AN VUI HẠNH PHÚC

7 NGÀY LÀM CHỦ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Phòng ngừa và kiểm soát tiểu đường cho người ngoài 60 tuổi



TÁC GIẢ: TIẾN ĐỨC

Quà tặng dành cho học viên gói huấn luyện

LỜI MỞ ĐẦU

Chào cô chú,

Ở Việt Nam mình, cứ 10 người lớn tuổi thì có khoảng 2–3 người bị tiểu đường mà nhiều người không hề biết. Bệnh này không gây đau đớn gì lúc đầu — chỉ khát nước hơn, đi tiểu nhiều hơn, người hơi mệt — nên ta chủ quan. Đến khi phát hiện thì mắt đã mờ, thận đã yếu, bàn chân đã có vết loét khó lành.

Nhưng tin tốt là: tiểu đường type 2 — loại phổ biến nhất ở người lớn tuổi — là bệnh **kiểm soát được rất tốt**. Thuốc của bác sĩ là trụ cột, nhưng ăn uống đúng, vận động đều, theo dõi đường huyết tại nhà và chăm sóc bàn chân quyết định rất lớn đến việc cô chú có sống khỏe mạnh nhiều năm hay không.

Cuốn ebook nhỏ này, do **Tiến Đức** biên soạn, là **món quà của An Vui Hạnh Phúc** dành tặng cô chú — học viên của gói huấn luyện. Trong 7 ngày tới, mỗi ngày cô chú chỉ cần dành **15–20 phút** để học và thực hành — từ cách ăn, cách vận động, cách đo đường huyết, đến cách xử lý khi đường huyết xuống thấp.

Sau 7 ngày, cô chú sẽ hiểu rõ bệnh của mình, biết ăn gì để đường huyết ổn định, biết chăm sóc đôi chân — và quan trọng nhất: biết **khi nào cần đi khám ngay** thay vì tự chịu đựng.

Lưu ý sức khỏe quan trọng — xin đọc kỹ

- Ebook này chia sẻ kiến thức chăm sóc sức khỏe, **không thay thế** việc khám, chẩn đoán hay đơn thuốc của bác sĩ.
- **Tuyệt đối không tự ý bỏ thuốc, giảm liều, ngưng insulin** khi thấy khỏe — việc điều chỉnh thuốc chỉ do bác sĩ quyết định.
- Học thuộc dấu hiệu **hạ đường huyết**: đổ mồ hôi lạnh, run tay, chóng mặt, đói cồn cào, tim đập nhanh — khi đó cần ăn kẹo hoặc uống nước đường **ngay lập tức**.
- Cô chú nên **đi khám ngay** nếu: vết thương ở chân lâu lành hoặc loét; mắt mờ đi nhanh; tê bì chân tay nhiều; hoặc đường huyết lúc đói thường xuyên quá cao.

CÁCH DÙNG EBOOK

7 ngày, mỗi ngày một bài học

Mỗi chương là một ngày, gồm 6 phần quen thuộc: **Vấn đề** (hiểu điều gì đang xảy ra), **Giải pháp** (cách khắc phục), **Câu chuyện minh họa** (tình huống gần gũi), **Bài tập hôm nay** (thực hành cụ thể), **Bài học hôm nay** (đúc kết ngắn gọn để nhớ lâu), và một **Hành động ngay**.

Cuốn sách này dành cho cả hai đối tượng: cô chú **đã bị tiểu đường** (để kiểm soát tốt hơn) và cô chú **chưa bị nhưng có nguy cơ** (để phòng ngừa). Mỗi chương đều có phần riêng cho từng đối tượng ở mục Bài tập.

Chuẩn bị trước khi bắt đầu

- Một cuốn sổ nhỏ làm "nhật ký đường huyết" (mẫu bảng ở cuối sách).
- Máy đo đường huyết cá nhân (nếu đã được bác sĩ khuyên dùng) — để sẵn cùng sổ ghi chép.
- Một túi nhỏ đựng vài viên kẹo cứng — luôn mang theo khi ra ngoài (dùng từ Ngày 6).
- Một đôi giày vải êm ái, vừa chân — để đi bộ từ Ngày 4 và bảo vệ bàn chân mỗi ngày.

