

KODANSHA

BỆNH tiêu đường



NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

[日] 黑泽尚 编

林 云 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

Nguồn: Phương pháp trị bệnh thường gặp – Tác giả:
Kodansha, Nhà xuất bản Nhân dân Thượng Hải, 2004.

617 - 617.1 80 - 197 - 2004
HN - 04

PHƯƠNG PHÁP TRỊ BỆNH THƯỜNG GẶP
KODANSHA

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Phan Hà Sơn dịch

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

LỜI NÓI ĐẦU

Bệnh tiểu đường đã có lịch sử lâu đời. Có tài liệu ghi chép lại cho thấy bệnh này đã được phát hiện và chữa trị từ 3500 năm trước đây. Số sách viết về loại bệnh này rất đa dạng và đã lưu lại những kinh nghiệm, phương pháp chữa bệnh rất quý báu.

Người Trung Quốc có câu: “Thượng công trị vị bệnh, Trung công trị dĩ bệnh” (trích trong “Hoàng đế nội kinh”), có nghĩa là chữa khỏi bệnh cho người bị bệnh là bác sĩ có trình độ bình thường, còn chữa được bệnh khi nó đang trong tình trạng tiềm ẩn, mới là bác sĩ giỏi.

Câu nói đó rất có ý nghĩa đối với việc chữa bệnh tiểu đường, một thứ bệnh liên quan chặt chẽ đến những thói quen sinh hoạt không hợp lý như ăn uống quá độ, làm việc và nghỉ ngơi không hợp lý... đang có xu thế gia tăng trong tình trạng xã hội hiện nay. Vì vậy, với vai trò là một bác sĩ, phải coi việc thay đổi thói quen sinh hoạt của bệnh nhân là một phương pháp chữa bệnh phải kiên trì thực hiện, đó chính là cái gốc của phòng và chữa bệnh.

Đối với những người đã chẩn đoán chính xác là đã mắc bệnh tiểu đường thì không nói nữa, nhưng những người có nguy cơ bị bệnh tiểu đường cần phải tìm cách phòng bệnh ngay.

Căn cứ vào kết quả điều tra gần đây cho thấy những người đang tiềm ẩn bệnh tiểu đường, nếu không chữa trị ngay, sẽ có ảnh hưởng xấu đến mạch máu. Vì vậy, không nên cho rằng chưa chính thức mắc bệnh thì không phải lo lắng gì.

Tại sao phải chữa trị ngay, phải thực hiện phương thức sống như thế nào cho phù hợp?

Quyển sách này sẽ giúp bạn điều đó.

HÀ THÀNH LONG TẠO

Giáo sư y học trường đại học Thuận Thiên Đường

BẠN THỬ LÀM TRẮC NGHIỆM “TỨ TRÙNG TẤU TỬ VONG” CÁCH BẠN BAO XA

Các bệnh tiểu đường, huyết áp cao, máu nhiễm mỡ, béo phì là bốn loại bệnh do thói quen sinh hoạt không hợp lý dẫn tới. Hậu quả của nó là làm cho mạch máu, đặc biệt là những mạch máu ở tim và não bị xơ cứng, nếu không chữa trị kịp thời sẽ nguy hiểm đến tính mạng. Bốn loại bệnh này chúng tôi gọi là “Tứ trùng tấu tử vong”. Một khi chúng ta chưa tự kiểm tra xem xét kỹ về mình, chúng ta có thể bị “tứ trùng tấu tử vong” uy hiếp. Bạn có thể tự làm trắc nghiệm kiểm tra lại mình bằng các câu hỏi:

* Câu hỏi trắc nghiệm

① Người phù hợp với mục này

+ Bị chẩn đoán bị bệnh tiểu đường hoặc có khuynh hướng bị bệnh tiểu đường.

+ Khi đo chỉ số đường huyết (chỉ số đường huyết sau khi không ăn 12 tiếng) là:

- 110mg/lít
- 110 - 125mg/lít
- 126mg/lít và cao hơn nữa

+ Kiểm tra nước tiểu thấy âm tính, nhưng chưa kiểm tra máu.

② Người phù hợp với mục này

+ Huyết áp tối đa từ 130mmHg trở lên.

+ Huyết áp tối thiểu từ 85mmHg trở lên.

③ Người phù hợp với mục này

+ Tổng chỉ số cholesterol cao trên 200mg/lít.

+ Nồng độ mỡ cao chỉ số albumin, cholesterol thấp dưới 40mg/lít.

+ Nồng độ mỡ thấp chỉ số albumin, cholesterol cao trên 120mg/lít.

+ Chỉ số mỡ trung tính không dưới 150mg/lít.

④ Người phù hợp với mục này

+ Béo phì hoặc hơi béo

+ Trước đây từng béo phì

+ Gần đây lại béo ra

⑤ Người phù hợp với mục này

+ Hút thuốc lá

⑥ Người phù hợp với mục này

+ Mấy năm gần đây chưa tiến hành kiểm tra sức khỏe từ mục ① - ③ không xác định được.

Từ mục ① - ⑥, nếu có một điểm phù hợp với bạn, chúng tôi bạn đã bị “tứ trùng tấu tử vong” uy hiếp.

*** Giải đáp**

Những bệnh do thói quen sinh hoạt gây lên gồm tiểu đường, huyết áp cao, máu nhiễm mỡ, béo phì chúng có quan hệ mật thiết với nhau. Nếu chúng ta chỉ tập trung chủ yếu

phòng trị một bệnh tiểu đường, thì rất dễ mắc các loại bệnh khác. Chúng ta cần làm rõ mối quan hệ của bốn loại bệnh đó, căn cứ vào các phương pháp giới thiệu trong sách này để tiến hành dự phòng và chữa trị.

+ Người phù hợp với mục ①

Bệnh tiểu đường là tình trạng lượng đường glucô trong máu quá cao.

Xét nghiệm nước tiểu, nếu chỉ số đường huyết chưa đến 110mg/lít, là ở trạng thái bình thường. Song có người khi đói, thì có lượng đường trong máu bình thường, nhưng khi ăn no chỉ số đường huyết lại tăng rất cao. Vì vậy phải xét nghiệm lượng đường glucô mới đảm bảo chính xác.

Chỉ số đường huyết khi đói là trên 126mg/lít, chúng tôi đã mắc bệnh tiểu đường, cần đến bệnh viện khám chữa ngay.

Nếu chỉ số đó là 110 - 125mg/lít, tuy chưa thể kết luận chính xác là đã mắc bệnh tiểu đường, nhưng với chỉ số không bình thường này vẫn thuộc trạng thái tiềm ẩn của bệnh tiểu đường. Cần đi khám và xét nghiệm kỹ lại, để có biện pháp điều trị kịp thời.

Chỉ dựa vào xét nghiệm đường trong nước tiểu thì chưa thể chẩn đoán được đúng bệnh tiểu đường, cần phải kiểm tra chỉ số đường huyết để xác định chính xác hơn.

+ Người phù hợp với mục ②

Bạn có thể đã mắc bệnh huyết áp cao

+ Người phù hợp với mục ③

Bạn có thể đã mắc bệnh máu nhiễm mỡ

+ Người phù hợp với mục ④

Bạn có thể đã mắc bệnh chứng béo phì

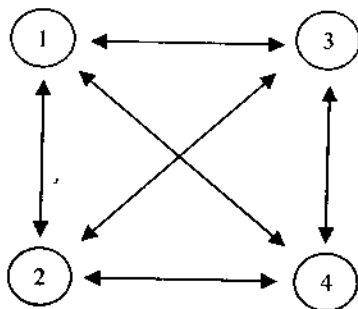
+ Người phù hợp với mục ⑤

Nếu bạn hút thuốc thì sẽ tạo thành “Ngũ trùng tấu tử vong”.

+ Người phù hợp với mục ⑥

“Tứ trùng tấu tử vong” đã xuất hiện nhưng chưa có biểu hiện bệnh rõ, nên cần phải đi kiểm tra sức khỏe, xét nghiệm... để có kết luận chính xác của bệnh viện.

+ Mối quan hệ của các mục ①, ②, ③, ④



“TỨ TRÙNG TẤU TỬ VONG” ĐÃ BÁO ĐỘNG

Chỉ số đường huyết khá cao, huyết áp, cholesterol, mỡ trung tính đã khá cao và đã khá béo rồi.

Cảnh báo của “Tứ trùng tấu tử vong” là đã vượt qua mức bình thường, bệnh vốn đã được tích tụ và sắp phát sinh.

Bệnh tiểu đường trong giai đoạn tiềm ẩn

Bệnh tiểu đường là một trong “Tứ trùng tấu tử vong”, Từ trạng thái tiềm ẩn đến lúc phát bệnh tiểu đường. Vì thế nếu phát hiện bệnh đang trong trạng thái tiềm ẩn không nên bỏ qua mà phải chữa trị kịp thời.

Chỉ số đường huyết tăng cao tuy chưa thể hiện hiệu số triệu chứng bệnh, nhưng mạch máu đã bị tổn thương.

** Biết mà bỏ qua thì trạng thái tiềm ẩn của bệnh tiểu đường sẽ chuyển thành bệnh tiểu đường*

Đường huyết cao, tức là lượng đường glucô trong máu quá cao, sẽ làm cho dây thần kinh và huyết quản dần dần bị tổn thương dẫn đến bệnh tiểu đường.

Thông qua xét nghiệm máu có thể phát hiện có rất nhiều người tuy chưa chính thức bị bệnh tiểu đường, nhưng cũng không thuộc loại chỉ số đường huyết bình thường. Đây chính là trạng thái tiềm ẩn bệnh tiểu đường. Lúc này, chưa

thể kết luận những người này là bệnh nhân tiểu đường, nhưng nếu trạng thái này cứ tiếp tục kéo dài sẽ phát triển thành bệnh tiểu đường.

Nếu tiến hành chữa trị ngay từ giai đoạn này, thì có thể khắc phục không để bệnh tiểu đường phát sinh. Vì vậy để tránh bị bệnh tiểu đường nghiêm trọng xuất hiện, bạn nên sớm chữa trị đây là vấn đề cực kỳ quan trọng.

** Phát hiện một số triệu chứng sau cần lập tức khám và chữa bệnh:*

Liên tục ở trạng thái chỉ số đường huyết cao, có lúc lại xuất hiện một số triệu chứng sau:

+ Triệu chứng dễ xuất hiện ở giai đoạn đầu:

☐ Lượng nước tiểu tăng (số lần đi tiểu tăng)

☐ Mồm miệng, lưỡi khô

☐ Có cảm giác đói liên tục, ăn bao nhiêu cũng không cảm thấy no.

☐ Dễ bị mỏi mệt

+ Triệu chứng dễ xuất hiện khi bệnh tình đã khá nặng.

☐ Ăn uống bình thường nhưng vẫn sút cân.

☐ Sau khi ăn uống nhiều chất ngọt, có lúc thấy nhận thức mơ hồ.

☐ Thị lực giảm hẳn.

Song cho dù không có những triệu chứng này thì cũng không được coi nhẹ việc phòng bệnh. Vì đã có nhiều người mắc bệnh tiểu đường trước đó không xuất hiện triệu chứng gì.

thể hấp thụ hết được lượng đường, thì sẽ xuất hiện đường trong nước tiểu. Thông thường chỉ số đường huyết từ 120mg/lít trở lên, thì trong nước tiểu sẽ có nhiều đường. Nhưng vẫn có thể khi kiểm tra đường trong nước tiểu vẫn âm tính.

Biểu đồ biến đổi của chỉ số đường huyết trong một ngày:

① Người bị bệnh tiểu đường mà chỉ số đường huyết từ 200 - 300mg/dl, chỉ số đường trong nước tiểu luôn âm tính.

② Người bị bệnh tiểu đường mà chỉ số đường huyết từ 120 - 170mg/dl, vừa ăn cơm xong, chỉ số đường trong nước tiểu dương tính, qua một thời gian lại âm tính.

③ Người khỏe mạnh chỉ số đường huyết 100 - 120mg/dl thì chỉ số đường trong nước tiểu luôn âm tính.

** Sau khi ăn cơm, chỉ số đường huyết tăng cao trong một phạm vi nhất định là hiện tượng bình thường.*

Nếu không có nguồn động lực nhất định (năng lượng), thì cơ thể chúng ta sẽ không thể hoạt động bình thường được. Một trong những nguồn động lực đó chính là các loại đường thu được từ thức ăn, bao gồm: Tinh bột, đường mía (đường trắng), đường từ các loại rau, củ, quả...

Các loại đường này qua tác dụng của men tiêu hóa sẽ bị phân giải thành đường glucô và chuyển vào máu, đây chính là "đường huyết". Đường huyết chính là nguồn động lực của các tế bào trong cơ thể, trong đó có tế bào cơ bắp và tế bào não.

Chỉ số đường huyết của người khỏe mạnh luôn được đảm bảo duy trì trong một phạm vi nhất định. Các loại đường sau khi được cơ thể hấp thụ từ thức ăn, chỉ số đường huyết sẽ không tăng lên đột ngột, là vì chất đường mà tạm thời chưa dùng đến sẽ được cất giữ ở trong gan và cơ bắp,

mà không phải ở máu. Nhưng nếu sự điều tiết đường huyết có vấn đề trục trặc, thì lượng đường chưa được xử lý hết sẽ tồn đọng lại trong máu, nên tạo ra tình trạng đường huyết cao, dẫn tới bệnh tiểu đường.

