



Làm chủ cuộc sống với căn bệnh tiểu đường

diabetesforbundet

diabetes.no



Diabetesforbundet Người Việt Nam tại Na Uy @hoitieuduongnauy

Bệnh tiểu đường là gì?



Bệnh tiểu đường còn được gọi là đái tháo đường. Căn bệnh này không còn giới hạn ở các nước giàu có, bệnh tiểu đường đã trở thành một căn bệnh phổ biến trên toàn thế giới.

Dựa theo nguyên nhân và biểu hiện của căn bệnh, bệnh tiểu đường được chia ra làm 2 nhóm chính gồm:

- Bệnh tiểu đường tít 1
- Bệnh tiểu đường tít 2

Tiểu đường là căn bệnh mãn tính xảy ra khi tuyến tụy (pancreas) không sản sinh đủ insulin cần thiết cho cơ thể hoặc tế bào mất khả năng sử dụng insulin có sẵn trong cơ thể (kháng insulin).

Insulin là một hoóc-môn tiết ra từ tuyến tụy. Nội tiết tố này được ví như một chìa khoá giúp các tế bào hấp thụ glucose trong máu và chuyển hoá glucose thành năng lượng cho hoạt động hằng ngày.

Các tế bào không thể tự động hấp thụ lượng glucose, nên khi insulin thiếu tác dụng thì lượng đường trong máu tích tụ dần. Nếu không điều trị và giảm đường huyết cao thì căn bệnh mãn tính này sẽ dẫn đến những biến chứng nguy hiểm.



Bệnh tiểu đường týp 2

Trong số chẩn đoán bệnh tiểu đường, týp 2 chiếm đến 90% số trường hợp. Thống kê cho biết khoảng 200 000 người ở Na Uy đã được chẩn đoán căn bệnh tiểu đường týp 2. Trong 100 người được chẩn đoán sẽ có khoảng 50-100 người mang bệnh tiểu đường týp 2 mà chưa được phát hiện. Tổng thể bệnh nhân có căn bệnh tiểu đường ở Na Uy bao gồm cả những ai đã chẩn đoán hoặc chưa được chẩn đoán, tỷ lệ gia tăng khoảng 300 000 đến 400 000 người.



DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG



Thường xuyên đi tiểu (lẫn cả ban đêm)



Cảm thấy khát nước



Kiệt sức



Choáng váng hoa mắt



Vết thương lâu lành

Triệu chứng bệnh tiểu đường týp 2 diễn biến một cách âm thầm và chỉ biểu hiện rõ rệt khi bệnh đã trở nên trầm trọng.

Nguyên nhân và nguy cơ

Số lượng người chưa được chẩn đoán và kiểm soát là một con số đáng báo động. Thậm chí có rất nhiều người phải tốn nhiều năm mới "tình cờ" phát hiện mình mắc bệnh tiểu đường. Trên thực tế, chẩn đoán bệnh tiểu đường càng sớm thì khả năng bạn kiểm soát bệnh, thay đổi lối sống tích cực, và xác suất làm chủ cuộc sống sẽ càng cao.

Một trong những quan niệm sai lầm thường gặp về bệnh tiểu đường type 2: cho rằng căn bệnh này chỉ có ở người béo phì với chế độ dinh dưỡng quá nhiều đường. Đây là hai yếu tố nguy cơ gây bệnh tiểu đường, nhưng yếu tố chính đó là di truyền.



NHÓM YẾU TỐ NGUY CƠ

- Tiền căn gia đình
- Lười vận động và thừa cân
- Tăng huyết áp (> 140/90 mmHg)
- Người trưởng thành từ 30 tuổi trở lên
- Rối loạn cholesterol và triglyceride
- Có tiền sử bị bệnh tiểu đường trong thai kỳ

Nếu bạn có những nguy cơ này thì nên kiểm tra sức khoẻ định kỳ và nhờ bác sĩ đo đường trong máu (HbA_{1c}).

Làm chủ cuộc sống như thế nào?

Chỉ cần tập thói quen sống lành mạnh, người bệnh vẫn có thể sống lạc quan, khoẻ mạnh cùng căn bệnh này.

Theo khuyến cáo Hiệp Hội Bệnh Tiểu Đường Na Uy (Diabetesforbundet), rèn luyện cuộc sống lành mạnh là chiếc chìa khoá vàng, giúp phòng tránh bệnh tiểu đường nói riêng và các bệnh tim mạch nói chung.



Kiểm soát mức huyết áp



Tuân thủ chế độ dinh dưỡng lành mạnh



Cai thuốc lá



Giữ cơ thể cân đối



Tăng cường rèn luyện thể dục thể thao



Nghỉ ngơi thư giãn tinh thần

Với những phương pháp đơn giản, không tốn kém, bạn có thể thay đổi cuộc sống tích cực, và có khả năng giảm nguy cơ và tác hại từ bệnh tiểu đường. Thậm chí đẩy lùi căn bệnh mãn tính này nếu bạn đang trong giai đoạn đầu khi cơ thể có dấu hiệu suy giảm dung nạp glucose.



Đặt câu hỏi về bệnh tiểu đường

Diabeteslinjen

 815 21 948

kl 09.00–15.00

Bạn hoặc người thân trong gia đình nếu mong muốn được hỗ trợ về thông tin của căn bệnh tiểu đường, xin đừng ngần ngại gửi câu hỏi trực tiếp cho chúng tôi trong trang web Facebook Diabetesforbundet - Người Việt Nam tại Na Uy @hoitieuduongnauy



Diabetesforbundet Người Việt Nam tại Na Uy @hoitieuduongnauy

diabetesforbundet