Mục lục

Ngày 1 Hiểu đúng về bệnh tiểu đường

Ngày 2 Dấu hiệu nhận biết và tầm soát

Ngày 3 Ăn uống kiểm soát đường huyết
Ngày 4 Vận động giúp ổn định đường huyết
Ngày 5 Theo dõi đường huyết và chăm sóc bàn chân
Ngày 6 Thuốc men và xử lý hạ đường huyết
Ngày 7 Phòng ngừa và lộ trình duy trì

Hiểu đúng về bệnh tiểu đường



Minh họa

Vấn đề

Nhiều cô chú nghe "tiểu đường" thì nghĩ đơn giản là "ăn ngọt nhiều quá", hoặc nghĩ "bệnh này không đau thì không sao". Cả hai đều sai một nửa. Tiểu đường type 2 ở người lớn tuổi chủ yếu do cơ thể **đề kháng insulin** — insulin vẫn có nhưng hoạt động kém hiệu quả, khiến đường trong máu tăng cao kéo dài. Đường huyết cao âm thầm làm hại mạch máu nhỏ ở **mắt, thận, bàn chân** và mạch máu lớn ở **tim, não** — nhiều năm sau mới "trổ" thành biến chứng.

Giải pháp

Hiểu 3 điều cốt lõi. **Một:** đường huyết cần được giữ ổn định — không

quá cao (gây biến chứng lâu dài) cũng không quá thấp (nguy hiểm cấp tính). **Hai:** mục tiêu đường huyết cụ thể do **bác sĩ** đặt cho từng người (lúc đói, sau ăn, HbA1c) — cô chú hãy hỏi và ghi vào sổ. **Ba:** tiểu đường **kiểm soát được tốt** bằng 4 trụ cột: thuốc theo đơn + ăn uống đúng + vận động đều + theo dõi tại nhà. Thiếu một trụ, nhà sẽ lung lay.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung bác Hùng, 68 tuổi, phát hiện tiểu đường khi đi khám mắt vì thấy mờ. Đường huyết lúc đói của bác cao gấp đôi mức bình thường mà bác không hề biết — chỉ thấy hơi khát, hơi mệt. Từ ngày hiểu bệnh, bác uống thuốc đều, ăn theo hướng dẫn, đi bộ mỗi chiều. Một năm sau, mắt bác ổn định, đường huyết trong tầm kiểm soát. Bác bảo: "Biết sớm, hiểu đúng — bệnh này nó cũng phải nể mình."

Bài tập hôm nay

- **Nếu đã bị tiểu đường:** ghi vào sổ — mình bị type mấy (thường là type 2), phát hiện từ khi nào, mục tiêu đường huyết bác sĩ đặt cho mình là bao nhiêu (lúc đói/sau ăn)? Nếu không nhớ, ghi chú để hỏi lần tái khám tới.
- **Nếu chưa bị:** ghi các yếu tố nguy cơ của mình (thừa cân? ít vận động? gia đình có người bị? hay ăn ngọt?) — càng nhiều dấu hiệu càng nên tầm soát sớm (xem Ngày 2).
- **Nói với người thân:** cho vợ/chồng/con biết những điều cơ bản về bệnh — để khi cần, có người biết cách giúp.

Bài học hôm nay

Tiểu đường type 2 là bệnh đề kháng insulin — không đau lúc đầu nhưng âm thầm hại mắt, thận, tim, bàn chân. Hiểu đúng 4 trụ cột (thuốc – ăn – vận động – theo dõi) là nền móng của mọi ngày tiếp theo.

Hành động ngay

Hôm nay: ghi "hồ sơ" bệnh của mình vào sổ (hoặc ghi yếu tố nguy cơ nếu chưa bị). Hỏi bác sĩ mục tiêu đường huyết của mình ở lần tái khám tới.

Dấu hiệu nhận biết và tầm soát



Minh họa

Vấn đề

Tiểu đường giai đoạn đầu thường **không có triệu chứng rõ rệt** – đó là lý do nhiều cô chú bị bệnh mấy năm mà không biết, đến khi có biến chứng mới phát hiện. Trong khi đó, chỉ một xét nghiệm máu đơn giản là biết ngay. Sự khác biệt giữa "biết sớm" và "biết muộn" đôi khi là cả đôi mắt, cả quả thận.