** Thông qua chỉ số đường huyết để chẩn đoán bệnh:*

Bạn đã kiểm tra xét nghiệm đường huyết chưa?

Muốn xác định xem có phải là bệnh tiểu đường không, hoặc có phải là trạng thái tiềm ẩn bệnh tiểu đường hay không, cần phải tiến hành “thực nghiệm sức bền của đường glucô”. Thao tác như sau: Khi đói, dùng 75 gam đường glucô hòa vào nước uống, rồi trắc lượng chỉ số đường huyết vào thời điểm này, quan sát sự biến hóa của nó.

- Người bình thường sau khi uống 30 phút chỉ số đường huyết tăng từ 100mg/dl lên khoảng 120mg/dl rồi sau 2 tiếng lại giảm xuống 100mg/dl.

- Người sau khi uống chỉ số đường huyết từ 160mg/dl dần tăng lên sau 1 giờ 30 phút thì lên đến đỉnh điểm khoảng 300mg/dl rồi từ từ giảm xuống. Dù sớm hay muộn mà có chỉ số đường huyết như vậy thì chứng tỏ đã mắc bệnh tiểu đường.

- Người sau khi uống 1 giờ mà chỉ số đường huyết tăng từ 115mg/dl đến 180mg/dl rồi từ từ giảm xuống. Đây là chỉ số điển hình của trạng thái tiềm ẩn bệnh tiểu đường.

Vì thế, có thể thông qua kiểm tra chỉ số đường huyết khi đói và sau khi ăn cơm, có thể phát hiện được bệnh tiểu đường.

** Tiêu chuẩn chẩn đoán bệnh tiểu đường*

Chỉ số đường huyết khi đói là một trong những tiêu chuẩn để chẩn đoán bệnh tiểu đường. Từ năm 1999 trở về

trước, chỉ số chuẩn là 140mg/dl trở lên, đến năm 1999 được xác định là 126mg/dl trở lên. Đối với bệnh tiểu đường việc phát hiện sớm để sớm triển khai chữa trị là vấn đề rất quan trọng. Vậy nên những người đã kiểm tra từ trước năm 1999 cần chú ý, cần phải dùng tiêu chuẩn mới để kiểm tra xác định bệnh.

Nguyên nhân dẫn đến chỉ số đường huyết tăng cao

Lượng đường thu được từ thức ăn, sẽ được xử lý như thế nào trong cơ thể? Chúng ta gọi quá trình xử lý đó là “sự chuyển hóa của đường”. Trong quá trình vận động của đường, yếu tố có tác dụng quan trọng nhất là kích tố Insulin, được tiết ra từ tụy tạng.

**** Tác dụng mà Insulin phát huy là vấn đề máu chót:***

Ở những người khỏe mạnh, đường mà cơ thể hấp thụ từ thức ăn sẽ được xử lý một cách hợp lý, chỉ số đường huyết duy trì trong một phạm vi nhất định. Chất có tác dụng duy trì sự ổn định của đường huyết chính là kích tố - chất Insulin do tế bào B của tụy tạng tiết ra.

Nếu lượng Insulin được tiết ra và tốc độ tiết ra, phương thức tác dụng của nó có vấn đề trục trặc nào đó thì chỉ số đường huyết khó có thể hạ thấp. Loại bệnh tiểu đường này gọi là “Bệnh tiểu đường loại II” (tuýp 2).

Còn nếu tế bào B của tụy tạng bị tổn thương, chất Insulin hầu như không hoàn toàn được tiết ra gây nên bệnh, gọi là “Bệnh tiểu đường loại I”. Nhưng thực tế có đến 99% bệnh nhân tiểu đường thuộc loại I. (tuýp 1)

* Các cơ cấu tổ chức của việc duy trì sự ổn định chỉ số đường huyết gồm có:

- Não.
- Tổ chức cơ.
- Tổ chức mỡ.
- Tụy tạng.
- Tiểu tràng.

① Đường lấy từ thức ăn (cơm, bánh mì, khoai, hoa quả, đường trắng....).

② Thông qua men tiêu hóa phân giải thành glucô, sau đó được ruột non (tiểu tràng) hấp thụ.

③ Đường glucô hòa vào máu đến gan, gan hấp thụ một bộ phận đường glucô, chuyển thành nguồn đường được gan tích trữ lại, phần còn lại theo máu chuyển đến não và cơ bắp.

④ Cơ bắp hấp thụ đường glucô, lấy một phần làm năng lượng để hoạt động, phần còn lại chuyển thành nguồn đường cơ và tích trữ.

⑤ Phần đường glucô dư ra sẽ được tổ chức mỡ hấp thụ, chuyển hóa thành mỡ để tích trữ lại.

⑥ Khi đường glucô trong máu không đủ, gan sẽ phân giải đường trong gan thành đường glucô và bổ sung vào máu. Nếu vẫn chưa đủ, thì mỡ và chất albumin sẽ bị gan chuyển hóa thành đường glucô bổ sung vào máu.

⑦ Sự ổn định của chỉ số đường máu.

Chú ý: Tác dụng của chất Insulin là xúc tiến gan và cơ hấp thụ glucô ③ và ④, xúc tiến glucô hợp thành mỡ, làm giảm chỉ số đường trong máu.

** Quá trình chuyển hóa của đường ở người khỏe mạnh và người bị bệnh tiểu đường:*

Thông qua ăn uống, đường được cơ thể hấp thụ.

+ Ở người khỏe mạnh, thông thường lượng Insulin tiết ra một lượng nhất định nhưng sau khi ăn cơm, do lượng đường lớn được hấp thụ vào, lượng Insulin sẽ được tiết ra nhiều hơn để xử lý.

+ Ở người bị bệnh tiểu đường thì sau khi ăn cơm xong, chất Insulin tiết ra chậm, không kịp với tốc độ tăng của chỉ số đường trong máu.

+ Người khỏe mạnh: Khi thức ăn được ăn vào giảm đi thì chất Insulin tiết ra cũng giảm đi.

+ Người bệnh tiểu đường: Sự biến hóa không rõ ràng.

+ Người khỏe mạnh: Do lượng Insulin tiết ra nhiều, nên một lượng lớn đường được tăng trở lại.

+ Người bệnh tiểu đường: Sự thay đổi không rõ ràng.

+ Người khỏe mạnh: Ăn xong thì lượng đường tích trữ tăng lên.

+ Người bệnh: Biến hóa không rõ.

+ Người khỏe mạnh: Chỉ số đường huyết duy trì ở trong một phạm vi nhất định.

+ Người bệnh: Đường trong gan liên tục được giải phóng ra, và không có khả năng chuyển hóa hoàn toàn, nên chỉ số đường trong máu tăng lên.

Trạng thái tiềm ẩn bệnh tiểu đường

Loại tiềm ẩn bệnh tiểu đường là mặc dù chỉ số đường huyết bình thường nhưng nếu không chữa trị sẽ có thể

chuyển thành bệnh tiểu đường. Trường hợp này không chỉ là “tình trạng gần đến giới hạn”, mà những người có dấu hiệu khác thường về phương thức tiết ra chất Insulin, và hoạt tính sinh vật của chất Insulin thấp, cũng thuộc loại này.

** Hoạt tính sinh vật của Insulin và phương thức tiết ra chất Insulin có vấn đề trực tiếp:*

Như đã nêu trên, loại tiềm ẩn bệnh tiểu đường, chưa chính thức là bệnh tiểu đường, nhưng nó cũng là tình trạng không bình thường của sức khỏe. Sự không bình thường ở đây không chỉ đơn thuần là chỉ số đường huyết. Trên thực tế, người mà có chỉ số đường huyết bình thường cũng có thể là loại tiềm ẩn bệnh tiểu đường.

Chúng tôi cho rằng: Người mà sự điều tiết chất Insulin bị rối loạn, và người tuy sự điều tiết chất Insulin không bị rối loạn nhưng hoạt tính sinh vật của nó thấp, đều thuộc loại hình tiềm ẩn bệnh tiểu đường.

Sự điều tiết của chất Insulin ở mức độ lớn sẽ chịu ảnh hưởng của thể chất, nhưng nhân tố làm suy yếu hoạt tính sinh vật của Insulin phần lớn là do cách sinh hoạt của mỗi người. Nếu cách sinh hoạt không hợp lý rất có thể sẽ rơi vào tình trạng tiềm ẩn bệnh tiểu đường.

Vậy làm thế nào để phán đoán được loại tiềm ẩn bệnh tiểu đường:

+ Qua thực nghiệm sức bền của đường glucô được chẩn đoán là loại gần giới hạn.

+ Chỉ số đường huyết bình thường, nhưng phương thức điều tiết của Insulin không bình thường. Khi ăn đường vào, thì khả năng điều tiết Insulin chậm, lượng tiết ra không đủ.

+ Béo phì hoặc gan nhiễm mỡ, hoạt tính Insulin thấp.

Để phán đoán cách điều tiết Insulin, có thể đồng thời tiến hành kiểm tra Insulin trong máu khi tiến hành thực nghiệm sức bền của đường glucô.

** Loại tiềm ẩn bệnh tiểu đường chuyển hóa thành bệnh tiểu đường chính thức như thế nào?*

Nếu chú ý, việc thúc đẩy quá trình chuyển hóa này không chỉ đơn thuần là nhân tố thể chất, mà sự xem nhẹ nó cũng là một nguyên nhân rất quan trọng.

Một mặt chúng ta không cho rằng sự điều tiết chất Insulin hoàn toàn bình thường thì sẽ không bị bệnh tiểu đường. Gần đây hiện tượng gan nhiễm mỡ dần dần gia tăng, làm cho khả năng tích trữ đường của gan giảm đi. Dẫn tới đường huyết quá nhiều, có lẽ đây mới là nguyên nhân chủ yếu gây bệnh.

Vì do thể chất mà sự điều tiết Insulin sau bữa ăn chậm, lượng ít nên phải phát huy hết tác dụng của Insulin để duy trì chỉ số đường huyết trong phạm vi cho phép. Nhưng nếu mắc bệnh béo phì, gan nhiễm mỡ, vận động ít sẽ làm cho hoạt tính của Insulin giảm nhanh. Dẫn đến sự điều tiết Insulin kém, thiếu, lại thêm hoạt tính kém không xử lý hết được lượng đường, nên chuyển hóa thành bệnh tiểu đường.

** Quá trình nặng thêm của bệnh tiểu đường:*

Thời kỳ đầu của bệnh, chỉ sau khi ăn cơm, thì chỉ số đường huyết tăng cao, còn khi đói mà chỉ số đường huyết vẫn cao thì bệnh đã phát triển nặng.

Bệnh tiểu đường thường xuất hiện ở những người cao tuổi. Theo thống kê trong 5 người từ 50 tuổi trở lên là có một người bị bệnh tiểu đường hoặc nghi bị bệnh tiểu đường.

Béo phì bệnh tiểu đường

Ai cũng biết ăn quá nhiều mà vận động quá ít sẽ dẫn tới béo phì, và cũng là một trong những nguyên nhân quan trọng làm phát sinh bệnh tiểu đường. Nhưng bạn có biết bệnh tiểu đường cũng sẽ làm phát sinh bệnh béo phì hay không?

** Bạn có bị béo phì không?*

Bạn hãy tính chỉ số thể trạng theo công thức sau:

Thể trạng (kg) : chiều cao (m)

Ví dụ: Bạn nặng 80kg và cao 1,7m

$$80 : 1,7^2 = 21,7.$$

Phán đoán:

+ Từ 25 trở lên là béo phì.

+ Từ 18,5 - 25: bình thường.

+ Dưới 18,5 : gầy quá.

** Bạn có thuộc loại béo phì trong nội tạng (tính nguy hiểm cao) không?*

Béo phì trong nội tạng là chỉ mỡ bao quanh nội tạng quá nhiều, nó có quan hệ mật thiết với bệnh tiểu đường.

+ Tính tỷ lệ vòng bụng và vòng hông:

Tỷ lệ từ 0,9 trở lên (nam)

Tỷ lệ từ 0,8 trở lên (nữ) là béo phì trong nội tạng

** Mối quan hệ mật thiết giữa bệnh tiểu đường và béo phì:*

Loại tiềm ẩn bệnh tiểu đường và bệnh tiểu đường thời kỳ đầu, có một đặc trưng là sau khi ăn cơm, chất Insulin điều tiết chậm. Do Insulin điều tiết chậm, nên sau khi ăn cơm đường trong máu tăng nhanh đã chuyển vào tế bào mỡ và dẫn tới béo phì. Khi tế bào mỡ phình to, hoạt tính của Insulin lại kém, đã làm cho bệnh tiểu đường nặng thêm. Như vậy là hai loại bệnh này luôn tác động ảnh hưởng lẫn nhau và cùng thúc đẩy bệnh tiến triển theo chiều hướng xấu.

** Ăn uống bình thường mà cơ thể ngày một gầy đi, đó là dấu hiệu nguy hiểm.*

Nếu bạn thấy ạn khỏe lên mà người cứ gầy đi, thì bệnh tiểu đường của bạn đã rất nặng. Điều đó có thể là do chất Insulin tiết ra không đủ, đường glucô không được hấp thụ, thay vào đó, Albumin và mỡ sẽ bị tiêu hao dần.

Có một số người cho rằng hiện tượng này là phù hợp với việc giảm cân, nói như vậy là chưa đúng. Vì mỡ phân giải chưa hết sẽ sản sinh ra loại chất thải gọi là thể xenton. Thể xenton đọng lại nhiều quá sẽ làm cho các chức năng của cơ thể giảm sút.

