂU HỎI QUÝ VỊ NÊN HỎI BÁC SĨ

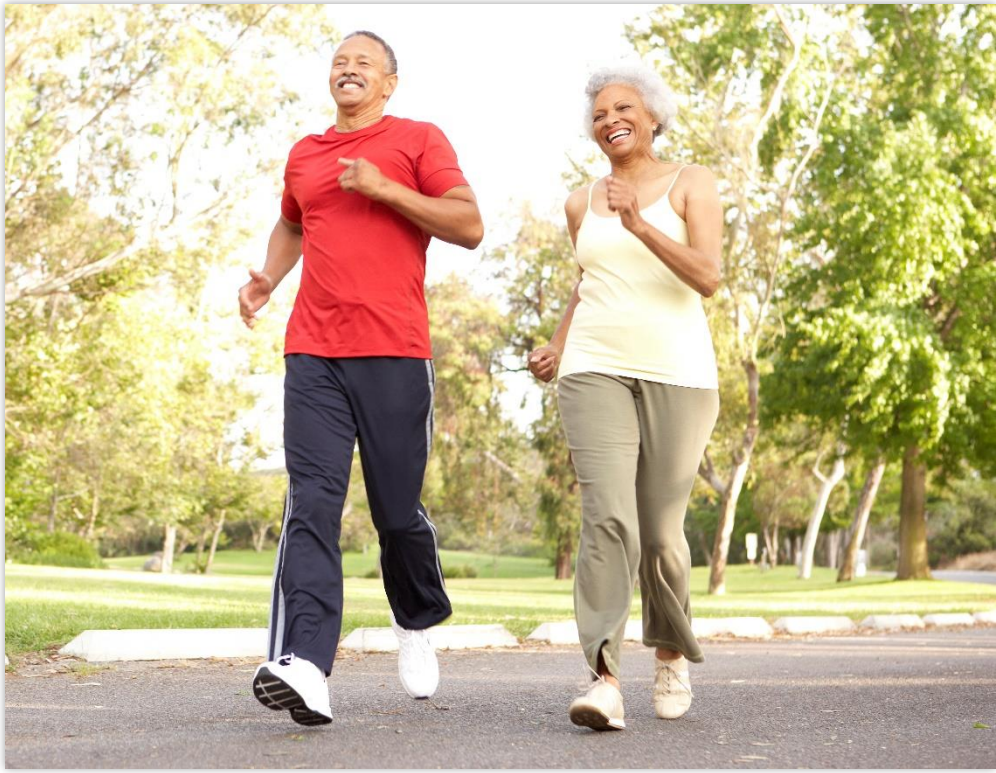
[Các câu hỏi quý vị nên hỏi bác sĩ - YouTube]

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



Know Diabetes by Heart™

American Heart Association.

American Diabetes Association.
Connected for Life.

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 thận hàng năm.

Know Diabetes by Heart™

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**

Know Diabetes by Heart™

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

American Heart Association.

American Diabetes Association.
Connected for Life.

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**

Know Diabetes by Heart™

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

American Heart Association.

American Diabetes Association.
Connected for Life.

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**

Know Diabetes by Heart™

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

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**

BẢNG CÂU HỎI VỀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ TIM MẠCH

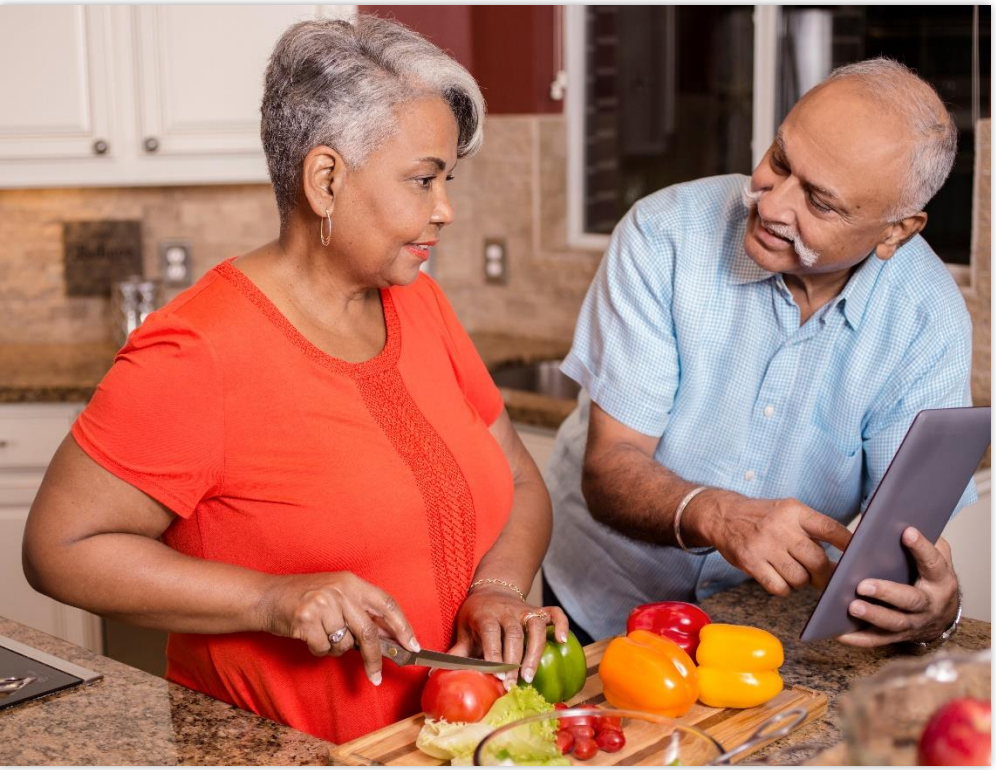
CÂU HỎI 4:

