Vietnamese Media Advisory

Các Tổ Chức Y Tế Cộng Tác để Chống Lại Bệnh Tim & Đột Quỵ (Tai Biến Mạch Máu Não)
Sát Thủ Hàng Đầu đối với Người Mỹ gốc Á và Người Quần Đảo Thái Bình Dương Mắc Bệnh Tiểu Đường

Bethesda, M.D.--- Nhiều tổ chức y tế của Người Mỹ gốc Á và Người Quần Đảo Thái Bình Dương cùng cộng tác với Chương Trình Giáo Dục Quốc Gia về Bệnh Tiểu Đường (National Diabetes Education Program, hay NDEP) và Hội Tiểu Đường Hoa Kỳ (American Diabetes Association, hay ADA) để khuyến cáo người mắc bệnh tiểu đường cần kiểm soát huyết áp và cholesterôn cùng với glucosa trong máu (đường huyết)—điều này sẽ giúp ngăn ngừa bị đứng tim và đột quỵ (tai biến mạch máu não — sát thủ hàng đầu của người mắc bệnh tiểu đường.

Các nhóm cùng cộng tác lực lượng để cung cấp tin tức đến Người Mỹ gốc Á và Người Quần Đảo Thái Bình Dương, cho họ biết là kiểm soát tốt bệnh tiểu đường đòi hỏi nhiều hơn là hạ thấp lượng đường trong máu. Kiểm soát huyết áp và cholesterôn mỡ cũng là cốt yếu. Cuộc vận động "Hãy Chăm Sóc Trái Tim của Bạn" do kết quả của nghiên cứu mới cho thấy có mối liên kết rõ rệt giữa bệnh tiểu đường và bệnh tim.

NDEP và ADA khuyến cáo người mắc bệnh tiểu đường nên chăm sóc tim của mình bằng cách chú ý tập trung vào ba số đo: đường trong máu, huyết áp và cholesterôn (mỡ). Người mắc bệnh tiểu đường cần hỏi bác sĩ của mình hoặc nơi chăm sóc sức khỏe ba câu hỏi quan trọng:

- Số đo nồng độ đường máu, huyết áp và cholesterôn (mỡ) của mình là bao nhiêu?
- Số đo cần đạt được theo chỉ tiêu của mình là bao nhiêu?
- Tôi cần làm điều gì để đạt được và duy trì số đo chỉ tiêu của mình?

Các chỉ tiêu khuyến cáo:

- Nồng độ đường trong máu - thấp hơn 7 phần trăm theo xét nghiệm A1C (hay huyết cầu tố A1C). Kiểm tra ít nhất hai lần trong năm.
- Huyết áp - dưới 130/80. Kiểm tra mỗi lần đi khám bệnh.
- Cholesterôn (LDL) - dưới 100. Kiểm tra ít nhất một lần trong năm.

Các biện pháp cần thiết để kiểm soát nồng độ đường trong máu cũng được tiến hành tương tự như việc kiểm soát huyết áp và cholesterôn: ăn uống có lợi cho sức khỏe và vận động cơ thể mỗi ngày để tránh tăng cân quá trọng lượng, và uống thuốc theo toa. Người mắc bệnh tiểu đường cũng nên tránh hút thuốc và cần hỏi nơi chăm sóc sức khỏe của mình về trị liệu aspirin.

NDEP đã soạn thảo tài liệu thông tin cho bệnh nhân và có bản dịch sang một vài ngôn ngữ của người Á Châu và Quần Đảo Thái Bình Dương. Tài liệu có dạng sổ theo dõi nhằm giúp cho người mắc bệnh tiểu đường có thể theo dõi số đo nồng độ đường trong máu, huyết áp và cholesterôn (mỡ) của mình. Để có một bản miễn phí của tài liệu này hoặc muốn biết thêm về kiểm soát bệnh tiểu đường, xin gọi số: 1-800-438-5383 hoặc đến viếng điểm thông tin của NDEP trên mạng lưới thông tin toàn cầu tại www.ndep.nih.gov.

Chương Trình Giáo Dục Quốc Gia về Bệnh Tiểu Đường được Viện Y Tế Quốc Gia (National Institutes of Health, hay NIH), Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật (Centers for Disease Control and Prevention, hay CDC), và 200 cộng sự công cộng và tư nhân đồng bảo trợ.

###