** Thông qua thay đổi phương thức sinh hoạt để giảm lượng mỡ.*

Không nên thấy béo phì mà lo lắng quá. Để giảm béo, hạ thấp đường huyết, vấn đề quan trọng là phải ăn uống sao cho hợp lý, thường xuyên vận động, thì lượng mỡ sẽ nhất định giảm đi.

** Những người sau khi giảm béo:*

Thể trạng bình thường cần phải duy trì phương thức sinh hoạt, vận động hợp lý.

Kết quả điều tra mới nhất về bệnh tiểu đường cho thấy: Những người bị nghĩ là mắc bệnh tiểu đường có tới trên 50% có tiền sử béo phì. Vì vậy, bạn phải đề phòng bị béo phì dù bạn đã khắc phục được tình trạng béo phì trước đây.

Huyết áp cao và bệnh tiểu đường

Không được coi thường khi huyết áp chỉ hơi cao một chút. Tuy huyết áp chỉ cao một chút, nhưng mức độ nguy hiểm của tình trạng xơ cứng động mạch lại tăng rất nhanh. Vì vậy có thể nói cần phải chú trọng cả đường huyết và huyết áp.

** Chỉ số huyết áp của bạn là bao nhiêu:*

+ Huyết áp cao nhất có phải là trên 130 mm Hg hay không?

+ Huyết áp thấp nhất có phải là trên 85mmHg hay không?

Nếu phù hợp với những chỉ số trên, thì bạn nên thận trọng chú ý.

Đối với người huyết áp cao phải lấy mục tiêu hạ huyết áp xuống dưới mức 130/85mmHg để phấn đấu, khi mà điều chỉnh chế độ ăn uống cho phù hợp, tập luyện thể thao... mà huyết áp vẫn không xuống thì cần phải dùng thuốc.

** Hàm nghĩa của huyết áp:*

Huyết áp bao gồm huyết áp tối đa và huyết áp tối thiểu.

+ Huyết áp tối đa là áp lực bên trong động mạch khi tim thu hẹp đẩy máu đi.

+ Huyết áp tối thiểu là áp lực bên trong động mạch khi tim giãn ra.

Huyết áp tối đa có tác dụng ảnh hưởng tới huyết quản.

** Sự đồng hành của huyết áp cao và bệnh tiểu đường*

Theo kết quả điều tra, trên 50% bệnh nhân tiểu đường bị huyết áp cao. Nguyên nhân làm cho hai bệnh cùng xuất hiện đó là sức đề kháng của Insulin kém, tức là hoạt tính của Insulin hạ thấp. Khi đó đòi hỏi phải tiết thêm lượng Insulin khác bổ sung. Vì vậy khi ở thời kỳ đầu của bệnh tiểu đường, sẽ ở trong trạng thái Insulin trong máu cao (số lượng nhiều, nhưng hoạt tính kém, chỉ số đường huyết sẽ tăng cao). Trên thực tế, trong số những người mắc bệnh huyết áp cao, thường khoảng trên 50% có chứng bệnh Insulin trong máu cao. Vì vậy có thể nói sức đề kháng của Insulin là cơ sở gây bệnh tiểu đường và huyết áp cao.

Người bị mắc hai bệnh này không chỉ có nguy cơ xơ cứng động mạch mà còn có nguy cơ làm giảm chức năng của thận.

** Mối quan hệ giữa chỉ số đường huyết cao và huyết áp cao:*

+ Lượng máu tuần hoàn tăng: Chỉ số đường huyết cao, thì hàm lượng Na trong máu cũng sẽ tăng, dễ làm cho tế bào bị thoát nước. Vì vậy cơ thể sẽ bổ sung lượng nước tương ứng vào máu, làm cho lượng máu tuần hoàn tăng lên, đòi hỏi tim phải tăng thêm lực để đẩy máu đi dẫn đến huyết áp tăng lên.

+ Thu hẹp huyết quản ở phần cuối: Hormon làm ức chế hoạt tính của Insulin sẽ dẫn đến phần cuối của mạch máu bị thu hẹp, khiến cho huyết áp tăng cao.

** Những cách sinh hoạt dễ dẫn tới huyết áp cao:*

- + Thích ăn mặn
- + Ít vận động
- + Hút thuốc.

- + Uống nhiều rượu.
- + Bị chấn thương và tổn thương về tinh thần.
- + Táo bón.
- + Không tắm nước nóng.
- + Mất ngủ triền miên.

** Chú ý:*

Cần tránh những cách sinh hoạt dễ dẫn tới cao huyết áp trên để tránh tổn thương đến thể lực và tinh thần, có biện pháp thư giãn, tránh căng thẳng mệt mỏi quá mức.

Máu nhiễm mỡ và bệnh tiểu đường

Trạng thái cholesterol, mỡ trung tính trong máu quá nhiều gọi là máu nhiễm mỡ. Cũng như chỉ số đường huyết, chất mỡ cũng phải được khống chế trong phạm vi nhất định.

** Chất mỡ trong máu:*

Chất mỡ gồm cholesterol, mỡ trung tính, kết hợp với albumin được hòa tan trong máu.

Người có chỉ số đường huyết cao cần phải đạt được chỉ số tiêu chuẩn, đầu tiên phải thông qua ăn uống và vận động, vừa khống chế đường huyết, vừa khống chế lượng mỡ trong máu cao. Nếu không chế được đường huyết mà lượng mỡ trong máu vẫn cao thì phải dùng thuốc để chữa trị.

** Các loại albumin mỡ:*

- + Mỡ dinh dưỡng: hầu như đều là mỡ trung tính.
- + VLDL (Albumin mỡ mật độ rất thấp): Bao hàm mỡ trung tính có thể chuyển hóa thành LDL.
- + LDL (Albumin mỡ mật độ thấp): Kết hợp với cholesterol để đưa đến khắp nơi trong cơ thể.

+ MDL (Albumin mỡ mật độ cao): Kết hợp với cholesterol từ khắp nơi trong cơ thể trở về gan.

** Mối quan hệ mật thiết giữa máu nhiễm mỡ và béo phì:*

Người béo phì có chỉ số đường huyết cao dễ bị máu nhiễm mỡ. Đường huyết cao, gan sẽ chuyển hóa đường glucô dư thừa thành mỡ trung tính. Vì vậy, nếu đường huyết không chế không tốt thì chỉ số mỡ trung tính sẽ tăng cao.

Ngoài ra béo phì sẽ làm cho hoạt tính của Insulin giảm. Còn Insulin lại có tác dụng cản trở việc mỡ phân giải thành acid béo tự do trong máu. Hoạt tính của Insulin giảm, sẽ có nhiều acid béo tự do xâm nhập vào gan, gan sẽ chuyển hóa những chất này thành chất mỡ và đưa vào máu. Như vậy máu nhiễm mỡ sẽ rất dễ xuất hiện.

** Đường huyết cao cùng với máu nhiễm mỡ sẽ thúc đẩy quá trình xơ cứng động mạch.*

Đường huyết cao và máu nhiễm mỡ sẽ làm cho thành phần albumin ở trong albumin mỡ kết hợp với đường, hoạt tính giảm dẫn đến albumin mỡ xâm nhập vào tế bào chậm, chất mỡ dễ bị ôxy hóa. Khi chất mỡ bị ôxy hóa sẽ bám vào thành mạch máu làm xơ cứng động mạch.

** Các thói quen sinh hoạt dễ làm máu nhiễm mỡ*

+ Thích ăn thịt, ghét ăn cá.

+ Thích ăn các món xào nấu nhiều dầu mỡ.

+ Ít vận động.

+ Hút thuốc lá.

+ Uống rượu quá độ.

Vì vậy cần phải chú ý chữa trị máu nhiễm mỡ, quan trọng là phải kiên trì ăn uống theo chế độ kiêng và vận động

nhiều, hạ thấp đường huyết. Không ăn mỡ, ít vận động có thể tăng cholesterol loại HDL, nên phải vận động nhiều.

** Nếu hút thuốc lá sẽ tạo thành “Ngũ trùng tấu tử vong”*

Vì hút thuốc sẽ làm mạch máu thu nhỏ, tăng huyết áp, làm tăng nguy cơ xơ cứng động mạch... Nên tốt nhất hãy đoạn tuyệt với thuốc lá.

Thói quen sinh hoạt không phù hợp sản sinh bệnh tật.

“Tứ trùng tấu tử vong” đều là những bệnh do thói quen sinh hoạt tức là thói quen sinh hoạt không phù hợp đã sinh bệnh. Chúng ta cần hiểu rõ thói quen sinh hoạt của mình là nguyên nhân chủ yếu làm phát sinh bệnh tật.

Bệnh do thói quen sinh hoạt bao gồm: bệnh tiểu đường, huyết áp cao, máu nhiễm mỡ, béo phì, trong đó bệnh tiểu đường luôn đứng ở vị trí dẫn đầu, và không độc lập với các bệnh khác mà chúng luôn hỗ trợ lẫn nhau, tạo thành một thứ bệnh có tính tổng hợp.

Nếu ví những bệnh do thói quen sinh hoạt như một núi băng, thì vấn đề thể chất ảnh hưởng đến bệnh chỉ là một phần nhỏ lộ ra ngoài núi băng. Còn cả núi băng đó là phương thức sinh hoạt gồm thói quen ăn uống không hợp lý, vận động ít, áp lực tinh thần quá lớn... Ngoài ra còn có yếu tố của tuổi tác.

Người bệnh có chỉ số đường huyết cao nếu cho rằng trong núi băng bệnh do thói quen sinh hoạt chỉ có bệnh tiểu đường, mà không thấy còn bao nhiêu bệnh khác đang tiềm ẩn trong đó. Nếu như cứ để mặc cho chúng phát triển, chúng sẽ dần dần phát tác bệnh huyết áp cao, máu nhiễm mỡ, béo phì.

Chú ý : Việc phòng và chữa bệnh tiểu đường hoàn toàn phụ thuộc vào chính bạn không thể phủ nhận là bệnh tiểu đường dù ít dù nhiều có liên quan đến vấn đề di truyền, nhưng nguyên nhân chính của bệnh tiểu đường phần lớn là do thói quen sinh hoạt không hợp lý, như ăn uống quá độ, vận động ít, do chịu áp lực lớn về tinh thần, tuổi già, có thai... Đây là những nguy cơ về cuộc sống, là nguyên nhân trực tiếp gây bệnh tiểu đường.

Để đề phòng và chữa trị bệnh này, cần phải khắc phục những nhân tố nguy hiểm trong cuộc sống. Vì vậy, chúng ta có thể nói rằng để phòng và chữa bệnh tiểu đường, vấn đề mấu chốt là cách sinh hoạt khoa học.

Nhân tố di truyền và bệnh tiểu đường

Tại sao trong xã hội Nhật Bản hiện đại như vậy mà tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường cao tới mức kỷ lục là 10% dân số. Một trong những nguyên nhân quan trọng có thể là vấn đề thể chất của người Nhật đã được di truyền lại qua các thế hệ.

** Con người ngày nay được kế thừa cả ưu điểm lẫn nhược điểm của tổ tiên:*

Thời đại ngày nay chỉ là một khoảnh khắc rất nhỏ trong suốt quá trình lịch sử hàng ngàn năm của con người. Trải qua bao thăng trầm của lịch sử, các thế hệ tổ tiên chúng ta luôn phải sống trong những điều kiện khắc nghiệt của thiên nhiên và xã hội. Có thể gọi đây là thời đại đói rét.

Ở thời đại đói rét, về cuộc sống lúc no lúc đói. Cho nên cơ thể buộc phải có biện pháp để tích lũy năng lượng, phát huy tối đa nguồn năng lượng đã được cơ thể hấp thụ và tích trữ để sinh tồn. Những đặc điểm đó dần hình thành và lưu

truyền lại cho các thế hệ con cháu và đã tạo thành thể chất của con người ngày nay.

Đến thời đại ngày nay, do điều kiện sinh hoạt của con người được thuận tiện, ít phải vận động, giảm tiêu hao năng lượng. Song thể chất của con người do được hình thành trong một quá trình lịch sử lâu đời, nên khó có thể thay đổi nhanh chóng được.

** Thể chất của con người không phù hợp với điều kiện sống là nguyên nhân gây bệnh tiểu đường.*

Thể chất của con người đã quen với môi trường khắc nghiệt, phải tích lũy năng lượng để phòng lúc khó khăn thiếu thốn, và thói quen đó không dễ gì thay đổi được, nó đã được lưu truyền qua hàng ngàn năm lịch sử. Ngày nay, điều kiện sống đã thay đổi và tốc độ thay đổi quá nhanh làm cho thể chất con người không thể thích hợp ngay được, sự chênh lệch đó chính là nguyên nhân làm nảy sinh nhiều bệnh ở con người, điển hình là bệnh tiểu đường.

** Thể chất tương đồng, thói quen sinh hoạt khác nhau thì hiệu quả cũng sẽ khác nhau:*

Bệnh tiểu đường loại hình hai chiếm khoảng 99% trong tổng số bệnh tiểu đường. Mọi người đều biết, người bị bệnh tiểu đường loại này, sau khi ăn cơm thì chỉ số đường huyết sẽ tăng lên cao, còn lượng Insulin tiết ra thêm lại rất ít và phản ứng chậm. Trường hợp này là do yếu tố thể chất di truyền tạo nên.

