

Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường

*Tài Liệu Bổ Sung
cho Người Bệnh
Tiểu Đường*



Mục Tiêu và Lời Cảm Tạ

Bản mô tả tóm lược và ngắn gọn từ ấn bản 1997 của CDC, *Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường*, được soạn ra để đáp ứng nhu cầu của cư dân Quần Đảo Thái Bình Dương, và có thể sử dụng chung với ấn bản 1997. Tập sách nhỏ này sẽ không thể thực hiện được nếu không có sự hỗ trợ của Chương Trình Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường của Ban Y Tế Quốc Gia Hạ Uy Di và Phân Ban Hoạt Động Thể Lực và Dinh Dưỡng dưới sự ủng hộ của Phân Ban Dịch Vụ Sức Khỏe Phòng Ngừa, và Hiệp Hội Giáo Huấn về Bệnh Tiểu Đường Hạ Uy Di. Hỗ trợ kỹ thuật và dữ liệu bổ sung do Chương Trình Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường của đảo Samoa, Guam, Liên bang Micronesia, Quần đảo Marshall, Quần đảo Bắc Mariana, và Palau thuộc Mỹ cung cấp. Nhân viên của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tiểu Đường, Phân Ban Dịch Thuật về Bệnh Tiểu Đường đã phụ giám sát đề án này.

Hình bìa: Với nhã ý của Ban Sức Khỏe Hạ Uy Di - Phân Ban Dinh Dưỡng và Hoạt Động Thể Lực

***Ấn bản này không giữ bản quyền
Có thể tái bản bất cứ phần nào hoặc toàn bộ
nội dung của ấn bản này.***

1. Giới thiệu:

Bệnh tiểu đường dính líu đến hầu hết mọi ngõ ngách trong cuộc đời của quý vị. Nó là một tình trạng nghiêm trọng và dài lâu suốt đời, nhưng quý vị có thể làm có nhiều việc để bảo vệ sức khỏe của mình. Quý vị có thể chăm sóc sức khỏe của mình - không chỉ cho hôm nay, mà còn cho cả những năm sắp tới.

Cân bằng là then chốt trong việc sống khỏe với căn bệnh tiểu đường. Cố gắng đạt đến sự cân bằng trong mọi khía cạnh trong cuộc sống. Quý vị cần phải cân bằng khẩu phần ăn, hoạt động thể lực, và cả việc trị liệu của mình nữa. Với sự hỗ trợ của gia đình và bè bạn, nhóm chăm sóc sức khỏe, và cộng đồng của mình, quý vị có thể gồng gánh căn bệnh tiểu đường.



Đàm luận với nhóm chăm sóc sức khỏe để kiểm soát được căn bệnh tiểu đường.

Bệnh Tiểu Đường là gì?

Hầu hết những thực phẩm mà chúng ta ăn đều chuyển sang dạng glucoza (đường) cho cơ thể chúng ta sử dụng như một nguồn năng lượng. Lá lách, một cơ quan gần bao tử, tiết ra một dạng hócmôn gọi là insulin để giúp cho đường glucoza đi vào những tế bào trong cơ thể. Khi mắc bệnh tiểu đường, cơ thể không tạo đủ lượng insulin hay không thể tận dụng được nguồn insulin riêng của chính nó. Vấn đề này khiến cho glucoza thặng dư trong máu.

Những dấu hiệu và triệu chứng của bệnh tiểu đường

Liệt kê dưới đây là một vài dấu hiệu và triệu chứng của bệnh tiểu đường. Quý vị có thể có một vài dấu hiệu sau đây trước khi phát hiện mình mắc bệnh tiểu đường:

- Khát nước nhiều hơn
- Tiểu tiện thường xuyên
- Thị giác bị nhòe
- Cảm thấy mệt mỏi
- Sụt cân
- Da bị khô
- Bị lở không chữa khỏi
- Hay bị viêm nhiễm
- Tê hoặc ngứa chân
- Ói mửa.

Các loại bệnh tiểu đường

Có hai loại bệnh tiểu đường chính:

- Loại 1
- Loại 2

Người mắc bệnh tiểu đường loại 1 thường phát hiện bệnh khi họ còn là con nít hay nhỏ tuổi. Đối với người mắc bệnh tiểu đường loại 1, lá lách tiết ra ít hay không tiết ra insulin, và phải chích insulin vào hàng ngày để sống.

Hầu hết những người mắc bệnh tiểu đường đều là bệnh tiểu đường loại 2. Lá lách của người mắc bệnh tiểu đường loại 2 vẫn tiếp tục tiết ra insulin trong một thời gian, nhưng cơ thể không thể tận dụng được. Hầu hết những người mắc bệnh tiểu đường loại 2 phát hiện ra bệnh khi họ trên 30 hoặc 40 tuổi. Tuy nhiên, hiện nay có nhiều con nít hay người còn trẻ mắc bệnh tiểu đường loại 2.

Vài yếu tố nguy cơ có thể mắc phải căn bệnh tiểu đường loại 2 là:

- Tiền sử gia đình mắc bệnh tiểu đường
- Hoạt động thể lực kém.
- Quá cân
- Khẩu phần ăn không phù hợp với sức khỏe (ví dụ: thức ăn chứa nhiều chất béo hoặc ăn quá nhiều)
- Là người Á Châu, Quần Đảo Thái Bình Dương, Hạ Uy Di bản xứ, Mỹ da đỏ, Tây Ban Nha, Latinh hay Mỹ gốc Phi Châu.

2. Kiểm soát bệnh tiểu đường

A. Ăn kiêng

Mục đích ăn uống phù hợp với sức khỏe của quý vị là:

- Duy trì lượng đường vừa phải trong máu
- Giữ hay đạt được trọng lượng cơ thể cân đối
- Ăn uống lượng thực phẩm vừa đủ, có lợi cho sức khỏe



Với nhã ý của Ban Sức Khỏe Hạ Uy Di - Phân Ban Dinh Dưỡng và Hoạt Động Thể Lực

Chỉ dẫn ăn uống có lợi cho sức khỏe:

1) Ăn ba bữa một ngày:

Ăn ít nhất ba bữa một ngày xen giữa là những bữa ăn nhẹ phù hợp cho sức khỏe, hoặc 5-6 bữa ăn nhỏ hơn trong suốt ngày để giữ lượng đường trong máu ở mức tốt cho sức khỏe.

2) Chú ý đến khẩu phần ăn

Giới hạn khẩu phần ăn; quý vị có thể kiểm soát lượng đường trong máu tốt hơn.

3) Chọn thức ăn từ ba hay nhiều nhóm thực phẩm cho mỗi bữa ăn

Khi ăn thức ăn từ ba hay nhiều nhóm thực phẩm cho mỗi bữa ăn, quý vị có thể giữ lượng đường trong máu ở mức tốt cho sức khỏe. (Ví dụ: tinh bột, rau quả, và chất đạm).



Với nhấ ý của Ban Sức Khỏe Hạ Uy Di - Phân Ban Dinh Dưỡng và Hoạt Động Thể Lực



Với nhấ ý của Chương Trình Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường Liên Bang của Tiểu Bang Micronesia.

4) Chọn thực phẩm ít béo

Ăn ít thức ăn chiên xào và sử dụng ít chất béo. Giới hạn sử dụng bơ, bơ thực vật, dầu dừa, mỡ heo, sốt mai-yô, thịt hộp, thức ăn đóng gói, và những thức ăn nhiều chất béo khác.

5) Chọn thực phẩm chứa nhiều chất xơ

Chọn thực phẩm như gạo lức, bánh mì trắng nguyên chất, các loại đậu và trái cây và rau quả tươi.

6) Giới hạn đồ ngọt và rượu

Những loại thực phẩm này ảnh hưởng đến lượng đường trong máu và nên giới hạn lại.

Bàn với người chăm sóc sức khỏe để họ giúp quý vị chọn khẩu phần ăn, nhãn hiệu thực phẩm, và bữa ăn tối ở ngoài cho phù hợp.



B. Hoạt Động Thể Lực

Hoạt động thể lực là một công cụ quan trọng để chế ngự căn bệnh tiểu đường bằng cách giúp quý vị kiểm soát lượng đường trong máu và trọng lượng của mình. Hoạt động thể lực cũng giúp quý vị ngăn ngừa những vấn đề về tim mạch.

Hoạt động thể lực:

- Làm cho tim, phổi và xương trở nên mạnh khỏe và vững chắc hơn
- Làm tăng nhịp đập cơ, sức mạnh, và sức chịu đựng.
- Kiểm soát trọng lượng và chất béo trong cơ thể
- Giảm huyết áp
- Cải tiến khả năng của cơ thể để ngăn ngừa cảm cúm
- Gia tăng năng lượng
- Có thể làm giảm liều lượng insulin trong ngày tập thể dục
- Cải tiến khả năng tình dục
- Giúp ngủ dễ
- Làm giảm căng thẳng
- Làm cho quý vị cảm thấy khỏe khoắn!



Đi bộ là hoạt động lành mạnh nhất cho quý vị

C. Một Vài Điều về Thuốc Men Dừng Cho Bệnh Tiểu Đường

Nếu quý vị uống thuốc trị tiểu đường dạng viên hoặc chích insulin để trị căn bệnh tiểu đường của mình, hãy chắc rằng người chăm sóc sức khỏe đã giải thích những thứ thuốc này có tác dụng ra sao. Nên hỏi người chăm sóc sức khỏe nếu quý vị chưa hiểu rõ.

D. Mẹo Vật Đặc Biệt:

- Uống nhiều nước. Khuyến cáo uống tám (8) ly nước lớn trong một ngày.
- Đeo dây chuyền, bảng tên, hay lắc để nhận biết quý vị là người mắc bệnh tiểu đường.
- Hoạt động cơ thể với một người bạn.
- Đeo vớ và mang giày vừa vặn.
- Kiểm tra đôi chân mỗi ngày xem có mụn nước, vết tấy đỏ, vết đứt hay vết loét hở da nào không.
- Nếu quý vị cảm thấy không được khỏe, hãy ngưng hoạt động thể lực, kiểm tra lượng đường trong máu, và gọi bác sĩ hay người chăm sóc chánh.
- Uống thuốc như đã kê toa.

3. Theo Dõi Lượng Đường Trong Máu

Quý vị có thể kiểm soát lượng đường trong máu bằng cách:

- Thử lượng đường trong máu mỗi ngày
- Nhờ người chăm sóc sức khỏe làm xét nghiệm hemoglobin A1c mỗi 3 tháng một lần nếu đang chích insulin và ít nhất mỗi 6 tháng một lần nếu đang uống thuốc trị bệnh tiểu đường.

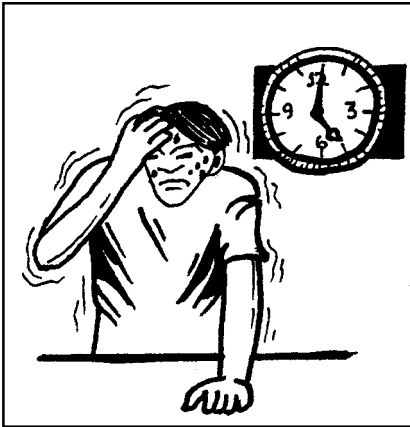
A. Dấu Hiệu Lượng Đường Trong Máu Thấp

Dấu hiệu lượng đường trong máu thấp bao gồm:

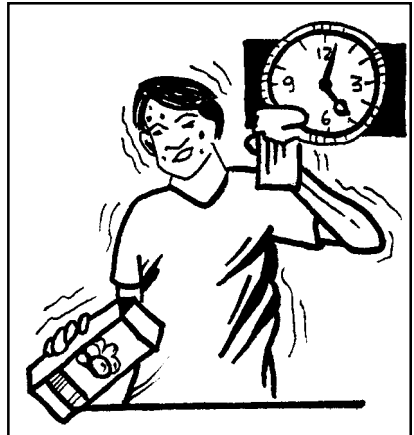
- Cảm thấy bồn chồn, run rẩy, hoặc đổ mồ hôi
- Cảm thấy mệt mỏi
- Trở nên rối rắm
- Bị xỉu
- Bị động kinh (run rẩy)

Để cho an toàn, nên kiểm tra lượng đường trong máu trước khi làm bất cứ điều gì trong những việc sau:

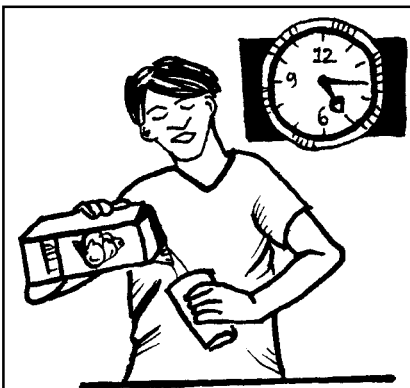
- Lái xe
- Sử dụng dụng cụ nặng
- Hoạt động thể lực quá nhiều
- Hoạt động trong một thời gian dài



Nếu có dấu hiệu lượng đường trong máu thấp nhưng quý vị không thể thử máu ngay lúc đó...



...cứ tiếp tục uống một ít nước trái cây không đường!



Uống một ít nước trái cây mỗi 15 phút cho đến khi lượng đường trong máu trở lại bình thường.

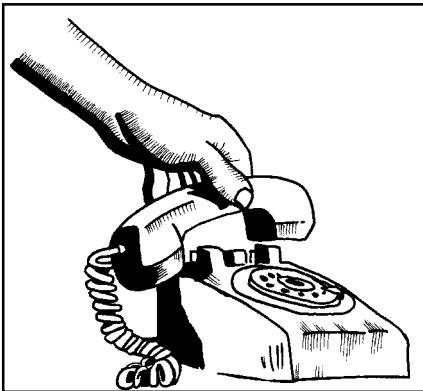
B. Dấu Hiệu Lượng Đường Trong Máu Cao

Dấu hiệu lượng đường trong máu cao là:

- Khô miệng
- Khát nước
- Đi tiểu thường xuyên
- Cảm thấy mệt mỏi
- Thị giác bị nhòe
- Sụt cân
- Đau bao tử, cảm thấy đau ở vùng bao tử, hoặc ngay cả ói mửa



Đi tiểu thường xuyên có thể là dấu hiệu lượng glucoza trong máu cao.



Quý vị có thể gọi cho bác sĩ mỗi ngày khi bị bệnh.

Nếu quý vị có bất cứ dấu hiệu nào cho thấy lượng đường trong máu cao, nên thử máu hoặc đi khám tại trạm y tế địa phương hoặc công cộng.

4. Bệnh Về Mắt Có Liên Quan Đến Tiểu Đường

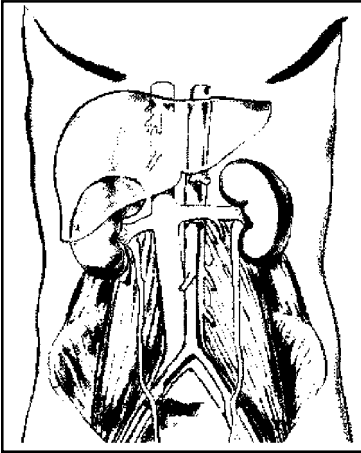
Dấu Hiệu Bị Bệnh Về Mắt Có Liên Quan Đến Tiểu Đường

Nên khám mắt thường xuyên để phát hiện sớm vấn đề về mắt có liên quan đến tiểu đường. Hãy chắc rằng quý vị cho nhóm chăm sóc hay bác sĩ về mắt của mình biết về bất cứ trở ngại nào về mắt của mình.

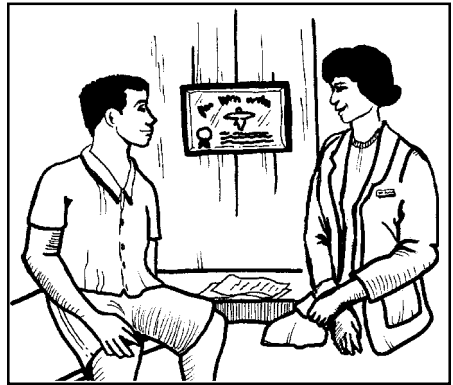


Nếu gặp vấn đề về thị giác, nên bàn với nhóm chăm sóc sức khỏe và bác sĩ nhãn khoa.

5. Vấn Đề Về Thận



Để ý chăm sóc quả thận của mình bằng cách kiểm soát lượng đường trong máu và huyết áp. Làm xét nghiệm máu và thử nước tiểu sớm để kiểm tra chức năng thận.



Báo cho người chăm sóc sức khỏe biết nếu quý vị có bất cứ dấu hiệu nào cho thấy bị nhiễm trùng thận hay bàng quang.

Dấu hiệu nhiễm trùng bàng quang:
nước tiểu bị vẩn đục hay có máu, mắc tiểu gấp

Dấu hiệu nhiễm trùng thận:
đau lưng, ớn lạnh, sốt

6. Vấn Đề về Tim và Mạch Máu

Người mắc bệnh tiểu đường có nhiều nguy cơ gặp phải những vấn đề về tim mạch hoặc thần kinh khi không kiểm soát được lượng đường trong máu.

Vấn đề về tim và mạch máu là những nguyên nhân chính dẫn đến đau ốm, bệnh tật và tử vong cho những người mắc bệnh tiểu đường. Vấn đề về tim và mạch máu cũng có thể khiến cho lượng máu chảy (lưu thông) kém đến đôi chân và bàn chân.

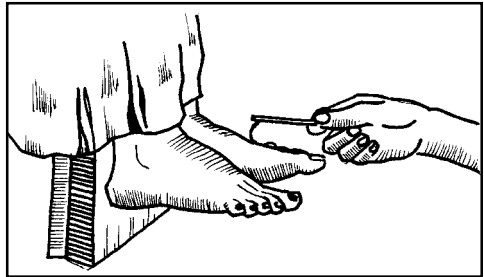
Quý vị có nhiều nguy cơ về vấn đề tim và mạch máu, như là đờ đẫn tim, nghẽn mạch máu tim, hay đột quỵ, nếu quý vị hút thuốc, bị cao huyết áp, hoặc có quá nhiều cholesterol hay chất béo khác trong máu. Nhóm chăm sóc sức khỏe có thể giúp quý vị giảm thiểu những nguy cơ về tim mạch và sẽ tư vấn cho quý vị biết nên kiểm tra huyết áp và cholesterol thường xuyên ra sao.

7. Thương Tổn Thần Kinh và Bị Vấn Đề Với Chân

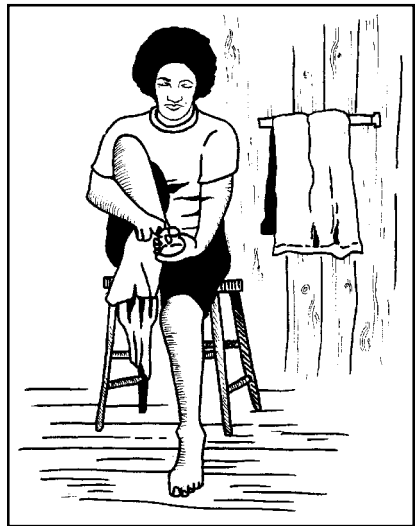
Bị thương tổn thần kinh, các trở ngại lưu thông máu, và bị nhiễm trùng mà không thể lành được có thể dẫn đến những vấn đề nghiêm trọng cho đôi chân của người mắc bệnh tiểu đường, kể cả nguy cơ bị cắt cụt.

Bảo vệ đôi chân của mình bằng cách:

- Rửa chân mỗi ngày
- Kiểm tra hàng ngày xem chân mình có vết nứt, vết đứt hay mụn dộp nào không
- Kiểm soát lượng đường trong máu
- Không hút hay nhai thuốc lá.
- Không đi chân trần và luôn mang giày dép bảo vệ chân



Ít nhất một năm một lần, người chăm sóc sức khỏe nên thực hiện một cuộc kiểm tra toàn diện cho đôi chân và các dây thần kinh của quý vị.



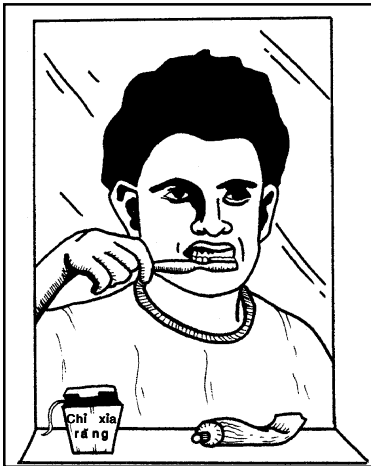
Hãy chắc là giữa các ngón chân luôn khô ráo trước khi mang giày dép vào.

8. Bệnh Về Răng

Người mắc bệnh tiểu đường hay gặp vấn đề về răng và nướu khi không kiểm soát được lượng đường trong máu.



Răng và nướu khỏe tùy thuộc vào việc chăm sóc đều đặn và việc kiểm soát lượng đường trong máu.



Bảo vệ răng bằng cách đánh răng ít nhất hai lần mỗi ngày và xỉa răng mỗi ngày.



Gặp nha sĩ ít nhất mỗi 6 tháng.

9. Chủng ngừa

Cảm cúm hoặc viêm phổi là những bệnh nặng có thể đưa quý vị vào bệnh viện. Chích thuốc chống cảm cúm hàng năm có thể ngăn ngừa được bệnh này. Cũng nên hỏi nhóm chăm sóc sức khỏe hay bác sĩ về việc chủng ngừa bệnh viêm phổi, nhất là nếu quý vị chưa chích ngừa bệnh này lần nào trong 5 năm gần đây.



Phân Ban Dịch Thuật về Bệnh Tiểu Đường
Trung Tâm Quốc Gia về Bệnh Mãn Tính
Ban Phòng Ngừa và Đẩy Mạnh Sức Khỏe
Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật (CDC)

Dành Cho Mọi Thắc Mắc và Ấn Bản Công Cộng:

Điện thoại: Hawaii State Diabetes Prevention and
Control Program (HSDPCP) 808-692-7462

Điện sao (fax): 808-692-7461

Điện thư: HSDPCP@mail.health.state.hi.us

Thư từ: HSDPCP
601 Kamokila Blvd., #344
Kapolei, Hawaii 96707

CDC và Chương Trình Giáo Dục về Bệnh Tiểu Đường Quốc Gia (National Diabetes Education Program) tài trợ phát hành bản tiếng Anh của tập này.

Bản chuyển ngữ và xuất phẩm được sự tài trợ của Thỏa Thuận Hợp Tác HSDPCP #U32/CCU902712-15 của HSDPCP từ CDC.

Phục vụ không kỳ thị: Chúng tôi giúp gia nhập các sinh hoạt mà không kỳ thị chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia (kể cả ngôn ngữ), tuổi tác, phái tính hoặc tình trạng tàn tật. Xin liên lạc với HSDPCP tại số 808-692-7462 hoặc Viên Chức Xác Nhận Không Kỳ Thị tại 3378, Honolulu, HI 96801-3345 hoặc số 808-586-4616 trong vòng 180 ngày khi có vấn đề xảy ra.