Giải pháp

Nhớ 6 dấu hiệu cảnh báo: **khát nước nhiều** bất thường; **đi tiểu nhiều**, nhất là tiểu đêm; **sụt cân** không rõ lý do; **mệt mỏi** kéo dài; **vết thương lâu lành**, hay bị nhiễm trùng da; **mờ mắt** hoặc tê bì chân tay. Có 1–2

dấu hiệu thì nên **đi xét nghiệm đường huyết** ngay. Người trên 60 tuổi, thừa cân, hoặc gia đình có người bị tiểu đường nên **tầm soát định kỳ mỗi năm** dù không có triệu chứng — đừng đợi có dấu hiệu mới đi.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung cô Lan, 64 tuổi, cả năm nay khát nước liên tục, đêm dậy đi tiểu 3–4 lần, sụt 4kg mà cô mừng vì "giảm cân không cần ăn kiêng". Đến khi mắt mờ đi khám mới biết đường huyết cao ngất. Cô hối hận: "Giá mà tôi đi xét nghiệm sớm một năm, giờ đã không khổ thế này." Từ đó cô rủ cả nhóm bạn cùng tuổi đi tầm soát định kỳ mỗi năm.

Bài tập hôm nay

- **Tự kiểm 6 dấu hiệu:** đối chiếu xem mình có dấu hiệu nào không. Ghi vào sổ.
- **Nếu chưa từng xét nghiệm** (hoặc đã lâu): đặt lịch đi xét nghiệm đường huyết lúc đói trong tuần này — chỉ mất vài phút.
- **Nếu đã bị:** kiểm tra lịch tái khám và xét nghiệm HbA1c gần nhất — đã quá 3–6 tháng chưa? Nếu quá, đặt lịch ngay.

Bài học hôm nay

Tiểu đường giai đoạn đầu thường không đau không ngứa — đừng đợi có triệu chứng mới đi khám. Một xét nghiệm máu đơn giản mỗi năm có thể cứu cả đôi mắt, cả quả thận của bạn.

Hành động ngay

Hôm nay: tự kiểm 6 dấu hiệu + đặt lịch xét nghiệm/tái khám nếu cần. Ghi lịch hẹn vào sổ.

Ăn uống kiểm soát đường huyết

Vấn đề

Nghe bị tiểu đường, nhiều cô chú sợ đến mức... bỏ luôn cơm, chỉ ăn rau — rồi đói lả, hạ đường huyết, hoặc ăn uống thiếu chất. Ngược lại, có người vẫn ăn 3 chén cơm trắng, uống nước ngọt như thường vì "thuốc lo hết". Cả hai đều sai: ăn uống chiếm đến **một nửa** thành công kiểm soát đường huyết — thuốc không thể "gánh" hết cho cái miệng.

Giải pháp

Nhớ 5 nguyên tắc vàng. **1. Thứ tự ăn:** ăn **rau trước**, rồi đến đạm (cá, thịt nạc, đậu phụ, trứng), **cơm sau cùng** — chất xơ làm chậm hấp thu đường. **2. Chia nhỏ bữa:** 3 bữa chính vừa phải + 1–2 bữa phụ nhẹ (sữa không đường, trái cây ít ngọt). **3. Chọn tinh bột tốt:** gạo lứt, khoai lang thay một phần cơm trắng; hạn chế bánh mì trắng, bún phở quá nhiều. **4. Tránh:** đường, bánh kẹo, nước ngọt, nước ép đóng hộp, chè quá ngọt. **5. Khẩu phần:** mỗi bữa khoảng 1 chén cơm (có thể ít hơn tùy bác sĩ dặn), nửa đĩa rau — dùng "quy tắc bàn tay" bác sĩ hướng dẫn.

Câu chuyện minh họa

Hãy hình dung chú Ba, 67 tuổi, mỗi bữa ăn 3 chén cơm trắng đầy, tráng miệng chè đậu đen nhiều đường. Đường huyết sau ăn của chú lúc nào cũng cao vọt. Khi chú đổi sang: ăn rau trước, giảm còn 1,5 chén cơm (trộn gạo lứt), bỏ chè ngọt — chỉ đổi cách ăn chứ không đổi món nhiều — đường huyết sau ăn giảm rõ rệt. Chú bảo: "Vẫn là mâm cơm nhà mình, chỉ khác thứ tự gắp đũa mà đường huyết nó nghe lời."