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

BẢNG CÂU HỎI VỀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ TIM MẠCH



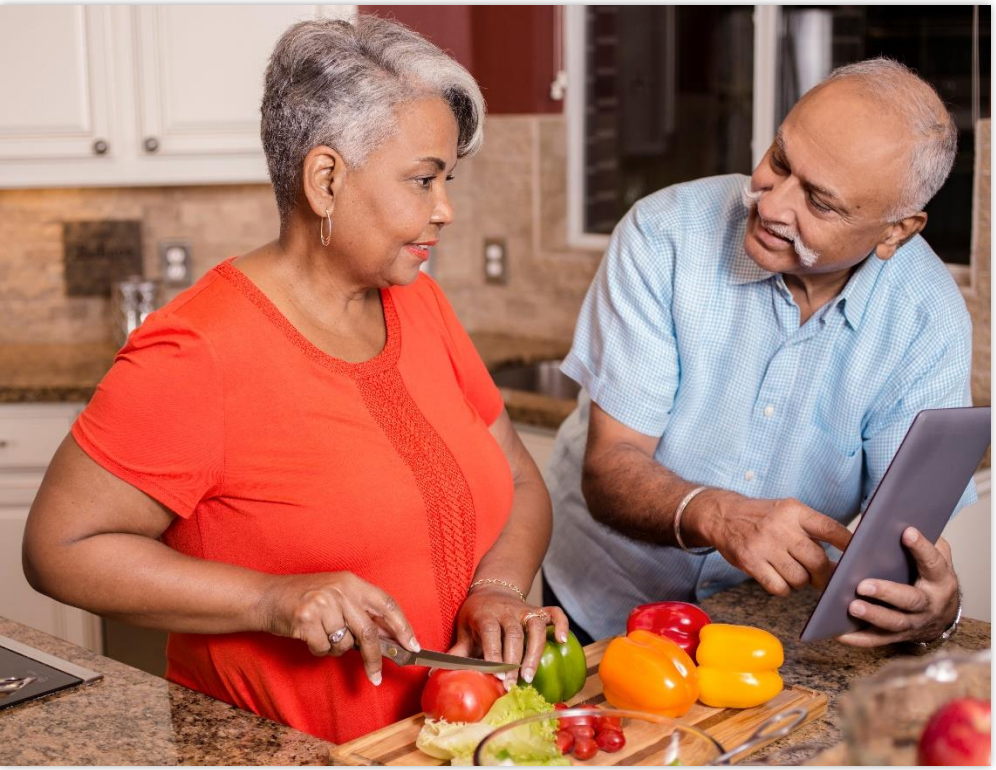
CÂU HỎI 5:

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

ĐÚNG **SAI**

Know Diabetes by Heart™

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

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**

Know Diabetes by Heart™

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

Know Diabetes by Heart™

American Heart Association.

American Diabetes Association.
Connected for Life.

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 để tìm hiểu thêm.

KnowDiabetesbyHeart™

American Heart Association.

American Diabetes Association.
Connected for Life.

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™

American Heart Association.

American Diabetes Association.
Connected for Life.

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 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™

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 hoặc nhắn tin "EXPERTS" gửi đến 833-TXT-LIVE (833-898-5483)**

American Diabetes Association.
Connected for Life

Hỏi chuyên gia

KnowDiabetesbyHeart™

American Heart Association.

American Diabetes Association.
Connected for Life.

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)

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

KnowDiabetesbyHeart™

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)

American Heart Association.

American Diabetes Association.
Connected for Life.

HÀNH TRÌNH SỐNG KHỎE: HƯỚNG DẪN ĐIỀU TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

- Hành trình quản lý tốt bệnh tiểu đường sẽ trở nên dễ dàng hơn khi quý vị có trong tay tài liệu hướng dẫn 44 trang này. Những người mắc bệnh tiểu đường sẽ tự tin hơn và tình trạng bệnh sẽ tiến triển theo hướng tích cực.