Thế nhưng, cho dù thể chất giống nhau, nhưng không phải tất cả đều bị bệnh tiểu đường. Như vậy nguyên nhân gây bệnh không hoàn toàn quy kết cho vấn đề thể chất. Mặc dù Insulin điều tiết bình thường, nhưng ăn uống vô độ, ít vận

động, béo phì, gan nhiễm mỡ... sẽ làm giảm hoạt tính của Insulin và dẫn tới phát bệnh tiểu đường.

** Bệnh tiểu đường có tồn tại gens di truyền hay không?*

Qua nhiều kết quả nghiên cứu cho thấy: Bệnh tiểu đường có liên quan đến yếu tố di truyền. Ví dụ: Sự khác thường của gens di truyền sẽ làm ảnh hưởng xấu tới hoạt tính của Insulin, căn cứ vào hoạt tính của Insulin, tiến hành các phản ứng tương ứng, kết quả cho thấy có liên quan tới sự khác thường của gens di truyền.

Có lẽ trong tương lai, gens di truyền có thể được dùng để chữa bệnh. Thế nhưng hiện nay chúng ta chỉ có thể áp dụng biện pháp thiết thực nhất là chú ý cải thiện môi trường sống.

Ăn uống và bệnh tiểu đường

Ăn uống không khoa học sẽ làm suy giảm chức năng của tụy tạng

Trong thói quen sinh hoạt, chủ yếu là vấn đề ăn uống. Hãy kiểm tra lại xem vấn đề ăn uống của mình thế nào, cần sớm khắc phục những vấn đề không hợp lý.

** Ăn uống làm ảnh hưởng tới chỉ số đường huyết*

Lượng thức ăn có ảnh hưởng lớn đến việc điều tiết Insulin của tụy tạng. Lượng thức ăn ăn vào quá nhiều thì đường glucô, chất mỡ, acid amin trong máu sẽ tăng cao, tụy tạng sẽ bị mệt mỏi, chức năng tiết Insulin giảm đi, chỉ số đường huyết sẽ cao lên.

Vì vậy, các bữa ăn hàng ngày cần chú ý ăn lượng thức ăn vừa phải, đa dạng, thường xuyên đổi món ăn, không nên chỉ ăn một thứ thức ăn. Tóm lại vấn đề quan trọng nhất là duy trì lượng chất dinh dưỡng cân bằng.

** Kiểm tra việc ăn uống hàng ngày:*

Hãy kiểm tra lại việc ăn uống hàng ngày của bạn, nếu các mục dưới đây phù hợp với tình hình của bạn, thì cần phải thay đổi phương thức ăn uống. Hãy ghi lại tình hình ăn uống trong ba ngày, sau đó kiểm tra sẽ chính xác hơn.

- + Thường xuyên không ăn sáng.
- + Một ngày ăn hai bữa ở quán.
- + Ngày nào cũng ăn đồ ngọt.
- + Hầu như ngày nào cũng uống nước giải khát.
- + Mỗi ngày uống trên năm cốc cà phê hoặc chè.
- + Hầu như ngày nào cũng uống rượu.
- + Mỗi ngày ít nhất một bữa chỉ ăn rau xanh.
- + Hai ngày ăn một bữa có món xào dầu mỡ.
- + Mỗi ngày ăn không quá 15 loại đồ ăn.

Lý do không hợp lý của các cách ăn trên là ăn uống quá độ nên chất đường vào cơ thể quá nhiều, vì thế lượng Insulin tiết ra nhiều. Vì phải tiết ra lượng Insulin nhiều mà tụy trạng mệt mỏi nhưng lượng đường vẫn không được chuyển hóa hết dẫn đến đường huyết cao chuyển thành bệnh tiểu đường.

** Cách khắc phục*

+ Không nên uống quá nhiều nước giải khát, nước hoa quả có nhiều đường.

+ Không nên chỉ ăn thức ăn ngọt: Vì lượng đường hấp thụ vào cơ thể quá nhiều, lại liên tục nên làm cho lượng

Insulin tiết ra để bổ sung không đáp ứng đủ nhu cầu, làm tăng chỉ số đường huyết.

+ Kiểm tra lại các món ăn: Không nên coi trọng số lượng, cần coi trọng chất lượng nếu liên tục ăn quán thường ăn nhiều thực phẩm, ít ăn rau.

+ Không nên ăn dồn hai bữa làm một vì sẽ dẫn tới tình trạng lượng đường được ăn vào một bữa sẽ quá nhiều.

+ Làm giảm khả năng điều tiết Insulin: Nếu người có thể chất bị bệnh tiểu đường, nếu Insulin phải tiết ra lượng quá lớn trong thời gian dài sẽ làm tụy tạng mệt mỏi, giảm hoạt tính của Insulin.

+ Làm cho lượng Insulin tiết ra giảm, và hoạt tính giảm:

Lượng Insulin tiết ra không đủ, và bệnh tiểu đường kết hợp với béo phì sẽ làm cho hoạt tính của Insulin giảm, và chỉ số đường huyết tăng cao.

Vận động và bệnh tiểu đường

Cùng với sự phát triển của xã hội, cuộc sống của chúng ta cũng khá dần lên và cơ hội vận động sẽ ít dần đi. Nếu bạn không chú ý đến điều đó thì cơ hội vận động của bạn sẽ giảm dần. Bạn hãy kiểm tra lại điều kiện sống và công việc của bạn xem cơ hội vận động có nhiều không và đã thành thói quen chưa.

**** Những thói quen sinh hoạt nguy hiểm:***

Bạn hãy kiểm tra lại tình hình vận động của mình trong ba ngày, rồi so với những tình huống dưới đây, bạn có thể biết khá chính xác mình vận động như vậy đã phù hợp chưa.

+ Bình quân mỗi ngày, có khoảng thời gian đi bộ là 1 giờ.

+ Đi bộ một quãng đường mất khoảng 20 phút, sau đó đi xe buýt hoặc các phương tiện khác.

+ Những nhà từ năm tầng trở lên không leo cầu thang bộ mà đi cầu thang máy.

+ Ngồi làm việc trong phòng là chính.

+ Đến cuối tuần được nghỉ mới đi mua đồ hoặc điện cho cửa hàng mang đồ đến tận nhà.

+ Những ngày nghỉ thường nằm nghỉ ở nhà.

Nếu tình hình của bạn phù hợp với một trong những tình huống trên, thì bạn thuộc diện ít vận động.

** Leo cầu thang sẽ giảm nguy cơ mắc bệnh.*

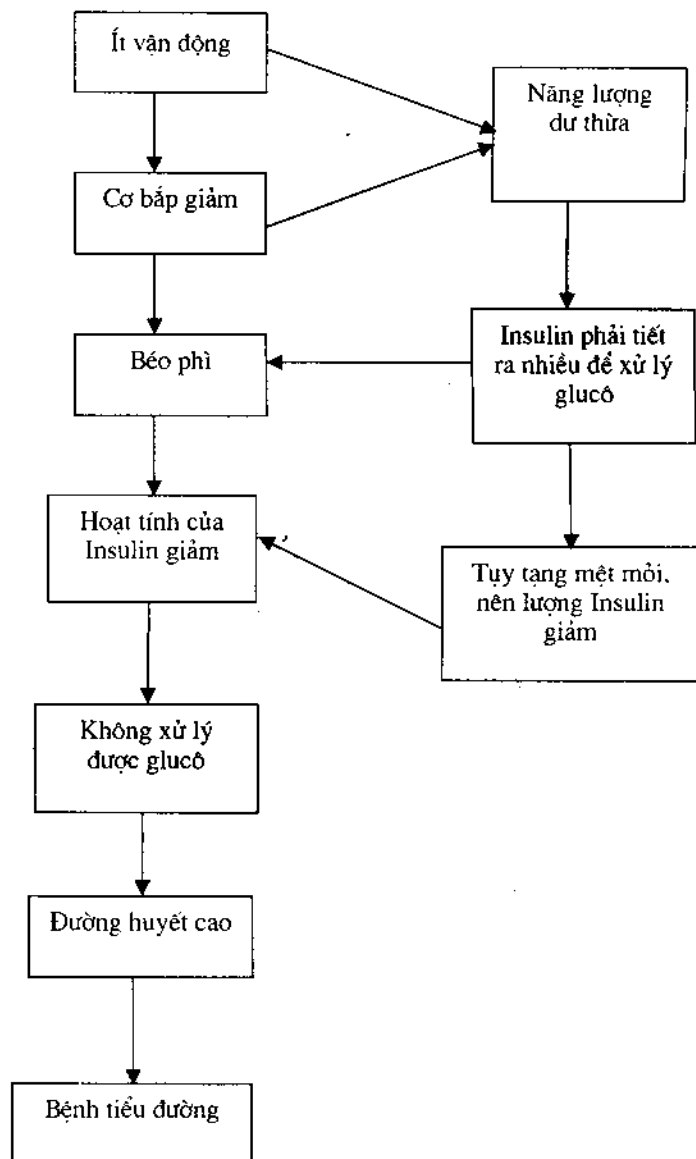
Ít vận động sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh, vậy tăng cường vận động liệu có giảm nguy cơ mắc bệnh được không? Vấn đề này đã được nhiều người nghiên cứu đến.

Qua nghiên cứu 6.000 nam sinh viên trong bốn năm, kết quả cho thấy: Những người có gens di truyền bệnh béo phì, bệnh tiểu đường, nếu vận động nhiều sẽ ít bị bệnh hơn. Một kết quả cụ thể là nếu mỗi ngày phải leo trên 50 bậc thang thì hầu như hạn chế được khả năng mắc bệnh.

Ngoài ra, nếu có thói quen đi bộ hàng ngày cũng hạn chế được khả năng mắc bệnh.

Vì thế cần phải có một lượng hoạt động thích hợp để giảm năng lượng dư thừa, giảm nguy cơ mắc bệnh.

* Sơ đồ sự nguy hiểm của ít vận động:



Các tổn thương cơ thể và tinh thần sẽ làm giảm hoạt tính của Insulin

* Nguyên lý làm tăng chỉ số đường huyết do tổn thương cơ thể và tinh thần

+ Tổn thương bên ngoài cơ thể là những tổn thương do bị chấn thương, phẫu thuật... đã để lại trên cơ thể.

+ Tổn thương tinh thần: Là sự lo lắng về công việc (thất nghiệp, bị điều động công tác...), chuyện buồn trong gia đình...

+ Các tổn thương bên ngoài cơ thể và các tổn thương tinh thần sớm bị não phát hiện và kiểm soát.

+ Tuyến yên của não có tín hiệu tác động kích thích lớp vỏ tuyến thượng thận.

+ Tuyến thượng thận tiết ra kích tố tuyến thượng thận, chất này làm cho huyết áp tăng, tim đập nhanh, tạo ra tình trạng căng thẳng.

+ Kích tố tuyến thượng thận sẽ làm giảm hoạt tính của Insulin.

* *Kích tố tuyến thượng thận làm giảm hoạt tính của Insulin:*

Ngoài chất Insulin ra, cơ thể còn tiết ra một số chất kích thích khác để ổn định sự cân bằng của cơ thể, không chế chỉ số đường huyết.

Trong số các chất kích thích đó có kích tố tuyến thượng thận có tác dụng làm lạnh các vết thương bên ngoài, ổn định các tổn thương tinh thần.

Tuy nhiên kích tố tuyến thượng thận sẽ làm cho việc hấp thụ đường glucô bị hạn chế, làm cho các chất Insulin tiết ra ít đi, khiến cho chỉ số đường huyết tăng cao.

Tóm lại, các tổn thương bên ngoài cơ thể và tổn thương tinh thần sẽ làm cho kích tố tuyến thượng thận tiết ra nhiều, từ đó làm giảm hoạt tính của Insulin, dẫn tới chỉ số đường huyết tăng cao.

** Vận động là phương pháp tốt để giảm áp lực tinh thần*

Giảm áp lực về tinh thần tưởng rằng rất dễ, nhưng thật ra rất khó. Có người không biết tiến hành biện pháp cụ thể như thế nào để giảm áp lực đó. Theo chúng tôi, biện pháp hữu hiệu là vận động, thông qua vận động có thể giúp bạn giảm nhiều nỗi phiền muộn, chắc chắn là sẽ tốt hơn tình trạng bạn cứ ngồi một chỗ suy nghĩ dăm chiêu. Đồng thời vận động sẽ có lợi cho việc điều tiết đường huyết.

** Các bệnh khác cũng ảnh hưởng rất xấu tới bệnh tiểu đường*

+ Bệnh lây nhiễm:

Khi bị lây bệnh do vi khuẩn, virus gây nên, kích tố tuyến thượng thận sẽ được tiết ra nhiều, để tăng khả năng miễn dịch, nhưng nó cũng làm cho chỉ số đường huyết tăng cao.

Đối với người bị bệnh tiểu đường tuýp I, Insulin hầu như không tiết ra được, nếu bị nhiễm vi khuẩn, sẽ ảnh hưởng xấu tới hệ thống miễn dịch, phá hoại tế bào B của tụy tạng, làm cho bệnh tiểu đường thêm nghiêm trọng.

+ Bệnh do cơ thể tự phát sinh ra:

Những bệnh về gan, tụy sẽ làm cho khả năng điều tiết glucô trong máu hạn chế, khiến cho bệnh tiểu đường nặng thêm.