Bài tập hôm nay

- **Áp dụng thứ tự ăn mới:** bữa tối nay — ăn hết đĩa rau trước, rồi mới ăn đạm và cơm. Cảm nhận xem có no lâu hơn không.
- **Đếm "ổ đường" trong nhà:** liệt kê đồ ngọt/nước ngọt/bánh kẹo nhà mình hay dùng. Khoanh tròn 2 món sẽ cắt giảm đầu tiên.
- **Chuẩn bị bữa phụ lành mạnh:** mua sẵn ổi, thanh long, sữa không đường — để khi đói giữa buổi có cái ăn ngay, khỏi vơ bánh kẹo.

Bài học hôm nay

Kiểm soát đường huyết bắt đầu từ mâm cơm: rau trước – đạm – cơm sau, chia nhỏ bữa, bớt đường và tinh bột trắng. Thuốc chỉ phát huy khi miệng cũng "hợp tác".

Hành động ngay

Bữa tối nay: thực hiện đúng thứ tự rau – đạm – cơm. Ghi vào sổ: hôm nay mình đã bớt ngọt ở món nào?

Vận động giúp ổn định đường huyết



Minh họa

Vấn đề

Sau bữa ăn, đường huyết tăng lên — đó là lúc cơ bắp có thể "đốt" bớt đường đi nếu ta vận động nhẹ. Nhưng nhiều cô chú ăn xong là... nằm xem tivi, để đường huyết tự do leo thang. Ngược lại, có người tập quá sức khi đang đói hoặc đang dùng thuốc — dễ bị **hạ đường huyết** nguy hiểm.

Giải pháp

Bài tập vàng cho người tiểu đường là **đi bộ 15–30 phút sau bữa ăn** (đặc biệt sau bữa tối): vừa giúp hạ đường huyết sau ăn, vừa dễ thực hiện. Nguyên tắc an toàn: **không tập khi đang đói** hoặc khi đường

huyết thấp; **luôn mang kẹo** theo người khi đi tập (phòng hạ đường huyết); mang giày êm, kiểm tra chân sau khi tập; khởi động nhẹ trước khi đi; nếu đang dùng insulin hoặc thuốc hạ đường huyết mạnh, **hỏi bác sĩ** về thời điểm tập phù hợp.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung vợ chồng ông Sáu, 70 và 68 tuổi, cả hai đều bị tiểu đường. Từ ngày hai ông bà tập thói quen "ăn xong đi dạo": cơm tối xong nghỉ 15 phút rồi cùng nhau đi bộ 20 phút quanh xóm, vừa đi vừa trò chuyện. Đường huyết sau ăn của cả hai ổn định hơn hẳn, lại thêm niềm vui mỗi chiều. Ông bảo: "Thuốc thì uống một mình, chứ đi bộ thì phải có... bạn đồng hành."

Bài tập hôm nay

- **Đi bộ sau bữa tối nay:** ăn xong nghỉ 15 phút, rồi đi bộ nhẹ nhàng 15–20 phút (có thể đi cùng người thân). Ghi cảm nhận vào sổ.
- **Chuẩn bị "túi an toàn":** bỏ vào túi áo/túi xách vài viên kẹo cứng + thẻ ghi "Tôi bị tiểu đường" — luôn mang theo khi ra ngoài, nhất là khi đi tập.
- **Lên lịch vận động:** chọn khung giờ đi bộ cố định mỗi ngày (sau bữa tối là tốt nhất), rủ một người bạn đi cùng.

Bài học hôm nay

Đi bộ 15–30 phút sau bữa ăn là "liều thuốc" không tốn tiền giúp hạ đường huyết. Nhớ: không tập khi đói, luôn mang kẹo theo người, giày êm và kiểm tra chân sau khi tập.

Hành động ngay

Tối nay: đi bộ 15–20 phút sau bữa tối + chuẩn bị túi kẹo dự phòng. Ghi vào sổ: hôm nay đi mấy phút, cảm thấy thế nào?

Theo dõi đường huyết và chăm sóc bàn chân



Minh họa

Vấn đề

Có hai việc người tiểu đường hay bỏ qua nhất — mà cả hai đều có thể gây hậu quả nặng nề. **Một:** không đo đường huyết tại nhà, chỉ đợi 3 tháng tái khám mới biết — như lái xe mà không nhìn đồng hồ tốc độ. **Hai:** không chăm sóc bàn chân — đường huyết cao làm giảm cảm giác ở chân, vết xước nhỏ không đau nên không hay, rồi nhiễm trùng, loét, thậm chí phải cắt cụt.

Giải pháp

Theo dõi tại nhà: nếu bác sĩ khuyên dùng máy đo, hãy đo theo lịch bác sĩ dặn (thường lúc đói và 2 giờ sau ăn), **ghi mọi con số vào sổ** — cuốn sổ này quý hơn vàng khi tái khám. **Chăm sóc chân mỗi ngày:** rửa chân nước ấm, lau khô kỹ **kẽ các ngón**; kiểm tra lòng bàn chân và kẽ ngón mỗi tối (dùng gương nếu khó cúi); bôi kem dưỡng ẩm (trừ kẽ ngón); **không đi chân đất** kể cả trong nhà; mang giày êm vừa chân; cắt móng thẳng, không cắt khóe sâu; thấy vết phồng, xước, loét — **đi khám ngay**, không tự chữa.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung chú Kiên, 69 tuổi, bị đinh đâm vào chân mà không thấy đau (do tê bì), cứ đi lại bình thường mấy ngày đến khi chân sưng tấy mới đi viện — suýt phải cắt ngón chân. Từ đó chú thành "người gác chân" kỹ tính nhất xóm: tối nào cũng kiểm tra chân, không bao giờ đi chân đất, giày dép luôn êm ái. Chú bảo: "Đôi chân nó cõng mình cả đời — giờ mình phải cõng lại nó."

Bài tập hôm nay

- **Lập lịch đo:** hỏi bác sĩ (hoặc xem đơn cũ) mình nên đo đường huyết khi nào — ghi lịch vào sổ và bắt đầu từ hôm nay.
- **Kiểm tra chân tối nay:** rửa chân nước ấm, lau khô kẽ ngón, kiểm tra kỹ lòng bàn chân và kẽ ngón có vết gì lạ không. Ghi nhận xét vào sổ.
- **Dọn tủ giày:** bỏ đôi giày chật, dép xỏ ngón mỏng — giữ lại đôi

êm chân nhất để đi hằng ngày, kể cả trong nhà cũng nên mang dép mềm.

Bài học hôm nay

Đo đường huyết tại nhà là "đồng hồ tốc độ" — không đo thì không biết mình đang đi đâu. Và đôi chân của người tiểu đường cần được kiểm tra mỗi ngày: rửa sạch, lau khô kẽ ngón, không đi chân đất, vết lạ là đi khám ngay.

Hành động ngay

Tối nay: kiểm tra bàn chân kỹ lưỡng lần đầu tiên + ghi lịch đo đường huyết vào sổ. Từ mai, đo và ghi đều đặn.

Thuốc men và xử lý hạ đường huyết



Minh họa

Vấn đề

Hai sai lầm nguy hiểm nhất về thuốc ở người tiểu đường: **một là tự bỏ thuốc khi thấy khỏe** — đường huyết ổn chính là nhờ thuốc đang làm việc; **hai là không biết xử lý hạ đường huyết** — khi đường huyết xuống quá thấp (do uống thuốc mà bỏ bữa, vận động quá sức), não thiếu đường có thể gây lú lẫn, ngất, rất nguy hiểm nếu đang lái xe hay ở một mình.

