

# Tự theo dõi đường huyết bệnh đái tháo đường

**Khi bệnh đái tháo đường (ĐTĐ), người bệnh cần phải tuân thủ điều trị (chế độ ăn, tập luyện thể lực và dùng thuốc) để đạt được mục tiêu kiểm soát đường huyết (ĐH). Họ cũng cần có kỹ năng tự theo dõi ĐH, nhằm hạn chế tối đa các biến chứng của bệnh này.**

Có thể nói, việc phát minh ra máy thử ĐH và thuốc insulin là hai thành tựu nổi bật nhất trong 100 năm qua trên lĩnh vực điều trị bệnh ĐTĐ. Nhờ đó mà chúng ta có thể kiểm soát ĐH của người bệnh sát sao so với bình thường mà ít sợ nguy cơ hạ ĐH. Các máy thử ĐH tại nhà ngày nay có nhiều tiến bộ. Chúng ngày càng gọn nhẹ, chính xác cao, dễ sử dụng, giá cả phải chăng, được chăm sóc hậu mãi tốt...

## **Cách chọn máy thử ĐH**

Trên thị trường Việt Nam hiện nay có nhiều hãng sản xuất máy thử ĐH, mỗi hãng lại có nhiều dòng sản phẩm. Khó có thể chỉ ra một máy thử ĐH nào tốt hơn máy nào. Cần phải xem xét nhiều yếu tố trước khi quyết định mua:

- Giá cả của máy và que thử. Có nhiều hãng bán máy giá rẻ, nhưng que thử thì đắt; hoặc ngược lại.

- Dễ sử dụng, một số loại máy dễ sử dụng hơn máy khác, chỉ cần lấy giọt máu rất nhỏ nên ít đau, đọc kết quả nhanh...
- Độ chính xác, các máy thế hệ càng mới cho kết quả chính xác càng cao.
- Mức độ tinh tế, màn hình hiển thị kết quả dễ xem, khả năng kết nối với máy tính, lưu trữ nhiều kết quả, báo động khi kết quả thử đường quá cao hay quá thấp.
- Chính sách hậu mãi, bảo hành máy nhiều năm, hoặc đổi máy mới khi có sự cố.

Cần thao tác đúng lúc  
dùng máy thử đường  
huyết

#### Cách thử ĐH

Người bệnh có thể thao tác dựa vào hướng dẫn sử dụng của từng loại máy mà hãng sản xuất khuyến cáo.

Sau đây là các hướng dẫn chung:

- Rửa tay với xà phòng và nước, sau đó lau khô tay.
- Chuẩn bị bút trích máu với lưỡi trích mới.
- Chuẩn bị máy thử và que thử.

- Tiến hành trích máu.
- Nhỏ giọt máu lên que thử. Chờ máy đọc kết quả.
- Bỏ que và lưỡi trích máu đúng nơi, tránh để người khác đập phải.

Khi thao tác đúng, kết quả ĐH thường chính xác. Nếu nghi ngờ, cần kiểm tra lại các vấn đề sau:

- Kiểm tra que thử, xem hạn sử dụng, que có thay đổi màu sắc do bị hư hỏng?
- Kiểm tra máy, xem có hết pin, test lại máy với que chuẩn.
- Kiểm tra code của que thử có trùng với code máy.
- Kiểm tra thao tác của bạn. Lưu ý, không thêm giọt máu thứ hai vào que thử sau khi đã cho giọt máu đầu tiên vào rồi.
- Nếu vẫn còn nghi ngờ kết quả, nên liên hệ với trung tâm chăm sóc khách hàng để bảo trì lại máy.

### **Nên kiểm tra ĐH khi nào?**

Đây là câu hỏi không dễ trả lời, chỉ biết rằng: “Thử ĐH càng nhiều thì hiệu quả kiểm soát bệnh ĐTĐ càng cao”. Dĩ nhiên, bạn có thể thử ĐH bất cứ khi nào mà bạn muốn.

Kết quả của nhiều nghiên cứu cho thấy, người ĐTĐ típ 1 và 2, nếu duy trì mức ĐH bình thường hoặc gần với bình thường sẽ ít có nguy cơ bị các biến chứng liên quan ĐTĐ hơn những bệnh nhân có mức ĐH cao.

Tần suất thử ĐH phụ thuộc vào: loại ĐTD (týp 1 hay 2), phương pháp điều trị (insulin, thuốc viên uống, hay thay đổi lối sống).

- ĐTD týp 1: thử máu thường xuyên là cách duy nhất để kiểm soát ĐH hiệu quả và an toàn. Phần lớn trường hợp, nên thử 4 lần/ngày.

- ĐTD týp 2: dựa vào các yếu tố cá nhân như phương pháp điều trị (thuốc viên, chế độ ăn, hoạt động thể lực, insulin), mức HbA1C, và mục tiêu điều trị. ĐTD mới chẩn đoán được kiểm soát bằng chế độ ăn và hoạt động thể lực: thử ĐH 2 – 3 tuần/lần. Nếu đang uống thuốc viên hạ đường: thử ĐH 8 – 10 ngày/lần. Bệnh nhân ĐTD týp 1 và 2 đang dùng insulin, nên thử ĐH 3 ngày/lần. Phụ nữ đang mang thai hoặc chuẩn bị có thai: thử ĐH 2 lần/ngày. Bệnh nhân dùng phác đồ insulin tăng cường hay insulin liên tục: thử tối thiểu 3 – 4 lần/ngày. Thử ĐH nửa đêm (2 – 3 giờ sáng): khi bệnh nhân bị hạ ĐH về đêm hoặc có hiện tượng tăng ĐH sáng sớm.

### **Diễn giải kết quả**

Kết quả thử ĐH cho biết việc điều trị có đạt mục tiêu hay không. Kết quả này phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: mức độ vận động, chế độ ăn, thuốc (insulin, thuốc viên), mắc bệnh khác đi kèm như: lao, viêm phổi... Khi diễn giải kết quả, quan trọng nhất là xem xét hết các yếu tố này.

**Mục tiêu kiểm soát đường huyết:**

Đường huyết lúc đói: 80 –

- Cần thử thêm nước tiểu khi: ĐH trên 250 mg/dl, đang giai đoạn bệnh như: sốt, chấn thương, stress... và khi có triệu chứng của nhiễm xê-tôn như: buồn nôn, nôn và đau bụng...

Mục đích của việc thử nước tiểu là để xem có nhiễm xê-tôn hay không. Nhiễm xê-tôn là biến chứng cấp tính nguy hiểm của ĐTĐ, có thể dẫn đến hôn mê và tử vong.

110 mg/dl.

Đường huyết sau ăn 2 giờ:  
80 – 140 mg/dl.

HbA1c < 6,5%.

Không bị xảy ra cơn hạ đường huyết.

### **Mức độ chính xác của theo dõi ĐH tại nhà**

Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến độ chính xác của việc theo dõi ĐH tại nhà: loại que thử, máy và thao tác.

Thỉnh thoảng nên đem máy đến kiểm tra song song với phòng xét nghiệm để đánh giá độ chính xác của máy.

Kết quả thường chênh lệch từ 10 – 15%, bởi vì phòng xét nghiệm sử dụng máu tĩnh mạch (máu huyết tương), còn máy thử ĐH thì sử dụng máu mao mạch (máu toàn phần). Chính vì thế mà kết quả thử bằng máy thường cao hơn thử ở phòng xét nghiệm. Nếu kết quả của máy không cao hơn 15% so với phòng xét nghiệm thì chấp nhận được. Nếu kết quả trên 15%, cần kiểm tra lại máy, que thử và cả thao tác của bạn.