Vì vậy cần phải phát hiện và chữa trị triệt để những bệnh có thể làm cho bệnh tiểu đường nặng thêm là rất quan trọng.

Mang thai sẽ làm giảm hoạt tính của Insulin.

** Những người thuộc loại hình tiềm ẩn bệnh tiểu đường cần đặc biệt chú ý khi mang thai*

Khi mang thai nếu người mẹ ở vào trạng thái chỉ số đường huyết cao, thì thai nhi phải tiết ra một lượng khá lớn Insulin nhằm hạn chế lượng mỡ tăng cao. Trong khi đó tụy tạng của thai nhi chưa được hoàn thiện, rất dễ có hại cho thai nhi vì hoạt động quá khả năng cho phép. Do vậy, người thuộc loại hình tiềm ẩn bệnh tiểu đường cần đặc biệt chú ý, phải thường xuyên kiểm tra để phòng và chữa kịp thời.

**** Tiêm Insulin để khống chế đường huyết:***

Khi mang thai, các chất kích thích trong cơ thể tiết ra làm giảm hoạt tính của Insulin, nên dễ bị bệnh tiểu đường.

Nếu trong thời kỳ mang thai mà bị bệnh tiểu đường, thì phải tiêm Insulin để khống chế đường huyết.

Sau khi sinh con, không nhất thiết phải tiêm nữa, mà có thể điều chỉnh chế độ ăn uống, vận động hợp lý là được.

Những người bị bệnh tiểu đường, phải khống chế được đường huyết thì mang thai và sinh con mới đảm bảo an toàn.

Tuổi già và bệnh tiểu đường

Tỷ lệ người mắc bệnh tiểu đường tăng theo tuổi tác, càng về già bệnh càng khó chữa hơn, thậm chí còn mắc thêm một số bệnh khác nữa.

** Tuổi càng cao chế độ ăn uống và vận động càng phải được chú trọng*

Tuổi càng cao, chức năng của tụy sẽ suy giảm ở một mức độ nào đó, khả năng xử lý glucô sẽ bị giảm, và nguy cơ

phải “vận hành” một cách ổn định. Ngoài ra còn cần phải có sự hỗ trợ của thuốc.

** Phải “vận hành” ổn định, và dùng thuốc hợp lý:*

Nếu ví chế độ ăn uống và chế độ vận động như hai chiếc bánh xe đạp, nếu xe vận hành thường xuyên ổn định giữ đúng hướng thì sẽ tới được đích đó là sự ổn định chỉ số đường huyết, sức khỏe ở trạng thái tiếp cận với “khỏe mạnh”. Tuy nhiên để đảm bảo an toàn, cần có thêm một chiếc bánh đỡ ở hai bên đó là thuốc. Nếu chiếc xe bị chệch hướng sẽ không tới đích được.

** Để ổn định đường huyết, cần phải loại bỏ những thói quen xấu*

Có người cho rằng, bệnh tiểu đường không thể chữa khỏi hẳn được. Nhưng nếu chỉ số đường huyết luôn được khống chế cơ bản ổn định, thì khoảng thời gian này có thể nói là “khỏi bệnh” cũng được.

Mặc dù ổn định được chỉ số đường huyết, nhưng nếu không tiếp tục duy trì chế độ ăn uống, chế độ vận động, thì sẽ làm cho bệnh tái phát. Vì vậy cần loại bỏ hẳn những thói quen xấu, duy trì chế độ ăn uống, vận động, uống thuốc để chữa bệnh, mới có thể đạt yêu cầu “khỏi bệnh” như trên.

** Cần phấn đấu để trở thành người chỉ huy, người bác sĩ, người hộ lý của chính mình*

+ Trước hết cần phấn đấu trở thành người hộ lý của chính mình, như nắm bắt được sự thay đổi của chính cơ thể mình, phải tự chăm sóc sức khỏe, tự tạo thói quen về sinh hoạt và vận động cho mình.

+ Cần trở thành bác sĩ của chính mình, phải lên các kế hoạch về ăn uống và vận động sao cho hợp lý, chuẩn bị và xếp lịch dùng thuốc hàng ngày.

+ Cần phải chỉ huy được chính mình, cụ thể là chỉ đạo các hoạt động phòng và chữa bệnh.

** Chú ý đến những loại thực phẩm*

Đồ ăn, đồ uống được quảng cáo sẽ là chữa được bệnh tiểu đường, hiện có bán ngoài thị trường rất nhiều nhưng không thể khống chế được chỉ số đường huyết của bạn, mà chế độ ăn của bạn cần phải theo sự chỉ đạo hướng dẫn của bác sĩ điều trị.

Kiểm tra sức khỏe là bước đầu tiên của quá trình chữa bệnh

Kiểm tra sức khỏe để sớm phát hiện và sớm chữa bệnh:

Đối với những người không thường xuyên kiểm tra sức khỏe, có tới 90% là không được phát hiện và chữa bệnh kịp thời. Vì thế, hiệu quả của việc chữa bệnh thấp hơn nhiều so với những người kiểm tra sức khỏe thường xuyên.

Đối với bệnh tiểu đường, nếu không qua kiểm tra thường xuyên thì khó có thể sớm phát hiện và sớm chữa trị bệnh được. Vì thông thường thì bệnh tiểu đường ở mức độ nặng mới có triệu chứng bệnh như tê liệt chân tay, mắt mờ... Khi có những biểu hiện triệu chứng như vậy mới đi khám và chữa trị thì hiệu quả sẽ rất hạn chế.

Do vậy cần phải thường xuyên kiểm tra sức khỏe, coi việc kiểm tra đó là bước đầu tiên của quá trình chữa bệnh.

ĐIỀU CHỈNH CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG ĐỂ CHỮA BỆNH

Hãy kiểm tra lại xem thói quen ăn uống của bạn đã hợp lý chưa, để điều chỉnh chế độ ăn uống sao cho ổn định chỉ số đường huyết. Nếu bạn không chú ý, thì bệnh tiểu đường tiềm ẩn sẽ có cơ hội chuyển hóa thành bệnh tiểu đường chính thức, và làm cho bệnh ngày một nặng thêm.

Những thắc mắc và giải đáp

Nói đến việc điều chỉnh chế độ ăn uống, nhiều người cảm thấy phiền phức và cho là khó có thể thực hiện được. Vì vậy, để đạt được mục đích chữa bệnh, trước hết phải giải quyết những vướng mắc về tâm lý, bạn hãy xem những thắc mắc và giải đáp dưới đây.

+ Hỏi: Liệu tính toán lượng calo thật phiền phức, không có cách nào đơn giản hơn chăng?

Trả lời: Không nên tính toán một cách quá chi tiết phức tạp.

Quan trọng là phải tính được lượng calo sao cho phù hợp, căn cứ vào phạm vi phù hợp đó, để ăn uống sao cho hợp lý, đảm bảo đủ dinh dưỡng, không nhất thiết phải tính chi tiết đối với từng lượng thức ăn cụ thể.

+ Hỏi: Phải hạn chế ăn uống thật khó chịu, liệu có cách nào khác không?

Trả lời: Không phải “hạn chế” mà là “ăn uống lượng thích hợp”.

Thực ra người bị bệnh tiểu đường không phải kiêng kỵ loại thức ăn gì. Mà vấn đề quan trọng là ăn uống ở mức độ phù hợp, đủ với nhu cầu của cơ thể bạn, bạn nên ăn thức ăn tươi, và ăn thay đổi nhiều loại thực phẩm.

+ Hỏi: Không ăn cơm có phải là biện pháp tốt không?

Vì có người cho rằng cơm, bánh mì có nhiều chất đường, mà ăn chất đường vào thì sẽ không có lợi.

Trả lời: Nếu giảm hẳn những thức ăn có hàm lượng đường thì sẽ không có lợi.

Bệnh tiểu đường là do lượng đường trong máu quá nhiều, nên có người đã hiểu đơn giản là giảm hẳn những thức ăn có hàm lượng đường thì sẽ khỏi bệnh, song thực tế áp dụng biện pháp như vậy sẽ làm cho cơ thể suy nhược, bệnh cũng không chữa khỏi được. Mặt khác, mỡ và albumin nếu hấp thụ quá nhiều cũng có thể được chuyển hóa thành đường glucô, và sẽ làm tăng chỉ số đường huyết. Do vậy bạn không nên giảm hẳn cơm, bánh mì.

+ Hỏi: Người mắc bệnh tiểu đường phải cấm tuyệt đối uống rượu:

Trả lời: Mục tiêu là khống chế đường huyết, chứ không phải là kiêng ăn uống.

Thực tế rượu dễ làm thay đổi chỉ số đường huyết. Nhưng khi đường huyết cơ bản ổn định, thì cũng không nhất thiết phải kiêng rượu tuyệt đối, song phải chú ý uống vừa phải không quá phạm vi cho phép.

+ Hỏi: Không thể nào tuyệt đối bỏ được đồ ăn ngọt.

Trả lời: Không tuyệt đối bỏ không được. Vì đường và những đồ uống có hàm lượng đường cao, sẽ dễ làm cho chỉ số đường huyết tăng vọt, do vậy buộc phải từ bỏ đồ ăn đồ uống ngọt song nếu trường hợp đường huyết cơ bản ổn định cũng có thể ăn một chút ít.

+ Hỏi: Những người thường không ăn cơm nhà, liệu có thể thực hiện chế độ ăn kiêng của mình.

Trả lời: Ăn uống ở nhà sẽ dễ thực hiện được đúng chế độ ăn kiêng hơn, còn ăn ở ngoài dễ có nhiều thức ăn có hàm lượng đường, mỡ cao khó thực hiện được chế độ ăn uống. Tuy nhiên bạn cần nắm vững nhu cầu ăn của mình, ăn uống những món ăn ít hàm lượng đường, và ăn đủ lượng cần thiết, để đảm bảo ổn định chỉ số đường huyết.

+ Hỏi: Những người gầy có cần áp dụng chế độ ăn kiêng như những bệnh nhân tiểu đường khác không?

Trả lời: Mục tiêu của chế độ ăn là đảm bảo đủ lượng dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, không để lượng đường dư thừa quá mức cần thiết. Vì vậy nếu là người gầy cũng phải ăn uống sao cho phù hợp với nhu cầu của cơ thể, chứ không vì thấy gầy mà cố ăn quá độ cho phép.

Mấu chốt của chế độ ăn uống để chữa bệnh là chế độ ăn uống đã phù hợp chưa

Khi ăn uống quá độ, sẽ sản sinh ra năng lượng dư thừa, và nó sẽ được chuyển hóa thành mỡ trong cơ thể. Vì vậy, để giảm béo ta chỉ cần ăn lượng thức ăn vừa đủ sẽ không có năng lượng dư thừa để tạo mỡ.

** Lượng thức ăn thích hợp là sự cân bằng về dinh dưỡng*

Điều quan trọng của chế độ ăn uống phải thiết lập là “không ăn uống quá độ” và “duy trì sự cân bằng dinh dưỡng”. Chỉ cần không để mắc bệnh tiểu đường, hoặc nếu đã bị mắc bệnh thì không để bệnh nặng thêm, thì các loại thức ăn bạn đều có thể ăn được nhưng phải đảm bảo lượng thích hợp.

Mức năng lượng tối thiểu để duy trì cuộc sống cộng với mức năng lượng cần thiết để phục vụ cho các hoạt động trong một ngày, thành tổng mức năng lượng cần thiết trong một ngày. Trong phạm vi mức năng lượng cần thiết đó, chúng ta nên ăn nhiều loại thức ăn khác nhau.

** Mức năng lượng phù hợp của bạn:*

Thể trạng tiêu chuẩn của bạn được tính theo công thức sau:

Thể trạng tiêu chuẩn bằng $[\text{chiều cao (m)}]^2 \times 22$.

Dưới đây là bảng tính mức năng lượng phù hợp:

Mức độ hoạt động	Mức năng lượng thích hợp	Các loại công việc
Hoạt động nhẹ nhàng	Thể trọng tiêu chuẩn x 20 - 25 Kcal	- Mỗi ngày đi bộ khoảng một tiếng - Làm hành chính, ít phải làm việc nhà (Làm việc trong gia đình, chưa có con cái)

Hoạt động bình thường	Thể trọng tiêu chuẩn x 25 - 30 Kcal	- Mỗi ngày đi bộ khoảng hai tiếng. - Làm công việc phải đứng nhiều cùng với những việc trong gia đình, đã có con cái.
Cường độ hoạt động cao	Thể trọng tiêu chuẩn x 30 - 40 Kcal	Hàng ngày lao động chân tay từ một tiếng trở lên (làm nghề xây dựng, nông nghiệp, ngư nghiệp...)

* Vấn đề ăn uống hàng ngày cần chú ý điểm gì:

Thức ăn có nhiều chất đường	Loại 1	Cơm tẻ 55 g, bánh mì 30 g, bánh đa 20g, khoai tây 100g, bí đỏ 110g, đậu rang ngựa 20g.
	Loại 2	Dâu tây: 250g, quýt 200g, lê 200g, táo 150g, chuối 150g.
Thức ăn có nhiều chất protit	Loại 3	Cá rô: 90g, cá săng 60g, cá hồi 40g, thịt gà bỏ da: 60g, thịt thăn bò, lợn: 210g, giò chả giò lợn: 30g, trứng gà 50g, pho mát 25g, đậu phụ 140g, đậu xị 210g.
	Loại 4	Sữa bò 140ml, sữa chua 140g.
Thức ăn có nhiều chất mỡ (lipit)	Loại 5	Dầu thực vật 10g, xa lát Pháp 20g, thịt muối 20g, lòng đỏ trứng 15g.