Giải pháp

Về thuốc: uống đúng đơn, đúng giờ, đều mỗi ngày — kể cả khi thấy khỏe; tái khám đúng hẹn, xét nghiệm HbA1c định kỳ; không tự ý thêm

bớt đổi thuốc. **Về hạ đường huyết:** học thuộc dấu hiệu — đổ mồ hôi lạnh, run tay, chóng mặt, đói cồn cào, tim đập nhanh, nhìn mờ. Khi có dấu hiệu: **ăn kẹo hoặc uống nước đường ngay** (khoảng 15g đường), ngồi nghỉ 15 phút, nếu chưa đỡ thì lặp lại và **đi khám**. Luôn mang kẹo theo người, đeo thẻ ghi "Tôi bị tiểu đường", và dặn người thân biết cách giúp.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung bà Tư, 66 tuổi, một sáng uống thuốc rồi mải làm vườn quên ăn sáng — đang làm thì đổ mồ hôi lạnh, run tay, chóng mặt. May mà bà nhớ lời bác sĩ dặn, ngồi xuống ăn ngay mấy viên kẹo trong túi áo, 15 phút sau đỡ dần. Từ đó bà không bao giờ quên 3 việc: uống thuốc là phải ăn, kẹo luôn trong túi, và dặn con cháu biết dấu hiệu. Bà bảo: "Viên kẹo nhỏ mà cứu được cả mạng người."

Bài tập hôm nay

- **Kiểm tra tủ thuốc:** thuốc tiểu đường còn đủ đến lần tái khám tới không? Nếu sắp hết, ghi chú để mua/khám kịp thời.
- **Chuẩn bị túi kẹo:** bỏ vài viên kẹo cứng vào túi áo/túi xách — từ hôm nay luôn mang theo khi ra ngoài.
- **Dặn người thân:** chỉ cho vợ/chồng/con biết dấu hiệu hạ đường huyết và cách giúp (cho ăn kẹo/uống nước đường, nếu lú lẫn hoặc ngất thì gọi cấp cứu).
- **Quy tắc vàng:** uống thuốc là phải ăn đúng bữa — không bao

giờ uống thuốc rồi bỏ bữa.

Bài học hôm nay

Thuốc đều mỗi ngày là nền móng — thấy khỏe mà bỏ thuốc là sai lầm nguy hiểm nhất. Và hãy thuộc lòng dấu hiệu hạ đường huyết: mồ hôi lạnh, run tay, chóng mặt — kẹo ngay, nghỉ 15 phút, không đỡ thì đi khám.

Hành động ngay

Ngay hôm nay: bỏ kẹo vào túi + dặn người thân về dấu hiệu hạ đường huyết. Tối nay kiểm tra tủ thuốc còn đủ không.

Phòng ngừa và lộ trình duy trì



Minh họa

Vấn đề

7 ngày qua cô chú đã có đủ kiến thức để kiểm soát tiểu đường. Nhưng tiểu đường là "bạn đồng hành" lâu dài — chủ quan vài tháng là đường huyết lại leo thang, biến chứng âm thầm tiến triển. Với cô chú **chưa bị bệnh**, đây cũng là lúc xây "lá chắn" phòng ngừa — vì phòng bệnh bao giờ cũng dễ hơn chữa bệnh.

Giải pháp

Nếp sống mỗi ngày gói trong 5 việc: **1.** Uống thuốc đều đúng giờ (nếu đang điều trị) — không tự bỏ. **2.** Ăn đúng: rau trước, cơm sau, bớt ngọt, chia nhỏ bữa. **3.** Đi bộ 15–30 phút sau bữa ăn (hoặc mỗi ngày). **4.** Đo

đường huyết và ghi sổ theo lịch bác sĩ dặn; chăm sóc chân mỗi tối. **5.** Tái khám đúng hẹn, xét nghiệm HbA1c định kỳ. **Phòng ngừa cho người chưa mắc:** giữ cân nặng hợp lý, ăn uống như trên, vận động đều, **tầm soát đường huyết mỗi năm** sau tuổi 60 — phát hiện sớm thì kiểm soát dễ hơn rất nhiều.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung bác Hùng ở Ngày 1 — sau 7 ngày, bác đã có sổ đường huyết đầy đủ, mâm cơm thay đổi, chiều nào cũng đi bộ với bà xã. Lần tái khám, bác sĩ nhìn sổ theo dõi mà khen: "Có bệnh nhân như bác, tôi nhàn hẳn." Bác cười: "7 ngày học, cả đời dùng — món hời nhất tuổi già của tôi." Còn ông bạn của bác, chưa bị bệnh, cũng bắt đầu ăn uống vận động theo — "phòng còn hơn chống".

