

# Checklist theo dõi đường huyết tại nhà

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

Lưu ý y tế: Tài liệu này chỉ hỗ trợ ghi chép và chuẩn bị thông tin khi trao đổi với bác sĩ/dược sĩ. Không tự ý thay đổi thuốc, liều dùng, chế độ điều trị hoặc kết luận tình trạng sức khỏe chỉ dựa trên checklist này.

## 1. Chuẩn bị trước khi đo

- Rửa tay và lau khô trước khi đo.
- Kiểm tra que thử/máy đo còn hạn sử dụng và hoạt động bình thường.
- Ghi lại thời điểm đo: lúc đói, trước ăn, sau ăn, trước/sau vận động hoặc trước khi ngủ nếu được hướng dẫn.
- Nếu kết quả bất thường hoặc có triệu chứng khó chịu, liên hệ bác sĩ/dược sĩ thay vì tự xử lý theo thông tin trên mạng.

## 2. Bảng ghi nhanh trong 7 ngày

Ngày	Lúc đói	Sau ăn	Trước ngủ	Ghi chú: bữa ăn, vận động, triệu chứng

## 3. Ghi chú nên mang theo khi hỏi chuyên môn

- Danh sách thuốc/thực phẩm bảo vệ sức khỏe đang dùng.
- Các chỉ số đo được trong 7-14 ngày gần nhất.
- Thời điểm xuất hiện triệu chứng nếu có: mệt, run tay, vã mồ hôi, khát nhiều, tiểu nhiều, nhìn mờ...
- Thói quen ăn uống, vận động, giấc ngủ trong những ngày chỉ số biến động.
- Câu hỏi cần hỏi bác sĩ/dược sĩ ở lần tư vấn tiếp theo.

## 4. Câu hỏi gợi ý cho bác sĩ/dược sĩ

- Tôi nên đo đường huyết vào thời điểm nào và tần suất bao nhiêu là phù hợp?
- Khi nào kết quả đo cần được xem là bất thường với trường hợp của tôi?
- Tôi có cần điều chỉnh ăn uống/vận động không, và điều chỉnh thế nào cho an toàn?
- Sản phẩm hỗ trợ hoặc thực phẩm bảo vệ sức khỏe có phù hợp với thuốc tôi đang dùng không?

## **Nguồn tham khảo trên website**

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

Tài nguyên DK-Betics Gold: <https://dkbeticsgold.net/tai-nguyen-dk-betics-gold/>

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