- Các nhân viên phụ trách tại Trung tâm Thông tin thuộc Hiệp hội Đái tháo đường Hoa Kỳ luôn sẵn sàng hướng dẫn quý vị tìm hiểu thông tin và nguồn lực hỗ trợ quản lý bệnh tiểu đường. Hãy gọi số 1-800-DIABETES (800-342-2383) hoặc gửi email đến askada@diabetes.org để yêu cầu nhận bản mềm của tài liệu Hành trình sống khỏe.

American Diabetes Association.
Connected for Life

Sống chung với bệnh tiểu đường tuýp 2

Know Diabetes by Heart™

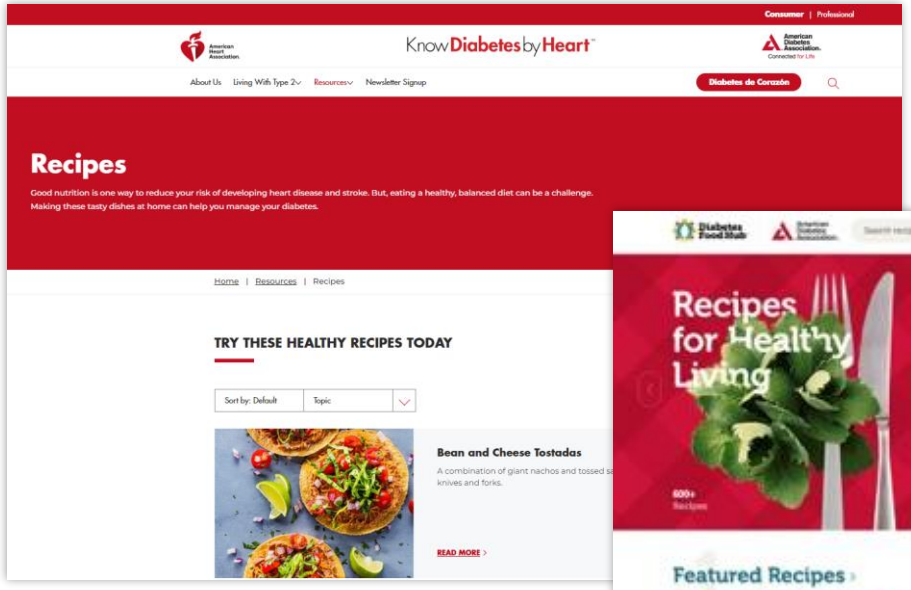
TÀI NGUYÊN CÁC CÔNG THỨC NẤU ĂN LÀNH MẠNH CHO NGƯỜI MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG:

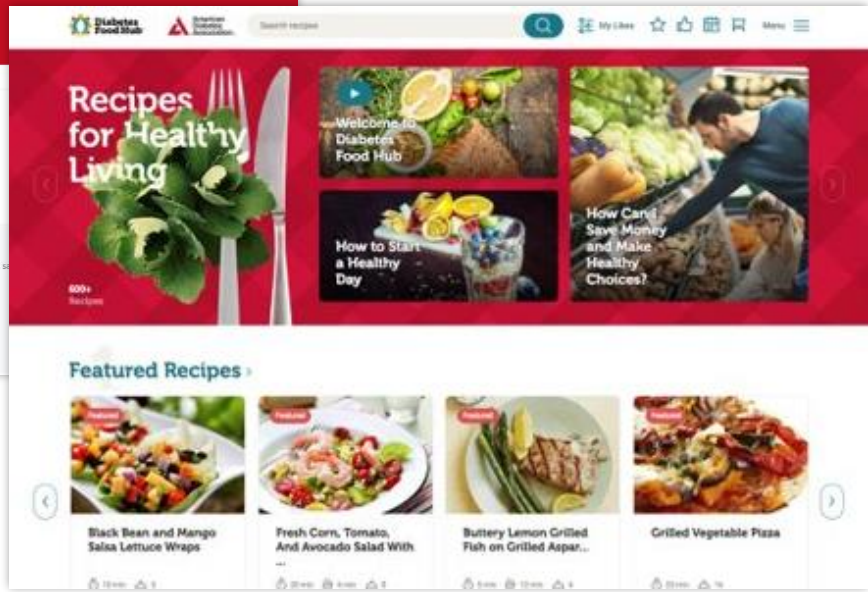
Các công thức nấu ăn của Know Diabetes by Heart:

- 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**





American Heart Association.

American Diabetes Association.
Connected for Life.

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. Know Diabetes by Heart là thương hiệu của AHA và ADA. Cấm sử dụng khi chưa được phép. WF81813 12/22

Know Diabetes by Heart™