Thói quen mỗi ngày + việc cần làm

- **Viết "hợp đồng với chính mình":** ghi ra giấy 5 việc mỗi ngày (thuốc – ăn – đi bộ – đo/ghi – chăm sóc chân), dán lên tủ lạnh, đánh dấu mỗi tối.
- **Tổng kết 7 ngày:** mở sổ xem lại — đường huyết có ổn định hơn không? Điều nào dễ nhất, điều nào khó nhất? Viết 3 dòng tổng kết.
- **Chia sẻ:** kể cho một người bạn cùng tuổi về 7 ngày này — rủ họ đi tầm soát đường huyết cùng mình.
- **Hẹn tái khám:** kiểm tra lịch tái khám sắp tới; mang theo sổ

đường huyết khi đi — bác sĩ rất cần nó.

Bài học hôm nay

Kiểm soát tiểu đường là việc mỗi ngày, không phải 7 ngày: thuốc đều, ăn đúng, đi bộ sau ăn, đo và ghi sổ, chăm sóc chân, tái khám đúng hẹn. Chưa bị bệnh thì phòng ngừa từ hôm nay — phòng bao giờ cũng dễ hơn chữa.

Hành động ngay

Tối nay: viết 5 việc mỗi ngày ra giấy, dán tủ lạnh. Sáng mai thức dậy, mỉm cười — cô chú vừa hoàn thành 7 ngày làm chủ bệnh tiểu đường.

BẢNG THEO DÕI

Nhật ký đường huyết 7 ngày của tôi

Mỗi ngày, cô chú ghi vào bảng này: đã đo đường huyết chưa, chỉ số đo được (lúc đói/sau ăn), đã uống thuốc đều chưa, và một dòng ghi chú (đã ăn gì đặc biệt, cảm thấy thế nào). Mang sổ này đi tái khám — bác sĩ sẽ rất cần nó.

Ngày	Đo ĐH (x)	Chỉ số ĐH	Thuốc (x)	Ghi chú
Ngày 1				
Ngày 2				
Ngày 3				
Ngày 4				
Ngày 5				
Ngày 6				
Ngày 7				

Mẹo nhỏ: dán bảng này lên tủ lạnh để không quên đánh dấu mỗi tối nhé!

BƯỚC TIẾP THEO

Đừng đi một mình — hãy để chúng tôi đồng hành

7 ngày trong cuốn sách này là khởi đầu tuyệt vời. Nhưng mỗi người có một "kiểu" tiểu đường riêng: có cô chú đường huyết lúc đói cao, có chú hay bị hạ đường huyết, có cô cần người nhắc uống thuốc mỗi ngày mới duy trì được.

Trong **Gói huấn luyện của An Vui Hạnh Phúc**, cô chú sẽ được đồng hành sát sao: thực đơn được điều chỉnh theo thể trạng riêng, nhắc nhở đều đặn mỗi ngày, và được giải đáp mọi thắc mắc — để sống chung hòa bình với tiểu đường, không còn nơm nớp lo biến chứng.

Cô chú đã nhận cuốn sách này như một món quà — và món quà lớn hơn đang chờ ở bước tiếp theo.

> **Liên hệ với An Vui Hạnh Phúc**
>
> **Zalo:** https://zaloapp.com/qr/p/179nul7kcz7ex
>
> **Điện thoại:** +1562-240-7335

An Vui Hạnh Phúc — Giúp người hạnh Phúc.

VỀ TÁC GIẢ

Tiến Đức

An Vui Hạnh Phúc — Giúp người hạnh Phúc

Tiến Đức biên soạn cuốn sách này với mong muốn đồng hành cùng cô chú trên hành trình kiểm soát bệnh tiểu đường ở tuổi xế chiều — bằng những kiến thức đơn giản, dễ làm, và sự quan tâm chân thành như người thân trong nhà.

Chúng tôi tin rằng: tiểu đường không phải bản án — chỉ cần hiểu đúng, uống thuốc đều, ăn uống và vận động hợp lý mỗi ngày, cô chú hoàn toàn có thể sống vui khỏe bên con cháu thật lâu.

Cảm ơn cô chú đã đọc đến trang cuối cùng. Hẹn gặp cô chú trong Gói huấn luyện — nơi hành trình 7 ngày này được tiếp nối mỗi ngày.