



BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG


Típ 2


Đái tháo đường là bệnh rối loạn chuyển hóa mạn tính với biểu hiện tăng glucose (đường) máu. Bệnh có thể dẫn tới nhiều biến chứng nguy hiểm.


MỘT SỐ YẾU TỐ NGUY CƠ CỦA BỆNH


 Yếu tố sinh học: gen, chủng tộc, tiền sử gia đình có đái tháo đường, người từng bị đái tháo đường khi mang thai, người > 40 tuổi


 Đã từng được chẩn đoán đường huyết cao, nhưng dưới ngưỡng chẩn đoán đái tháo đường

 Hội chứng buồng trứng đa nang


 Chế độ ăn uống, sinh hoạt không lành mạnh: thừa cân, mỡ bụng (chỉ số khối cơ thể ≥ 23 , vòng bụng lớn: nam ≥ 90 cm, nữ ≥ 80 cm); ít vận động (< 30 phút/ngày)


 Căng thẳng, ngủ ít (< 5 tiếng/ngày)


 Hút thuốc lá/lào, lạm dụng rượu bia


 Tăng huyết áp


MỘT SỐ DẤU HIỆU PHỔ BIẾN CỦA BỆNH


 Đi tiểu nhiều lần trong ngày (> 7 lần/ngày)


 Thường xuyên thấy đói và mệt mỏi

 Dễ nhiễm trùng, vết thương lâu lành

 Liên tục khát nước

 Sút cân bất thường

 Ngứa ran, tê hoặc đau ở chân/tay

 Thị lực yếu đi

MỘT SỐ BIẾN CHỨNG CỦA BỆNH

Biến chứng cấp tính

- Hạ đường huyết
- Hôn mê do tăng đường huyết

Biến chứng mạn tính

- Bệnh tim mạch (tăng huyết áp, bệnh động mạch vành, đột quy...)
- Bệnh thận, suy thận
- Tổn thương thần kinh (Rối loạn vận động và cảm giác, tê bì chân tay, ngứa ran và mất cảm giác... có thể dẫn đến cắt cụt chi)
- Bệnh mắt (giảm thị lực, mù, bệnh võng mạc)
- Phù nề, hoại tử bàn chân
- Bệnh răng miệng

CÁCH PHÒNG NGỪA VÀ KIỂM SOÁT BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

1. Chế độ dinh dưỡng hợp lý

➤ **Giảm ăn mặn**

- Muối: Ăn dưới 5g muối/ngày (dưới 1 thìa cà phê/ngày)
(1 thìa cà phê muối = 1,5 thìa cà phê bột canh = 2,5 thìa cà phê nước mắm)
- Hạn chế ăn dưa cà muối, các món kho, rim, các loại nước sốt, nước chấm mặn...

➤ **Uống đủ nước:** 8 - 10 cốc nước/ngày (khoảng 1,5 - 2 lít nước/ngày)

➤ **Hạn chế ăn mỡ động vật**

- Ăn khoảng 20 - 25g chất béo/ngày (4 - 5 thìa cà phê)
- Hạn chế tối đa mỡ động vật, sử dụng các loại dầu thực vật, các loại hạt: lạc, điều...

➤ **Chất đạm**

- Chất đạm: khoảng 100g/ngày (cho người nặng khoảng 5 - 55 kg)
- Nên ăn cá, đạm thực vật như nấm, đậu nành,...
- Tránh ăn nội tạng động vật, các sản phẩm chế biến từ động vật (giò, chả, đồ ăn nhanh); hạn chế các loại thịt đỏ như thịt bò...

➤ **Vitamin và khoáng chất**

- Ăn khoảng 400 - 500g rau củ quả/ngày
- Ăn các loại rau xanh còn tươi và trái cây ít ngọt như: ổi, bưởi, táo, dưa hấu, nho ta,...

➤ **Chất bột đường**

- Ăn khoảng 250 - 300g chất bột/ngày (mỗi bữa 2 lưng bát cơm)
- Nên sử dụng các loại chất bột dưới dạng hạt và củ
- Hạn chế các loại đường, loại thức ăn có hàm lượng đường cao (bánh, kẹo, nước ngọt...)

➤ **Sữa không đường:** 1 cốc sữa không đường 250ml/ngày

2. Vận động thể lực hàng ngày, phù hợp

Nên vận động thể lực ít nhất 30p/ngày, 5 ngày/tuần (đi bộ nhanh, đạp xe, tập dưỡng)

3. Duy trì cân nặng và vòng bụng phù hợp

Chỉ số khối cơ thể (BMI): 18.5 - 23.0. Vòng bụng: nam < 90 cm, nữ < 80 cm

4. Không hút thuốc lá/thuốc lào. Tránh lạm dụng rượu/bia

- Nam không quá 2 đơn vị cồn/ngày, nữ không quá 1 đơn vị cồn/ngày
(1 đơn vị cồn = ¼ chai/lon bia 330 ml (5%) hoặc 1 cốc bia hơi 330 ml hoặc 1 ly rượu vang 100 ml (13,5%) hoặc 1 chén rượu mạnh 30 ml (40%))

5. Giữ tinh thần thoải mái

Suy nghĩ tích cực; Nghỉ ngơi, thư giãn; Ngủ đủ giấc (khoảng 6 - 8 tiếng/ngày); Tham gia các CLB, Hội đoàn thể...

6. Kiểm soát huyết áp

Khi mắc bệnh đái tháo đường, người ta sẽ dễ mắc bệnh tăng huyết áp, vì vậy cần đo huyết áp thường xuyên để phát hiện sớm và điều trị kịp thời nếu bị tăng huyết áp

7. Nếu đã mắc bệnh đái tháo đường, cần tuân thủ điều trị nghiêm ngặt

Cần làm theo hướng dẫn của cán bộ y tế để kiểm soát và dự phòng các biến chứng nguy hiểm có thể xảy ra

8. Xử trí khi có biểu hiện hạ đường huyết

- Biểu hiện: cồn cào, vã mồ hôi, hoa mắt
- Cách xử trí: khi có biểu hiện hạ đường huyết nên uống nước đường, ăn bánh kẹo, sau đó đi kiểm tra lại. Luôn mang theo đường, bánh, kẹo hoặc các đồ ngọt khác