

Bệnh Tiểu Đường

Diabetes

Diabetes is a disease in which your body cannot properly use the food you eat for energy. Your cells need energy to live and grow. When you eat, food breaks down into a form of energy called glucose. Glucose is another word for sugar. The glucose goes into your blood, and your blood sugar rises. Insulin is a hormone made by your pancreas. It helps glucose move from your blood into your cells, so your body can use it for energy. People cannot live without insulin.

Tiểu đường là căn bệnh khiến cơ thể không thể chuyển hóa hiệu quả thức ăn thành năng lượng. Các tế bào cần năng lượng để tồn tại và phát triển. Khi ăn, thức ăn sẽ được chuyển hóa thành một dạng năng lượng gọi là glucose. Glucose là tên gọi khác của đường. Glucose đi vào máu khiến lượng đường huyết tăng lên. Insulin là một loại hoóc-môn do tuyến tụy sản sinh ra. Insulin giúp đưa glucose từ máu vào tế bào, nhờ đó cơ thể có thể chuyển hóa glucose thành năng lượng. Con người không thể sống nếu không có insulin.

Types of Diabetes

- With type 1 diabetes, the pancreas makes no insulin.
- With type 2 diabetes, the more common type, the pancreas does not make enough insulin, or your body is not able to use the insulin the pancreas makes. Without enough insulin, the glucose stays in your blood.
- With diabetes during pregnancy, called gestational diabetes, the mother is not able to make enough insulin to cover the needs of both mother and baby.
- With prediabetes, your glucose is higher than normal, but not high enough to be called diabetes. Prediabetes raises your risk for type 2 diabetes, heart disease, and stroke. The good news is that type 2 diabetes can be prevented or delayed with lifestyle changes, such as losing weight, eating healthy food, and being active.

Các Loại Bệnh Tiểu Đường

- Khi mắc bệnh tiểu đường loại 1, tuyến tụy sẽ không thể tạo ra insulin.
- Khi mắc bệnh tiểu đường loại phổ biến hơn là loại 2, tuyến tụy sẽ không thể sản sinh đủ lượng insulin, hoặc cơ thể sẽ không thể sử dụng insulin do tuyến tụy sản sinh ra. Nếu không có đủ insulin, glucose sẽ nằm lại trong máu.
- Nếu mắc bệnh tiểu đường khi mang thai, hay còn gọi là đái tháo đường thai kỳ, người mẹ không thể sản sinh đủ lượng insulin để đáp ứng nhu cầu của cả mẹ và con.
- Nếu mắc phải tình trạng tiền tiểu đường, lượng glucose của quý vị sẽ cao hơn bình thường, nhưng chưa đủ cao để được coi là mắc bệnh tiểu đường. Tiền tiểu đường làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2, bệnh tim và đột quỵ. Tin vui là quý vị có thể phòng tránh hoặc trì hoãn bệnh tiểu đường loại 2 bằng cách thay đổi lối sống, như giảm cân, ăn uống lành mạnh và tăng cường vận động.

Over time, having too much glucose in your blood can cause serious problems. It can damage your eyes, kidneys, heart, and nerves. Diabetes can also cause heart disease, stroke, poor circulation, and wounds that do not heal. When untreated and uncontrolled, these wounds could progress to limb loss.

Signs of Diabetes

Everyone responds differently to diabetes. Some of the common warning signs are:

- Having to go to the bathroom often to pass urine
- Feeling thirsty, even though you are drinking fluids
- Losing weight
- Blurry vision
- Healing is slow for cuts or scrapes on your skin
- Feeling tired
- Feeling hungry
- Being irritable or grumpy

Often people may not notice any signs of diabetes. One in four people with diabetes doesn't know they has it.

If you have any of these signs of diabetes, ask your doctor for a blood test to check your glucose level.

The most important blood tests are a fasting blood sugar and an A1C.

- A fasting plasma glucose (FPG) test, also called fasting blood glucose, measures blood sugar. You will need to fast, so you are not able to eat or drink anything except for water for at least 8 hours before the test.
- An A1C test, also called the hemoglobin A1C, HbA1c, or glycohemoglobin test, measures blood sugar over the last 2 to 3 months.

Theo thời gian, lượng glucose quá cao trong máu có thể gây ra các vấn đề nghiêm trọng. Lượng glucose quá cao có thể gây tổn thương cho mắt, thận, tim và dây thần kinh. Bệnh tiểu đường cũng có thể gây ra bệnh tim, đột quỵ, tuần hoàn kém và vết thương không lành. Khi không được điều trị và kiểm soát, những vết thương này có thể tiến triển nặng gây mất chi.

Dấu Hiệu của Bệnh Tiểu Đường

Cơ thể mỗi người sẽ có phản ứng khác nhau với bệnh tiểu đường. Một số dấu hiệu cảnh báo thường gặp là:

- Đi tiểu thường xuyên
- Cảm thấy khát dù đã uống đủ nước
- Sụt cân
- Mắt mờ
- Các vết cắt hoặc vết xước trên da lâu lành
- Cảm thấy mệt mỏi
- Cảm thấy đói
- Dễ cáu kỉnh hoặc gắt gỏng

Thông thường, mọi người có thể sẽ không nhận thấy bất kỳ dấu hiệu nào của bệnh tiểu đường. Cứ bốn người thì có một người không biết mình mắc bệnh tiểu đường.

Nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu nào trong những dấu hiệu này của bệnh tiểu đường, hãy yêu cầu bác sĩ thực hiện xét nghiệm máu để kiểm tra mức glucose.

Xét nghiệm đường huyết lúc đói và xét nghiệm A1C là các loại xét nghiệm máu quan trọng nhất.

- Xét nghiệm glucose huyết tương lúc đói (fasting plasma glucose, FPG), hay còn gọi là mức đường huyết lúc đói, sẽ đo lượng đường huyết. Quý vị sẽ cần phải nhịn ăn, do đó quý vị không thể ăn hoặc uống bất cứ thứ gì ngoại trừ nước trong ít nhất 8 giờ trước khi thực hiện xét nghiệm.
- Xét nghiệm A1C, còn được gọi là hemoglobin A1C, HbA1c, hay xét nghiệm glycohemoglobin, sẽ đo lượng đường huyết trong khoảng thời gian 2 đến 3 tháng qua.

Your Care

The goal is to keep your glucose level as near to normal as possible. Your care may include:

- Planning meals
- Testing glucose levels
- Learning signs to know when your glucose level is too low or too high
- Exercising
- Maintaining a healthy weight
- Taking medicine – insulin or pills
- Keeping all appointments with your health care team
- Attending diabetes education classes

Talk to your doctor, nurse, dietitian, and pharmacist to learn how to manage your diabetes.

Chăm Sóc Bản Thân

Mục tiêu là duy trì mức đường huyết gần mức bình thường nhất có thể. Chăm sóc bản thân có thể bao gồm việc:

- Lập kế hoạch ăn uống
- Kiểm tra mức đường huyết
- Nhận biết các dấu hiệu để biết khi nào mức đường huyết quá thấp hoặc quá cao
- Tập thể dục
- Duy trì cân nặng phù hợp
- Sử dụng thuốc - insulin hoặc thuốc viên
- Tham gia đầy đủ các cuộc hẹn với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị
- Tham gia các lớp hướng dẫn về bệnh tiểu đường

Trao đổi với bác sĩ, y tá, chuyên gia dinh dưỡng và dược sĩ để tìm hiểu cách kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị.