

Theo dõi đường glucose trong máu

Theo dõi mức đường glucose trong máu (BGL) rất quan trọng để giúp con quý vị chế ngự bệnh tiểu đường. Lưu giữ kết quả mức BGL giúp quý vị tìm ra được các mẫu điển hình để xác định liều lượng insulin cũng như thích ứng với các hoạt động và giai đoạn tăng trưởng khác nhau.

Khi nào nên kiểm tra?

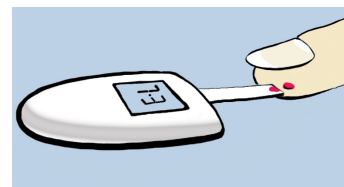
Bác sĩ và chuyên gia giáo dục tiểu đường của trẻ sẽ cho quý vị biết khi nào và bao lâu một lần cần kiểm tra mức BGL của con quý vị. Hầu hết trẻ em và trẻ vị thành niên làm xét nghiệm trước bữa ăn, vào giờ đi ngủ, khi chơi thể thao, khi có mức glucose trong máu thấp (hypo), hay khi cảm thấy không khỏe.

Máy đo đường glucose trong máu

Có nhiều thiết bị đo glucose trong máu trên thị trường để quý vị và con quý vị chọn. Máy đo nên được bảo quản theo hướng dẫn của nhà sản xuất và được kiểm định đều đặn. Làm xét nghiệm ketone (xê-tôn) và đường glucose trong máu cần trích một giọt máu từ đầu ngón tay.

Giấy xét nghiệm glucose trong máu

Có các giấy xét nghiệm glucose trong máu hợp với mỗi dụng cụ đo glucose trong máu. Con quý vị nên tham gia Chương trình Dịch vụ Tiểu đường Quốc gia (NDSS / National Diabetes Services Scheme) để nhận được trợ giá giấy thử. Quan trọng là bảo đảm giấy thử còn hạn dùng. Quý vị cần mã hóa lại giấy này mỗi khi mở 1 hộp mới.



Dụng cụ lấy máu đầu ngón tay / Kim trích

Con quý vị cần 1 dụng cụ trích máu đầu ngón tay có gắn kim (trích) để lấy 1 giọt máu làm xét nghiệm BGL. Chuyên gia giáo dục sẽ khuyến cáo con quý vị nên dùng thiết bị nào, tùy theo độ tuổi của trẻ.

Để thực hiện một BGL:

1. Lấy thiết bị đo ra khỏi hộp
2. Lấy giấy thử ra khỏi hộp hay túi chứa
3. Đặt giấy thử ở cuối máy đo
4. Chuẩn bị sẵn dụng cụ trích máu đầu ngón
5. Để tránh kết quả không đúng, hãy rửa tay trẻ trước khi xét nghiệm
6. Đưa dụng cụ trích máu vào bên cạnh đầu ngón tay
7. Nhấn nút để kim trích đi vào da, và 1 giọt máu sẽ rỉ ra
8. Áp giọt máu vào giấy thử
9. Dùng khăn giấy lau sạch máu ở đầu ngón tay
10. Một khi có đủ máu, thiết bị đo sẽ bắt đầu đếm ngược
11. Khi hoàn tất xét nghiệm, hãy bỏ giấy thử đã dùng rồi vào thùng rác
12. Viết kết quả vào sổ ghi



13. Nếu kết quả thấp hơn 4mmol/L, đó là hypo (đường huyết thấp), hãy tham khảo tờ thông tin về hypoglycaemia (mức đường huyết thấp). Đôi khi, trẻ có thể gặp phải triệu chứng hypo ở mức cao hơn hay khoảng 4mmol/L, vẫn nên điều trị như bị đường huyết thấp.

14. Cất vào hộp thiết bị đo và trích máu.

Ketone

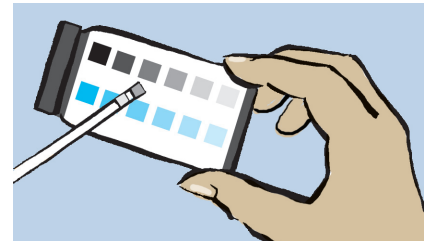
Mức glucose cao trong máu và thiếu trầm trọng insulin đều dẫn đến sụt giảm các chất béo cần cho năng lượng. Hậu quả là, các hóa chất có tên gọi ketone (xê-tôn) tích tụ nhiều trong máu và nước tiểu. Ketone báo hiệu cho thấy mọi chuyện đang mất thăng bằng và cần thêm insulin. Quý vị nên luôn xét nghiệm mức ketone nếu BGL trên 15mmol/L. Khi tình trạng này xảy ra, quý vị cần tiếp xúc ngay với đội chuyên gia tiểu đường.