Thức ăn có nhiều vitamin và chất khoáng	Loại 6	Các loại rau (300g tương đương với một đơn vị thức ăn): rong biển, nấm, khoai môn. Có thể không theo tiêu chuẩn đối với các loại rau, nên ăn nhiều rau.
Gia vị		Đường, mì chính, tương... (một thìa nhỏ là một đơn vị) một ngày khoảng dưới sáu đơn vị.

** Phạm vi thức ăn trong một ngày:*

Đầu tiên cần chọn mức năng lượng cần thiết của mình trong một ngày, trên cơ sở đó soạn các bữa ăn trong ngày sao cho mức năng lượng tổng cộng không quá phạm vi mức năng lượng cần trong một ngày. Còn cụ thể các loại thức ăn (từ loại một đến loại sáu) cần có ý kiến chỉ đạo của bác sĩ chuyên khoa dinh dưỡng và tham khảo bảng thống kê trên. Sau đó phân chia thành từng bữa. Dưới đây là ví dụ cụ thể đối với một người cần 20 đơn vị năng lượng (1.600kcal) trong một ngày:

- + Bữa sáng: 5,8 đơn vị.
- Bánh mì: 0,9g.
- Trứng gà luộc: 1/2 quả.
- Thịt thăn chín: 20g.
- Rau xanh: 100g.
- Khoai tây luộc lượng nhỏ.
- Sữa: 100ml
- Trà.

Loại 1	3,5
Loại 2	
Loại 3	1
Loại 4	0,1
Loại 5	0,3
Loại 6	0,3
Gia vị	

+ Bữa trưa: 5,6 đơn vị.

- Cơm tẻ: 165g.
- Thịt chân giò: 60g.
- Rau (rau sống): 50g.
- Khoai sọ: 65g.
- Đậu quả: 20g.
- Rau chân vịt: 60g.
- Vừng: 3g.

Loại 1	3,5
Loại 2	
Loại 3	1
Loại 4	
Loại 5	0,4
Loại 6	0,4
Gia vị	0,3

+ Bữa tối: 6,9 đơn vị.

- Cơm tẻ: 165g.
- Củ từ, khoai tây: 80g.
- Cá: 60g.
- Rau: 40g.
- Cà rốt: 30g.
- Đậu quả: 40g.

Loại 1	4
Loại 2	
Loại 3	2
Loại 4	
Loại 5	0,3
Loại 6	0,3
Gia vị	0,3

+ Bữa điểm tâm: 1,7 đơn vị.

- Chuối tiêu: 100g.
- Sữa chua: 100g.

Loại 1	
Loại 2	1
Loại 3	
Loại 4	0,7
Loại 5	
Loại 6	
Gia vị	

Chú ý: Thời gian đầu cần cân đo kiểm tra xem một đơn vị năng lượng tương đương với bao nhiêu lượng thức ăn. Sau một thời gian bạn có thể quen dần với lượng thức ăn cần thiết cho từng bữa.

Điểm mấu chốt trong việc soạn bữa ăn là lựa chọn thức ăn có nhiều chất xơ thực vật

Chất xơ thực vật không bị cơ thể tiêu hóa hấp thụ, nó sẽ bị thải ra ngoài, nó có tác dụng chữa táo bón và giảm đường.

** Chất xơ thực vật có thể làm ổn định chỉ số đường huyết*

Chất xơ sẽ kéo dài thời gian thức ăn chuyển từ dạ dày đến ruột non, nên có thời gian để Insulin tiết ra chuyển hóa đường, làm cho chỉ số đường huyết không bị tăng nhanh sau bữa ăn.

** Lượng chất xơ thực vật nên ăn khoảng bao nhiêu thì vừa:*

Một ngày nên ăn khoảng từ 25 đến 30g. Tuy giới chuyên môn có thể cung cấp loại thực phẩm có nhiều chất xơ thực vật, nhưng tốt nhất là ăn các loại thực vật thiên nhiên, vì nó có lợi cho việc cân bằng chế độ ăn uống.

Tổng lượng chất xơ thực vật (lượng chất xơ thực vật có thể tan ra trong nước) trong mỗi đơn vị năng lượng:

Loại 1:

$$+ \text{Cơm tẻ: } \frac{0,2g(0g)}{55g}.$$

$$+ \text{Bí đỏ: } \frac{3,9g(1g)}{110g}.$$

$$+ \text{Củ từ: } \frac{3g(1g)}{130g}.$$

$$+ \text{Ngô: } \frac{2,4g(0,2)}{80g}.$$

$$+ \text{Khoai tây: } \frac{1,6g(0,4g)}{150g}.$$

$$+ \text{Cơm gạo xay: } \frac{0,8g(0,1g)}{55g}.$$

$$+ \text{Bánh mỳ: } \frac{0,7g(0,1g)}{30g}.$$

$$+ \text{Bánh đa luộc chín: } \frac{1,2g(0,3g)}{60g}.$$

Loại 2:

$$+ \text{Đào: } \frac{3,8g(1,1g)}{150g}.$$

$$+ \text{Cam ngọt: } \frac{3g(0,4g)}{200g}.$$

$$+ \text{Dâu tây: } \frac{3,5g(1,3g)}{250g}.$$

Loại 3:

$$+ \text{Bã đậu: } \frac{9,7g(0,3g)}{20g}.$$

$$+ \text{Đậu quả: } \frac{2,8g(0,4g)}{60g}.$$

$$+ \text{Đậu tương: } \frac{3,4g(0,4g)}{20g}.$$

Loại 4: Rau xanh các loại: 2 - 3g/100g.

Điểm mấu chốt trong việc soạn bữa ăn

** Cách ăn uống truyền thống của người Nhật Bản:*

Người Nhật thường coi cơm là chính trong bữa ăn, còn thức ăn thường là đậu, cá, ốc, hến, và nhiều loại rau khác nữa. Cách ăn này khá phù hợp với người có đường huyết cao. Vì thế chúng ta có thể học và ứng dụng phương pháp ăn uống này.

** Vấn đề quan trọng trong việc soạn các bữa ăn trong ngày:*

+ Ăn nhiều rau: Chọn các loại rau tươi.

+ Hình thức các món ăn bày đẹp mắt là rất quan trọng: Khi các món ăn được bố trí xếp sắp phù hợp, có màu sắc hài hòa, cách thái thức ăn đẹp mắt... Tạo tâm lý thoải mái khi ăn.

+ Các món canh sẽ tạo cảm giác no bụng: Các món canh có rau vừa dễ ăn vừa có cảm giác no bụng.

+ Cần khống chế lượng dầu mỡ sử dụng làm các món ăn: Khi nấu, xào các món ăn nên dùng ít dầu mỡ, thậm chí có thể không dùng cũng được. Nếu dùng thì nên dùng các loại dầu thực vật.

+ Nên ăn những loại có nhiều chất xơ: Người Nhật thường thích ăn đậu vừa có chất bổ lại vừa có chất xơ.

+ Ăn cơm gạo xay có nhiều chất xơ, rất có lợi cho việc hạn chế chỉ số đường huyết tăng cao.

+ Ăn lẩu rau cũng rất tốt: Rau xào thường ngót lại có thể ăn được nhiều. Nếu dùng lẩu, ta có thể vừa ăn được nhiều lại vừa ăn được các loại rau khác nhau, nhất là một số

loại nấm. Khi cho rau vào nóng có thể làm mất một phần vitamin, nhưng vì ăn nhiều rau, nên không sợ thiếu vitamin.

Không nên uống rượu

Nhìn chung trong quá trình chữa bệnh không nên dùng rượu, nhưng khi cần uống thì phải đảm bảo tinh tảo, uống lượng vừa đủ là phải dừng.

**** Nguyên nhân gây nguy hiểm của rượu:***

Sau khi uống rượu, chế độ ăn uống để chữa bệnh dễ bị rối loạn, vì càng uống càng hưng phấn, cứ hết chén này đến chén khác... sẽ ăn nhiều thức ăn và không ăn theo đúng chế độ ăn đã định.

Rượu có thể đồng thời có hai tác dụng tương phản, nên làm rối loạn việc điều tiết đường huyết như:

+ Có khi làm hạ thấp chỉ số đường huyết: Vì rượu có thể làm tăng hiệu quả của thuốc: Loại thuốc hạn chế gan tạo ra đường glucô, làm cho Insulin được tiết ra nhiều hơn.

+ Rượu làm chỉ số đường huyết tăng cao: Vì nó làm hạn chế việc tiết ra Insulin, giảm hoạt tính của Insulin.

**** Cần nhận thức rõ sự nguy hiểm của rượu, nếu điều kiện cho phép có thể uống một chút rượu.***

Người có chỉ số đường huyết cơ bản đã ổn định, và cơ thể không có bệnh gì khác, thì có thể uống một chút rượu, nhưng nếu uống nhiều sẽ gây nguy hiểm.

**** Uống rượu không quá phạm vi cho phép:***

Rượu trắng: dưới 80ml.

Rượu mơ: dưới 120ml.

Rượu nặng: dưới 60ml.

Rượu nho: dưới 200ml.

Bia: dưới 400ml.

Chú ý khi uống rượu: không nên ăn các thức ăn rán, xào bằng dầu, sữa chua, nên ăn rau, đậu.

** Những trường hợp cấm uống rượu:*

+ Ba tháng trước đó chỉ số albumin trong máu cao hơn 75%.

+ Có bệnh nặng khác: hoặc đang uống thuốc.

+ Kiểm tra thấy chức năng gan khác thường.

Không nên ăn ngọt uống ngọt

** Đồ ăn, đồ uống ngọt có nhiều năng lượng, có nhiều thành phần đường. ,*

+ Bánh ga tô nặng (100g) sẽ tạo ra 344 kcal, hàm lượng đường: 24g.

+ Bánh quy bơ nặng 70g, sẽ tạo ra 172 kcal, hàm lượng đường: 10g.

+ Kẹo đường 20g sẽ tạo ra 78 kcal, hàm lượng đường: 20g.

+ Nước khoáng 200g sẽ tạo ra 92 kcal, hàm lượng đường: 23g.

+ Nước hoa quả 220g sẽ tạo ra 102 kcal, hàm lượng đường: 26g.

Chú ý: Nước giải khát có nhiều đường (nhất là các loại đóng chai to): Nếu uống nhiều sẽ không có lợi, thậm chí người khỏe mạnh cũng dễ bị tiềm ẩn nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Vì khi uống nhiều loại nước này sẽ làm chỉ số đường huyết tăng, và lượng nước tiểu tăng, nên đã khát rồi

... càng thấy khát hơn, lại cứ tiếp tục uống... Đây là chứng hợp nước giải khát.

+ Nên uống một chút sữa khi cần điểm tâm.

* *Ăn uống loại thực phẩm có nhiều đường sẽ làm chỉ số đường huyết tăng rất nhanh:*

Về nguyên lý: Khi ăn uống các loại thực phẩm nhiều đường sẽ làm tăng nhanh chỉ số đường huyết dẫn đến tụy tạng phải hoạt động nhiều để tiết ra Insulin, làm tăng gánh nặng cho tụy tạng.

Vì vậy, cần tránh xa các loại thực phẩm có hàm lượng đường cao. Tốt nhất là nên “cai ngọt”, tuy lúc đầu cảm thấy khó chịu, nhưng dần dần sẽ quen.

Khi ăn cơm quán

Khi phải thường xuyên ăn cơm quán, phải chú ý đến chế độ ăn của mình thì vẫn thực hiện được chế độ ăn uống để chữa bệnh.

* *Chọn quán ăn thích hợp:*

+ Nên đến quán có nhiều loại thức ăn, ở đó có thể có những món phù hợp với nhu cầu của mình.

+ Có thể tính đến khả năng mang cơm hộp từ nhà đi, bạn sẽ chủ động được các món ăn mà mình cần.

+ Nếu điều kiện quán ăn có thể phục vụ yêu cầu bạn được, thì có thể đặt một số món ăn theo yêu cầu.

+ Nên có bạn cùng ăn, có thể là người quen, bạn đồng sự, thì vẫn phải lưu ý chế độ ăn của mình, đồng thời không làm ảnh hưởng đến chế độ ăn của họ.

* *Chú ý nghiên cứu cách ăn cho phù hợp.*

+ Khi ăn nên ăn chậm, có thể vừa ăn vừa trò chuyện, trao đổi tình hình để kéo dài thời gian ăn, thậm chí cần xác định mình sẽ là người ăn xong sau cùng.

+ Cần bỏ bớt lại phần thức ăn thì nên bớt lại.

Mỗi quán ăn phục vụ lượng thức ăn khác nhau, cần căn cứ vào nhu cầu ăn của mình để định lượng thức ăn vừa phải, phần còn lại cần bỏ lại không ăn cố. Những món xào nấu nhiều mỡ thì không được ăn, món thịt nhiều mỡ thì bỏ lại phần mỡ...

+ Khi về nhà ăn cơm, cần xem xét điều chỉnh, bổ sung những món ăn cần thiết, mà bữa trước ăn quán còn thiếu, giảm những món ăn mà ở quán đã ăn nhiều.

+ Sau mỗi bữa ăn, cần kiểm tra lại chế độ ăn trong ngày để xác định chế độ ăn bữa sau.

