

# CỔ VẤN American Diabetes Association. BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

## Giới Thiệu Bệnh Tiểu Đường

Tiểu đường là bệnh của cơ thể làm cho mức glucose (đường) trong máu tăng lên cao hơn mức bình thường. Tình trạng này còn gọi là tăng đường huyết.

Khi quý vị ăn vào, cơ thể chuyển thức ăn thành glucose và cho vào dòng máu. Insulin sau đó giúp chuyển glucose từ máu vào trong tế bào. Khi glucose vào trong tế bào, thì sẽ được dùng ngay như nhiên liệu để lấy năng lượng hoặc tích trữ để dùng sau. Ở những người bị tiểu đường thì có vấn đề với insulin. Nhưng không phải ai bị tiểu đường cũng có vấn đề tương tự.

Có các loại tiểu đường khác nhau – loại 1, loại 2, và một tình trạng gọi là tiểu đường thai kỳ. Nếu bị bệnh tiểu đường thì cơ thể không tạo đủ mức insulin, hoặc insulin không hoạt động đúng hoặc cả hai.

Có thể chữa trị bệnh tiểu đường với insulin, dùng thuốc uống, tập thể dục và lập kế hoạch chương trình ăn uống. Nếu không chữa trị, tiểu đường có thể gây nhiều biến chứng, như tổn thương dây thần kinh, vấn đề cho thận hoặc mắt, bệnh tim và đột quỵ. Nhưng nếu kiểm soát tốt thì quý vị có thể sống thọ, có cuộc sống khỏe mạnh dù bị bệnh tiểu đường.

### Loại 1

Khi bị tiểu đường loại 1, hệ thống miễn dịch của quý vị vô tình phá hủy tế bào beta, là những tế bào trong tụy của quý vị tạo ra insulin. Cơ thể của quý vị coi những tế bào beta này là kẻ ngoại xâm và phá hủy chúng. Việc phá hủy này có thể diễn ra trong vài tuần, vài tháng hoặc hàng năm.

Khi đủ lượng tế bào beta bị phá hủy, tuyến tụy của quý vị không tạo ra



**Insulin** là một kích thích tố do tế bào beta tạo ra ở tuyến tụy của quý vị, một bộ phận nằm sau dạ dày.

insulin nữa hoặc chỉ tạo ra ít insulin quý vị cần để sống.

### Loại 2

Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường loại 2 thì cơ thể của quý vị không sử dụng insulin đúng cách. Điều này gọi là kháng insulin. Đầu tiên, tế bào beta tạo thêm insulin để bù đắp. Nhưng theo thời gian, tuyến tụy của quý vị không thể tiếp tục và không thể tạo ra đủ insulin để giữ cho glucose trong máu ở mức bình thường.

Một số người bị tiểu đường loại 2 có thể kiểm soát bệnh tiểu đường của họ bằng cách ăn uống lành mạnh và tập thể dục. Tuy nhiên, bác sĩ của quý vị cũng cần kê toa thuốc uống (thuốc viên) và/hoặc insulin để giúp quý vị đáp ứng mức mục tiêu glucose trong máu. Tiểu đường là bệnh dần dà tiến triển – ngay cả trong giai đoạn đầu tiên có thể quý vị không cần điều trị bệnh tiểu đường bằng thuốc nhưng qua thời gian quý vị có thể cần.

### Tiểu Đường Thai Kỳ

Tiểu Đường Thai Kỳ (Gestational diabetes, hay GDM) là bị bệnh tiểu đường trong thời gian mang thai. Sau khi sinh con, lượng đường (glucose) trong máu của hầu hết các phụ nữ sẽ trở lại bình thường. Nếu bị GDM, thì quý vị sẽ có nguy cơ cao mắc bệnh tiểu đường loại 2 sau này. Vì thế quý vị cần thử nghiệm máu thường xuyên.

**Đến mạng lưới [diabetes.org](https://diabetes.org) hoặc gọi số 1-800-DIABETES (342-2383) để biết thêm thông tin từ Hiệp Hội Tiểu Đường Mỹ.**



## ...một số người bị tiểu đường loại 2 có triệu chứng nhẹ đến nỗi họ không nhận ra.



29.1 triệu người Mỹ bị bệnh tiểu đường.

### Điều Quản Bệnh Tiểu Đường

Để điều quản bệnh tiểu đường, quý vị sẽ cần phối hợp với nhóm chăm sóc để lập một chương trình đạt mục tiêu của mình. Ngoài ra, quý vị sẽ theo dõi chỉ số ABC của bệnh tiểu đường:

**chữ A là chỉ số A1C.** Kiểm tra chỉ số A1C cho biết mức glucose trong máu trung bình của quý vị trong 2 đến 3 tháng qua. Đó là mức kiểm tra máu “có trí nhớ”.

**Chỉ số B (Blood pressure) là chỉ số huyết áp:** Chỉ số huyết áp cho biết áp lực của máu trong mạch máu của quý vị. Khi huyết áp cao thì tim của quý vị phải làm việc vất vả hơn.

**Chỉ số C là mức Cholesterol.** Chỉ số cholesterol cho biết lượng mỡ trong máu của quý vị. Một số loại như HDL cholesterol giúp bảo vệ tim của quý vị. Những loại khác như LDL cholesterol có thể làm tắc mạch máu của quý vị và gây ra bệnh tim. Triglycerides là một loại mỡ khác trong máu làm tăng nguy cơ bị đứng tim hoặc đột quỵ.



### Những dấu hiệu cảnh cáo

Dưới đây là những triệu chứng đặc thù. Tuy nhiên, một số người bị tiểu đường loại 2 có triệu chứng nhẹ đến nỗi họ không nhận ra.

Triệu chứng phổ biến của bệnh tiểu đường:

- Đi tiểu thường xuyên
- Thấy rất khát
- Thấy rất đói – ngay cả khi quý vị đang ăn
- Vô cùng mệt mỏi
- Nhìn bị nhòe
- Vết cắt/bầm chàm lành
- Sụt cân – ngay cả khi quý vị ăn nhiều hơn (loại 1)
- Ngứa ran, đau, hay tê ở bàn tay và bàn chân (loại 2)

Đền mạng lưới [diabetes.org](http://diabetes.org) hoặc gọi số 1-800-DIABETES (342-2383)  
để biết thêm thông tin từ Hiệp Hội Tiểu Đường Mỹ.