

Bảng chỉ số đường huyết tham khảo

DK-Betics Gold • Tài liệu tham khảo • Cập nhật 21/05/2026

Lưu ý y tế: Các mốc dưới đây chỉ để tham khảo khi ghi chép và trao đổi với bác sĩ/dược sĩ. Ngưỡng mục tiêu có thể khác nhau tùy tuổi, bệnh nền, thai kỳ, thuốc đang dùng và hướng dẫn điều trị cá nhân. Không tự chẩn đoán hoặc tự điều chỉnh thuốc dựa trên bảng này.

1. Một số thời điểm thường được ghi nhận

Thời điểm	Ý nghĩa tham khảo	Ghi chú an toàn
Đường huyết lúc đói	Thường đo sau khi nhịn ăn qua đêm hoặc trước bữa sáng.	Nên hỏi bác sĩ/dược sĩ về mục tiêu phù hợp với cá nhân.
Đường huyết sau ăn	Thường được ghi nhận sau bữa ăn theo thời điểm bác sĩ/dược sĩ hướng dẫn.	Ghi kèm loại bữa ăn, lượng tinh bột và vận động.
HbA1c	Phản ánh xu hướng đường huyết trong một giai đoạn dài hơn.	Cần xét nghiệm và diễn giải bởi nhân viên y tế.
Triệu chứng bất thường	Run tay, vã mồ hôi, khát nhiều, tiểu nhiều, nhìn mờ, mệt bất thường...	Liên hệ bác sĩ/dược sĩ khi có triệu chứng hoặc chỉ số bất thường.

2. Cách dùng bảng này an toàn

- Dùng để ghi nhớ khái niệm và chuẩn bị câu hỏi khi đi khám/tư vấn.
- Không dùng để tự kết luận mắc bệnh, khỏi bệnh hoặc cần đổi thuốc.
- Khi ghi chỉ số, nên ghi kèm thời điểm đo, bữa ăn, vận động, thuốc đang dùng và triệu chứng nếu có.
- Nếu chỉ số hoặc triệu chứng khiến bạn lo lắng, hãy liên hệ bác sĩ/dược sĩ hoặc cơ sở y tế.

3. Mẫu ghi chú nhanh

Ngày	Thời điểm đo	Chỉ số	Bữa ăn/vận động/thuốc	Triệu chứng hoặc câu hỏi

Nguồn đọc thêm

FAQ DK-Betics: <https://dkbeticsgold.net/hoi-dap-dk-betics-gold/>

Checklist theo dõi đường huyết: <https://dkbeticsgold.net/tai-nguyen-dk-betics-gold/>

Tuyên bố miễn trừ y tế: <https://dkbeticsgold.net/tuyen-bo-mien-tru-y-te/>