** Cần nắm vững tình hình ăn uống của mình.*

Nhìn chung, ở quán thường có nhiều thức ăn không phù hợp với chế độ ăn của mình, thường ít ra. Vì vậy nhiều người cho rằng đi ăn quán không thể thực hiện chế độ ăn chữa bệnh được.

Nhưng nếu chúng ta tìm hiểu kỹ nhược điểm đó, nghiên cứu kỹ chế độ, phương pháp ăn của mình, thì có thể khắc phục được. Nếu chúng ta thường xuyên chú ý đến việc cân bằng dinh dưỡng, lượng ăn uống thích hợp, thì có thể biết được ở quán cần ăn món gì và ăn bao nhiêu.

Mỗi bữa ăn, có cách ăn khác nhau

** Ăn cơm theo xuất:*

+ Cơm tẻ: Thường nhiều hơn nhu cầu, nên khi ăn có thể bớt lại.

+ Thức ăn: Cá, các loại thịt, cần chú ý nhu cầu ăn của mình để ăn những món cần thiết, không nên cố ăn hết các món.

+ Rau: Cố ăn cho hết khẩu phần.

** Các loại mỳ:*

- + Mỳ xào thập cẩm các chất tương đối đồng đều.
- + Mỳ luộc: Lượng Calo ít, nhưng cơ cấu dinh dưỡng đơn chất, lại chỉ có hàm lượng đường.
- + Phở: Lượng muối khá nhiều, có thể có nhiều dầu mỡ nên khi ăn không nên uống hết nước.

** Cơm dĩa:*

- + Cơm thường nhiều, không nên cố ăn hết.
- + Thức ăn có thể gọi theo nhu cầu.
- + Lăn bỏ sung rau.

** Dự tiệc:*

- + Thức ăn nhiều chất, cần chú ý ăn theo nhu cầu của mình.
- + Chú ý các món rau.
- + Chú ý lượng bia rượu không quá độ và có thể không uống.

TÍCH CỰC VẬN ĐỘNG

Chữa bệnh bằng phương pháp vận động và chế độ ăn uống rất có hiệu quả đối với bệnh tiểu đường. Phần này sẽ đề cập tới tác dụng của vận động và các biện pháp phát huy tối đa tác dụng của nó.

Thắc mắc và giải đáp trước khi chữa bệnh

Có người biết được vận động sẽ có tác dụng giảm chỉ số đường huyết, nhưng vẫn cảm thấy ngại không muốn thực hiện, hãy tìm hiểu xem lý do không muốn vận động là do đâu.

+ Hỏi: Từ nhỏ đã lười vận động, những người như vậy liệu có thể áp dụng phương pháp chữa bệnh bằng vận động được không?

Trả lời: Đi bộ cũng là một phương pháp vận động tốt, đơn giản, dễ thực hiện, không nhất thiết phải cầu kỳ phức tạp.

+ Hỏi: Không có thời gian, vì công việc rất bận, vậy làm cách nào để vận động được?

Trả lời: Cần tăng cơ hội vận động trong sinh hoạt: Có thể leo cầu thang thay cho đi cầu thang máy, đạp xe đi làm, hoặc sau khi ăn cơm nên tìm cơ hội đi bộ, để giảm chỉ số đường huyết.

+ Hỏi: Vận động khá phức tạp, có cách nào đơn giản hơn được không?

Trả lời: Cần hiểu rõ tác dụng của vận động. Phải thấy rõ được tác hại của những thói quen xấu gây nên bệnh tiểu đường và các phương pháp chữa bệnh có hiệu quả, trong đó có phương pháp vận động. Nếu chỉ dựa vào thuốc để chữa bệnh này thì hiệu quả không cao, cần phải tập nhiều biện pháp trong đó có vận động. Ngoài ra vận động còn giúp thoải mái tinh thần. Thay đổi thói quen xấu trước đây.

+ Hỏi: Trong công việc là “vận động” tới mức quá mệt mỏi rồi, vậy có cần phải vận động để chữa bệnh nữa không?

Trả lời: Nếu đã vận động nhiều rồi, thì không cần thiết lại vận động tiếp nữa. Thực tế có người phải vận động quá nhiều trong công việc của mình nên rất mệt mỏi; có người do làm một động tác liên tục kéo dài đã gây mệt mỏi, căng thẳng; có người làm nghề kinh doanh, phải đi lại hoạt động nhiều nhưng lại thường xuyên ngồi ô tô để đi lại nên không thể tính là vận động nhiều được. Vì vậy cần xem xét thực trạng vận động của mình trong ngày để có biện pháp thích hợp.

+ Hỏi: Phương pháp vận động chữa bệnh và ăn uống theo chế độ chữa bệnh, phương pháp này có tác dụng hơn, nếu chỉ dùng phương pháp chữa bệnh bằng ăn uống liệu đã đủ chưa?

Trả lời: Cả hai phương pháp đều quan trọng như nhau, không chế việc ăn uống là tạo sự cân bằng năng lượng trong cơ thể, vận động duy trì sự ổn định của chỉ số đường huyết, ngoài ra vận động còn có tác dụng tiêu mỡ giảm béo, làm cho cơ bắp được vận động và phát triển. Vì vậy không thể xem nhẹ phương pháp này.

+ Hỏi: Thể lực kém chỉ vận động một chút là thấy mệt mỏi, có cần phải cố gắng, miễn cưỡng duy trì vận động?

Trả lời: Cần cứ vào thực tế tình hình sức khỏe của mình để xếp sắp thời gian vận động hợp lý.

Để bị mệt mỏi là một trong những đặc trưng của bệnh tiểu đường, vậy nên trước hết cần phải gặp bác sĩ kiểm tra tình trạng sức khỏe của bạn, nếu kết luận của bác sĩ là không cần hạn chế vận động, thì phải căn cứ vào tình hình sức khỏe của mình để có kế hoạch vận động phù hợp.

+ Hỏi: Khi bác sĩ đề nghị không nên vận động, có lúc bác sĩ nhắc nhở: “chỉ số đường huyết thất thường, giai đoạn này không nên vận động nhiều”. Nhưng có ý kiến cho là vận động sẽ có tác dụng điều chỉnh chỉ số đường huyết?

Trả lời: Có khi cần phải ngừng vận động. Có lúc việc điều chỉnh đường huyết có biểu hiện xấu đi, hoặc xuất hiện bệnh khác nữa, hoặc cảm thấy người khó chịu, thì không nên miễn cưỡng vận động, nên làm theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Vấn đề mấu chốt của phương pháp chữa bệnh bằng vận động

** Vận động sẽ có hiệu quả ngay, nếu kiên trì tập luyện, hiệu quả chữa bệnh sẽ càng cao.*

Khi vận động, năng lượng của cơ bắp tiêu hao cao gấp nhiều lần so với lúc bình thường. Nếu vận động từ 5 - 10 phút, lượng đường được dự trữ trong cơ bắp sẽ được phân giải thành glucô và được hấp thụ.

Nếu vận động từ 10 phút trở lên, lượng đường dự trữ trong cơ sẽ tiêu thụ hết, sau đó sẽ sử dụng đến lượng đường

trong máu hoặc acid béo trong máu, vì vậy sẽ làm chỉ số đường máu hạ thấp. Nếu tiếp tục vận động, lượng glucô trong máu và trong cơ sẽ không đủ, buộc phải huy động năng lượng được tích trữ trong gan, và làm giải phóng lượng glucô tàng trữ trong gan.

Do vậy, ngay sau khi hoạt động sẽ có hiệu quả ngay, và nếu tiếp tục vận động sẽ làm cải thiện hoạt tính của Insulin, nâng cao hiệu quả chữa bệnh.

** Hiệu quả trước mắt của vận động*

Trong quá trình vận động, và sau khi vừa kết thúc quá trình vận động. Khả năng hấp thụ glucô của các tế bào cơ sẽ tăng lên, làm giảm chỉ số đường huyết. Hiệu quả cụ thể là:

+ Làm giảm căng thẳng thần kinh: Khi thần kinh căng thẳng làm giảm hoạt tính của Insulin, thông qua vận động, làm giảm căng thẳng tinh thần, hoạt tính Insulin sẽ tăng cao, kéo theo chỉ số đường huyết giảm.

+ Nâng cao hiệu quả tuần hoàn máu: Khi vận động, lượng máu lưu thông qua tim sẽ tăng, Insulin, và glucô cung cấp cho tế bào sẽ tăng, và làm giảm chỉ số đường huyết.

+ Khi tăng cơ bắp hấp thụ glucô sẽ tăng, lượng glucô trong máu sẽ giảm và làm giảm chỉ số đường huyết.

+ Cơ chế hấp thụ glucô của tế bào: Chất vận chuyển đường vào tế bào (chất truyền tải đường) di chuyển trên màng tế bào và chuyển đường glucô vào trong tế bào. Nếu hoạt động nhiều, lượng đường glucô được chuyển vào trong tế bào nhiều, nên khả năng hấp thụ đường của tế bào tăng nhanh.

** Khi vận động nhiều hiệu quả hấp thụ đường càng cao*

Khi có thói quen vận động, qua một thời gian, sẽ làm tổ chức cơ và mỡ sẽ có biến đổi, làm tăng hoạt tính của Insulin cụ thể:

+ Làm tăng khả năng chuyển hóa chất mỡ.

+ Làm cơ bắp phát triển.

+ Phòng xơ cứng động mạch.

+ Làm ổn định đường huyết.

** Thực hiện phương pháp chữa bệnh bằng chế độ ăn uống*

Vận động, có ảnh hưởng đến bệnh tiểu đường có tính giới hạn hay không.

Kết quả theo dõi thống kê 1.000 người từ 48 tuổi trở lên, trong vòng 12 năm, cho thấy: Trước khi chữa bệnh tỷ lệ người chết do bệnh tiểu đường cao gấp bốn lần so với các trường hợp chết bình thường.

Sau khi điều trị chữa bệnh bằng phương pháp vận động có chế độ ăn uống hợp lý, tỷ lệ tử vong giảm hẳn so với các trường hợp chết bình thường khác.

Những điều cần chú ý khi sử dụng phương pháp chữa bệnh bằng vận động

Cần vận động vừa phải, không vội vàng, lượng sức mình mà vận động.

Ưu điểm của vận động rất nhiều, song không phải đối với ai cũng có hiệu quả, và cũng không thể dựa vào nó để có thể đạt được mọi kết quả mình mong muốn. Vì vậy các bạn cần hết sức chú ý điểm sau:

** Có khi vận động cũng tạo ra kết quả tiêu cực*

Vận động có tác động tích cực, song có khi cũng cho hậu quả xấu. Ví dụ: Tác dụng Insulin hạ thấp, việc điều tiết đường huyết bị rối loạn, khi vận động với cường độ quá cao đường glucô do gan tiết ra cơ bắp khó có thể hấp thụ được. Trong quá trình vận động hoặc sau khi kết thúc vận động thì chỉ số đường huyết tăng cao.

Mặt khác, với những người dùng thuốc để chữa bệnh, nếu Insulin có tác dụng mạnh thì sẽ dẫn tới chỉ số đường huyết thấp.

Khi cảm thấy khó chịu do bệnh tiểu đường xuất hiện các triệu chứng bệnh hoặc đau khớp... Thì không vận động quá độ nữa, cần phải đến bác sĩ khám và làm theo ý kiến của bác sĩ.

	Tình hình cần chú ý	Nguyên nhân	Biện pháp để phòng
Chỉ số đường huyết tăng nhanh	Khi đường huyết không ổn định, do bị cảm. Sau khi vận động quá mức, thấy người quá mệt	Do Insulin không đủ, gan tiết ra đường glucô, nhưng cơ không hấp thụ được	Khi thấy người khó chịu không nên vận động nữa, trước vận động chỉ số đường huyết trên 250mg/dl, kiểm tra xeton dương tính thì không được vận động nữa
Chỉ số đường huyết hạ nhanh	Xuất hiện khi tiêm Insulin hoặc uống thuốc kích thích tiết ra Insulin.	Tế bào cơ bắp hấp thụ nhiều glucô, mà gan lại bị hạn chế khả năng tiết ra glucô	Trước vận động kiểm tra thấy chỉ số đường huyết dưới 100, cần ăn bánh mỳ rồi mới vận động.

** Cần khám thường xuyên tại bệnh viện:*

Cần định kỳ đến bệnh viện kiểm tra sức khỏe, khi thấy dấu hiệu khác thường của chỉ số đường huyết cần kiểm tra kỹ và có biện pháp chữa trị kịp thời.

Ảnh hưởng của vận động đối với việc điều chỉnh chỉ số Insulin. Khi tác dụng của Insulin hạn chế, đường huyết khống chế không đạt yêu cầu, nếu vận động sẽ làm rối loạn thêm việc khống chế đường huyết.

+ Ảnh hưởng của vận động tới việc làm phát sinh những bệnh khác: Cần kiểm tra xem có xuất hiện bệnh về tim, thận, không cần kiểm điện tâm đồ sau khi vận động.

Ngoài ra cần kiểm tra gan, huyết áp....

** Chú ý bảo vệ đôi chân tránh bị thương,*

Đặc điểm của bệnh tiểu đường là khi bị thương sẽ rất lâu khỏi, dễ bị nhiễm trùng, vết thương dễ lan rộng ra, sẽ nguy hiểm đến sức khỏe.

Vì vậy cần chú ý chọn giày phù hợp, tránh để xảy ra vết xước, làm tổn thương đến chân.