Giấy xét nghiệm Ketone

Có hai phương pháp xét nghiệm tìm ketone – xét nghiệm qua máu hay qua nước tiểu:

Giấy xét nghiệm Ketone qua máu

Có sẵn thiết bị đo ketone qua xét nghiệm máu rất thuận tiện cho trẻ em và trẻ vị thành niên. Cùng 1 giọt máu có thể dùng xét nghiệm glucose và luôn cả ketone. Tuy nhiên giấy xét nghiệm hai loại này khác nhau. Giấy thử ketone qua máu hiện không được NDSS bao trả.



Giấy thử Ketone qua nước tiểu

Hiện có sẵn giấy thử này để xét nghiệm tìm ketone. Cần lấy 1 mẫu nước tiểu và đưa xét nghiệm. Trẻ em thường giữ giấy này cho qua dòng nước tiểu khi đi tiểu. Giấy này được NDSS tài trợ.

Nhật ký / Sổ ghi chép tiểu đường

Quan trọng là quý vị và con cái / trẻ vị thành niên phải ghi chép mức BGL vào sổ ghi. Việc làm này cho quý vị thấy mẫu BGL tiêu biểu, và sẽ giúp quý vị và đội chuyên gia tiểu đường điều chỉnh liều insulin thích hợp và hoạch định cách chế ngự thích đáng.

Thải loại các vật nhọn

Tất cả các ống tiêm, kim và kim trích đã dùng rồi nên được bỏ vào hộp chứa vật nhọn hợp lệ có sẵn tại một số hiệu thuốc và Diabetes Australia NSW. Nhiều nhà thuốc và hội đồng có quy định xử lý đặc biệt các hộp này khi đầy. Nếu hội đồng địa phương không có quy định nào tương tự, bệnh viện hay cơ sở y tế của quý vị sẽ có thể giúp đỡ.



HbA1c hay Haemoglobin A1c

Xét nghiệm này giúp đánh giá việc kiểm soát toàn diện glucose trong máu suốt 2 hoặc 3 tháng trước đó, và nên được thực hiện mỗi 3 tháng lúc con quý vị đến cơ sở y tế. Xét nghiệm cũng cho bác sĩ quý vị biết thông tin quan trọng về việc kiểm soát lâu dài mức glucose trong máu.

**Để biết thêm chi tiết, hãy gọi số 1300 136 588, hay vào trang mạng:
www.diabeteskidsandteens.com.au**

Cần người thông dịch?

Một dịch vụ thông dịch qua điện thoại miễn phí cho những người gặp khó khăn hiểu hay nói tiếng Anh. Có dịch vụ này thông qua Tổ chức Phiên dịch và Dịch thuật (TIS) thuộc Bộ Di trú, Đa văn hóa và Bản địa Sự vụ (DIMIA).

TIS có các thông dịch viên chuyên nghiệp cho gần 2000 ngôn ngữ và tiếng địa phương, và có thể đáp ứng ngay hầu hết các yêu cầu.

Tiếp cận 1 thông dịch viên:



1. Chỉ cần quay số 131 450 cho Dịch vụ Phiên dịch qua điện thoại.

2. Giải thích mục đích cuộc gọi, như muốn nói chuyện với một nhà giáo dục/chuyên gia dinh dưỡng ở Diabetes Australia.

3. Người trực tổng đài sẽ nối máy quý vị đến một thông dịch viên nói ngôn ngữ được yêu cầu và đến chuyên gia sức khỏe Diabetes Australia trong một cuộc thoại ba chiều.

Dịch vụ miễn phí này được Diabetes Australia thiết lập, và sẽ được trợ giúp từ Bộ Y tế và Cao niên (Department of Health and Ageing) của chính phủ Úc.