

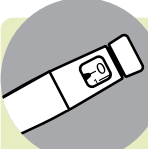
Hướng dẫn nhanh về việc chăm sóc tiểu đường



Kiểm tra mức đường huyết

trước các bữa ăn

vào giờ đi ngủ vào khoảng giữa 1 và 3




Cho dùng insulin

- Cho dùng Humalog/Novolog 15 phút trước khi ăn. Cho dùng Humalog/Novolog 15 phút trước khi ăn.
- Luôn luôn cho dùng đủ insulin tương ứng với lượng cacbohydrat ăn vào (không kể lượng cacbohydrat ăn vào vì tập thể dục hoặc để điều chỉnh mức đường huyết thấp).
- Tuân theo quy tắc 3 tiếng: không cần điều chỉnh nếu chưa đủ 3 tiếng trôi qua kể từ lần tiêm Humalog/Novolog gần nhất, tuy nhiên quý vị luôn luôn cần tính toán lượng insulin tương ứng với lượng cacbohydrat.
- Sử dụng bảng tính insulin để tính toán lượng insulin cần cho dùng.

Tỷ lệ insulin/cacbohydrat của tôi:

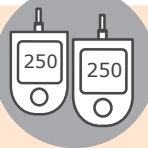
Chỉ số điều chỉnh của tôi:

My blood glucose target(s):
Ban ngày: Ban đêm:



Cho ăn uống thêm cacbohydrat khi tập thể dục

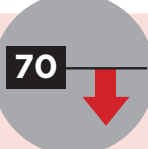
Cho ăn uống thêm 15 gram cacbohydrat (không dùng insulin) cho mỗi 30 đến 60 phút tập thể dục.



Kiểm tra mức ketone:

- Nếu mức đường huyết cao hơn 250 mg/dL trong hai lần thử liên tiếp
- Khi con quý vị bị bệnh, bất kể mức đường huyết là bao nhiêu
- Nếu con quý vị bị ói

Nếu có ketone thì hãy xem tờ thông tin về việc quản lý mức ketone.



Các bước điều trị đường huyết thấp (dưới 70 mg/dL)

1. Cho ăn hay uống 15 gram cacbohydrat tiêu hóa nhanh (ví dụ: 4 ounce nước trái cây).
2. Kiểm tra lại mức đường huyết sau 15 phút.
3. Lặp lại các bước ở trên nếu đường huyết vẫn chưa cao hơn mức 70 mg/dL.
4. Khi thấy mức đường huyết lên cao hơn 70 mg/dL thì cho con quý vị ăn 15 gram cacbohydrat chứa chất đạm và chất béo (ví dụ: bánh quy và pho mát, thanh granola) mà không cho dùng insulin.

Bệnh viện Nhi đồng Seattle cung cấp dịch vụ thông dịch miễn phí cho các bệnh nhân, thành viên gia đình và đại diện hợp pháp là người điếc, khiếm thính hay nói ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh. Bệnh viện Nhi đồng Seattle sẵn sàng cung cấp thông tin này bằng các hình thức khác theo yêu cầu. Hãy gọi Trung tâm Trợ giúp Gia đình (Family Resource Center) theo số 206-987-2201. Bản tin này đã được nhân viên phòng mạch tại Bệnh viện Nhi đồng Seattle kiểm tra lại. Tuy nhiên, bạn có những nhu cầu riêng biệt. Trước khi bạn làm theo hoặc dựa vào thông tin này, vui lòng thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.

© 2023 Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle, Seattle, Washington. Bảo lưu mọi quyền.


Hướng Dẫn dành cho Bệnh Nhân và Gia Đình | Khoa Nội Tiết




Seattle Children's[®]
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

6/23
PE3231V


Diabetes Care Quick Guide




Check blood glucose



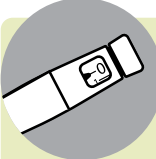
before meals



bedtime



between 1 and 3 a.m.




Give insulin

- Give Humalog/Novolog 15 minutes before meals.
- Always give insulin to cover carbs (**except** carbs that are eaten for exercise or low blood glucose treatment).
- **Follow the 3-hour rule: do not give a correction if it has been less than 3 hours since last Humalog/Novolog injection; however, always cover for carbs.**
- Use your insulin calculation worksheet to figure out how much insulin to give.

My insulin-to-carb ratio:

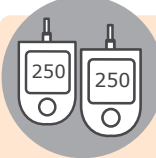
My correction factor:

My blood glucose target(s):
Day: Night:



Give extra carbs for exercise

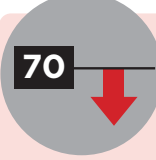
Give 15 grams of carbs (without insulin) for every 30 to 60 minutes of exercise.



Check for ketones:

- If blood glucose is above 250 mg/dL twice in a row
- When your child is sick, regardless of the blood glucose levels
- If your child is vomiting

If ketones are present, refer to the Ketone Management handout.



Steps to treat low blood glucose (less than 70 mg/dL)

1. Give 15 grams of rapid acting carb (example: 4 ounces of fruit juice).
2. Recheck blood glucose 15 minutes later.
3. Repeat above steps if blood glucose is not above 70 mg/dL.
4. Once blood glucose is greater than 70 mg/dL, eat 15 grams of carbs mixed with protein and fat (example: cheese and crackers, granola bar) without giving insulin.

Seattle Children's offers free interpreter services for patients, family members and legal representatives who are deaf or hard of hearing or speak a language other than English. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your healthcare provider.

© 2023 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.

Patient and Family Education | Endocrinology