



Date: \_\_\_\_\_

Kính thưa Quý Phụ Huynh:

Y tá nhà trường của các trường học trong tiểu bang Texas nhận được chỉ thị phải khám và báo cáo mọi dấu hiệu của Acanthosis Nigricans và các nguy cơ liên quan đến trọng lượng (sức nặng) cho các em lớp 1, 3, 5, 7 và 9, và bất cứ học sinh nào có thể có nguy cơ này

Việc khám nghiệm này được đòi hỏi bởi vì Acanthosis Nigricans là một dấu hiệu của insulin resistance và Tiểu đường loại 2. Thêm vào đó, các nghiên cứu cho thấy sự liên quan giữa trọng lượng và những nguy hiểm đáng kể như bệnh tiểu đường (diabetes), cao máu (high blood pressure) và bệnh tim (heart problems). Theo thống kê, có khoảng chừng 40% học sinh đang ở trong tình trạng nguy hiểm này. Vì thế, những vấn đề này yêu cầu sự chú ý nghiêm túc của chúng ta \_\_\_\_\_

Nhà trường sẽ tổ chức khám dấu vết Acanthosis Nigricans vào ngày \_\_\_\_\_

Acanthosis Nigricans là một vết nâu đen mượt như nhung vòng sau cổ gây ra bởi quá nhiều insulin trong máu. Vết da sẫm màu này được phát hiện trong khoảng tuổi thiếu niên và vị thành niên. Lượng insulin cao trong máu có thể dẫn tới bệnh tiểu đường và các bệnh kinh niên như béo phì, cao máu và tim mạch. Khám nghiệm Acanthosis Nigricans rất quan trọng vì nếu được khám phá ra sớm và chữa trị kịp thời, có thể ngăn ngừa được các bệnh tật liên quan đến lượng insulin cao.

Việc khám nghiệm được tiến hành rất đơn giản. Người khám sẽ nhìn và dùng tay lướt qua sau cổ của em. Việc này chỉ mất chừng vài giây đồng hồ. Nếu em có dấu hiệu của Acanthosis Nigricans, em sẽ được gọi riêng lên gặp y tá nhà trường sau đó để được xem xét kỹ hơn. Y tá sẽ kiểm soát chiều cao, cân nặng và đọc hai lượt blood pressure của em. Y tá nhà trường cũng sẽ tính BMI (Body Mass Index, tính chỉ số béo phì bằng cách lấy trọng lượng chia cho chiều cao bình phương) của em, tiêu chuẩn cân đo được khuyến cáo bởi giới tính và tuổi tác. Tùy theo kết quả, có thể phụ huynh sẽ được khuyến khích mang con em mình đến gặp bác sĩ để trao đổi nhiều hơn về tình hình của cháu và cách chữa trị bệnh tiểu đường.

Xin quý phụ huynh giúp cháu có chế độ ăn uống hợp lý và tăng cường vận động thể lực, tập luyện thể thao. Bảng sơ đồ ăn uống (food guide pyramid) khuyến rằng chúng ta nên ăn từ 3-5 serving của rau củ và 2-4 serving trái cây mỗi ngày. Chúng ta cũng nên vận động từ 20-30 phút; 3 đến 5 lần mỗi tuần. Khuyến khích cháu ăn nhiều loại thức ăn có ít calories, nhưng có nhiều dinh dưỡng và lập một chương trình tập luyện như một phần của hoạt động hằng ngày. Những việc này giúp cháu khoẻ mạnh và ngăn ngừa hiệu quả những biến chứng nguy hiểm khác.

Quý vị vẫn phải mang em đi khám tổng quát hằng năm (khám AN không liên quan đến khám sức khoẻ hằng năm).

Chúng tôi sẽ khám cho cháu một cách kín đáo; riêng tư. Vì thế, cháu sẽ không cảm thấy mắc cỡ; xấu hổ. Chúng tôi xin được đồng hành với quý vị trong việc giúp em ăn uống điều độ, rèn luyện cơ thể, giúp em khoẻ mạnh hơn. Nếu quý vị có bất cứ thắc mắc nào, xin vui lòng gọi cho tôi tại trường. Tôi rất hân hạnh được thưa chuyện với quý vị. Xin cảm ơn quý vị

Thân ái kính chào quý vị