Cần nắm vững cường độ vận động, phải cảm thấy nhẹ nhàng dễ chịu khi vận động.

Cần chọn cho mình phương pháp vận động thích hợp, phù hợp với điều kiện hoàn cảnh, như vậy mới duy trì lâu dài được.

** Duy trì vận động toàn thân trong thời gian dài, rất có lợi cho sức khỏe:*

+ Nên vận động toàn thân bằng cách đi bộ, bơi, đạp xe...

+ Nếu tính mức độ vận động đến mức khó chịu, cảm thấy không đủ sức nữa là 100%, thì vận động ở mức 40 – 60% sẽ thấy dễ chịu.

+ Mỗi lần nên vận động khoảng 30 phút. Trường hợp không có thời gian thì tranh thủ tập nhiều lần, mỗi lần khoảng 10 phút trở lên.

** Cần khởi động trước khi vận động*

Khởi động, làm ấm cơ thể trước khi vận động để tránh bị chuột rút, tránh mệt mỏi khi vận động.

Cần khởi động các khớp, các khớp cổ, vai, chân tay.

** Xác định cường độ tập mỗi ngày*

Căn cứ vào cảm giác về thể lực của mình để xác định mức độ vận động sao cho hợp lý, cảm thấy dễ chịu khi vận động và không quá mệt mỏi sau khi kết thúc vận động.

** Các loại vận động:*

+ Đi bộ: lúc đầu đi chậm, sau nhanh dần lên một chút.

+ Đạp xe kiểu cố định: Cần chú ý không quá mức chịu đựng của bánh chèn, khớp gối.

+ Bơi: Có thể bơi hoặc đi trong nước.

** Mức độ tiêu hao năng lượng:*

Mỗi ngày cần tiêu thụ khoảng 240 kcal.

Dưới đây là bảng thống kê về mức tiêu hao năng lượng của các loại vận động, tính theo đơn vị: kcal, số năng lượng tính theo 1kg của thể trọng, tiêu hao năng lượng trong 1 phút.

Đi bộ (60m/phút)	0,05
Đi bộ (50m/phút)	0,07
Chạy chậm	0,14
Chạy bình thường	0,15
Thể dục nhẹ nhàng	0,05
Nhảy	0,06
Xe đạp (10km/giờ)	0,08
Xe đạp (15km/giờ)	0,12
Xe đạp leo dốc (10km/giờ)	0,15
Lên xuống cầu thang	0,1
Bơi ếch	0,37
Bơi tự do	0,2
Ten nít (đập đánh)	0,14

Ví dụ: Nếu người 60kg, đi bộ trong vòng 10 phút với tốc độ 60m/phút thì số năng lượng tiêu hao là: $60 \times 10 \times 0,05 = 30 \text{ kcal}$.

Trong cuộc sống sinh hoạt hàng ngày, cần tăng những cơ hội vận động

Nếu bạn không thể giành thời gian trong ngày để chuyên vận động, thì hãy xem lại, trong cuộc sống sinh hoạt có nhiều cơ hội vận động.

** Khi làm ở cơ quan:*

+ Sáng dậy sớm một chút chuẩn bị bữa sáng, để có thời gian ăn uống thông thả.

+ Có thể tính đến khả năng đi bộ, hoặc đi xe đạp đi làm.

+ Bữa trưa có thể đi bộ xa một chút để ăn cơm.

+ Hạn chế đi cầu thang máy, tranh thủ leo cầu thang.

+ Cơm xong nên đi bộ nhiều hơn là ngồi uống cà phê hút thuốc.

+ Hết giờ làm việc không nên la cà ăn uống đến tối mới về nhà, nên tranh thủ về sớm tránh ăn uống nhậu nhẹt, tranh thủ thời gian để vận động.

** Khi ở nhà (nhất là phụ nữ):*

+ Tranh thủ dọn dẹp, giặt quần áo...

+ Không nên dùng xe máy đi chợ, nếu điều kiện cho phép có thể đi bộ hoặc dùng xe đạp để đi chợ.

NĂM VẤN ĐỀ QUAN TRỌNG PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH

Phải thường xuyên tự nhắc nhở mình chú ý năm vấn đề cơ bản trong việc phòng và chữa bệnh:

- + Không uống rượu bia.
- + Từ bỏ dầu mỡ.
- + Hạn chế tối đa đồ ăn ngọt.
- + Ăn uống thông thả.
- + Nên hoạt động đôi chân.

Thực hiện tốt năm vấn đề then chốt trên, không chỉ có tác dụng phòng và chữa bệnh tiểu đường, mà còn có tác dụng đối với các bệnh huyết áp cao, máu nhiễm mỡ, huyết áp cao, và béo phì.

Cần phải kiên trì thực hiện hàng ngày, thì hiệu quả phòng và chữa bệnh sẽ không phụ công của bạn.

PHƯƠNG PHÁP DÙNG THUỐC CHỮA BỆNH

Khi biết mình phải dùng thuốc để chữa trị, nhiều người than vãn: “Bệnh đã nặng đến mức đó sao”?

Thực ra, khi phải dùng thuốc chữa không có nghĩa là bệnh tình đã quá nặng. Bạn hãy xem kỹ phần này chắc sẽ rõ và chú ý cẩn thận khi dùng thuốc.

Những vấn đề cơ bản khi dùng thuốc:

Có nhiều người phải dùng thuốc ngay khi mới mắc bệnh.

Dùng phương pháp chữa bệnh bằng vận động và chế độ ăn uống có thể cơ bản ổn định được, song nhiều trường hợp kết hợp dùng thuốc ngay từ giai đoạn đầu thì hiệu quả chữa bệnh sẽ cao hơn.

** Thuốc chữa bệnh tiểu đường gồm sáu loại cơ bản:*

Thuốc gồm năm loại uống và một loại dùng để tiêm, mỗi loại sẽ có tác dụng khác nhau.

Thực tế có không ít người không cần dùng thuốc, chỉ dựa vào vận động và chế độ ăn phù hợp mà khống chế được chỉ số đường huyết. Nhưng có không ít trường hợp nếu chỉ áp dụng hai biện pháp trên thì chưa đủ, mà phải có sự tác động phối hợp của thuốc mới đạt yêu cầu. Trong trường hợp tụy tạng còn khả năng nhất định, thì dùng thuốc sẽ có hiệu quả rất cao.

Khi bác sĩ đề nghị cần dùng thuốc, bạn không nên suy nghĩ lo lắng nhiều, mà nên tin tưởng vào bác sĩ.

** Tác dụng của các loại thuốc hạ đường huyết sẽ khác nhau:*

+ Thuốc tiêm bổ sung Insulin.

+ Thuốc kích thích thận tiết Insulin.

+ Thuốc kích thích Insulin được tiết ra ngay (có hiệu quả ngay sau khi uống thuốc).

+ Thuốc đề kháng Insulin (làm giảm hoạt tính cao của Insulin)

+ Thuốc Guanitin làm hạn chế gan giải phóng đường.

+ Thuốc làm chậm quá trình hấp thụ đường glucô: α - glucôzit, có tác dụng làm chậm quá trình hấp thụ đường glucô sau khi ăn.

** Nguyên lý cơ bản trong việc chọn thuốc chữa trị:*

Trên cơ sở nắm chắc tình hình về chỉ số đường huyết, tình hình Insulin tiết ra, tình hình về hoạt tính của Insulin, để quyết định sử dụng loại thuốc nào cho phù hợp.

Ngoài ra, cũng có thể dùng phối hợp với các loại thuốc khác, như loại thuốc chữa bệnh gút, bệnh tim, bệnh huyết áp cao... có tác dụng tăng cường lượng đạm.

Thuốc có nhiều loại khác nhau, thời gian và số lần uống cũng khác nhau, nên có khi quên uống thuốc. Vì vậy cần phải ghi ra lịch uống thuốc để đảm bảo không bị quên.

Cần hiểu tác dụng của thuốc

** Mỗi loại thuốc có tác dụng khác nhau, có khi có thể phối hợp sử dụng*

Thuốc uống chữa bệnh tiểu đường, có thể uống một loại, cũng có thể uống nhiều loại phối hợp với nhau.

Loại đạm đã được dùng từ rất sớm, có tác dụng thúc đẩy việc tiết ra chất Insulin để chữa bệnh, nhưng nó có thể làm cho tác dụng của Insulin quá mạnh, dẫn tới đường huyết hạ thấp. Hiện nay có nhiều loại thuốc mới ra đời, vừa có tác dụng chống đường huyết cao, lại có tác dụng chống đường huyết thấp. Vì vậy, cần phải hiểu rõ cách sử dụng thuốc theo đơn của bác sĩ, và uống đúng theo hướng dẫn.

** Thuốc có tác dụng giảm khả năng hấp thụ đường*

Thuốc làm chậm quá trình hấp thụ đường glucô như: α - glucôzit, cần được uống trước bữa ăn.

Các loại đường trong thức ăn, qua tác dụng của men tiêu hóa ở niêm mạc ruột non sẽ được phân giải thành glucô và được hấp thụ. Khi có α - glucôzit sẽ làm hạn chế tác dụng của men tiêu hóa, làm chậm lại quá trình hấp thụ glucô.

Thuốc này phân lớn được dùng chữa bệnh ở giai đoạn đầu, và có thể dùng phối hợp với một số loại thuốc khác.

Thời kỳ đầu dùng thuốc dễ làm cho hoạt động tiêu hóa có thay đổi, có thể bị trướng bụng, sôi bụng, trung tiện ít đại tiện... Sau ba tháng sẽ cảm thấy các hiện tượng trên giảm đi.

** Loại thuốc mới thuốc đạm US có tác dụng ngay sau khi uống đã được nghiên cứu và chế tạo thành công*

Do tác dụng của thuốc được duy trì trong thời gian dài, có thể làm hạ đường huyết, vì vậy khi sử dụng cần chú ý.

Loại thuốc này sẽ kích thích tế bào B của tụy tạng, làm tăng khả năng tiết ra Insulin. Đây là loại thuốc uống, tác dụng của thuốc rất nhanh, tuy hiện nay đang được sử

dụng rộng rãi, nhưng vẫn chưa phải là loại thuốc lý tưởng, vì nếu quên đi cứ sử dụng liên tục sẽ dễ làm hạ thấp đường huyết, làm tụy tạng hoạt động quá tải và mệt mỏi, hiệu quả, tiết ra Insulin của tụy sẽ giảm. Nếu xảy ra tình trạng đó, cần dừng uống thuốc một thời gian và tiêm Insulin để khôi phục chức năng của tụy.

Uống thuốc trước bữa ăn. Mỗi ngày uống từ một đến ba lần. Thời gian thuốc có tác dụng khoảng từ 6 – 12 tiếng, chậm có thể kéo dài 18 tiếng.

** Thuốc thúc đẩy Insulin tiết ra sớm:*

Đây là loại thuốc cho hiệu quả nhanh, thời gian có tác dụng ngắn. Loại thuốc này chỉ có tác dụng trong khoảng 30 phút trở lại, nên cần uống trước khi ăn 10 phút.

** Thuốc thường sử dụng đối với người bị bệnh tiểu đường kèm theo bệnh máu nhiễm mỡ và béo phì:*

+ Thuốc hạ đường huyết làm hạn chế gan giải phóng đường. Đây là loại thuốc dùng cho người có kèm theo bệnh béo phì.

Gan ngoài việc tạo thành glucose, còn có thể chuyển hóa mỡ, acid amin thành đường và giải phóng ra ngoài. Loại thuốc này có tác dụng làm hạn chế gan tiết ra đường. Do loại thuốc này có tác dụng làm giảm nhu cầu ăn nên thích hợp với những bệnh nhân béo phì.

Mỗi ngày uống từ 2 - 3 lần sau bữa ăn.

+ Thuốc làm thay đổi đề kháng Insulin.

Ngoài tác dụng giảm chỉ số đường huyết ra, còn có tác dụng giảm mỡ trung tính.

Đây là loại thuốc làm tăng hoạt tính của Insulin, giảm khả năng tính mỡ, nên có tác dụng với trường hợp bị bệnh máu nhiễm mỡ.

Thời gian tác dụng của thuốc khá dài, nên mỗi ngày chỉ nên uống một lần.

Chú ý: Dùng loại thuốc này có thể dẫn tới hiện tượng phù thũng, nhất là ở phụ nữ. Vì vậy khi dùng thuốc cần chú ý xem có hiện tượng phù thũng, tăng cân không. Nếu kéo dài hiện tượng phù thũng, sẽ làm giảm chức năng của tim, và sẽ rất nguy hiểm với người có bệnh tim.

Đường huyết thấp khi tác dụng của Insulin quá mạnh

Khi dùng thuốc cần chú ý: Tác dụng của Insulin quá mạnh sẽ làm hạ đường huyết.

** Cần chú ý thời gian dùng thuốc, chế độ ăn uống và vận động*

Chỉ số đường huyết quá thấp sẽ có hại cho sức khỏe. Nguồn năng lượng duy nhất của não là glucô, vì vậy nếu đường huyết thấp thì đường glucô cung cấp cho não sẽ không đủ, và làm cho não hoạt động không bình thường.

Nguyên nhân của hiện tượng đường huyết thấp là do uống nhiều thuốc hạ đường huyết, ăn uống bị hạn chế, vận động quá nhiều, hoặc uống rượu quá nhiều... Cần thận trọng với các loại thuốc bán tự do ngoài thị trường. Ví dụ: Thành phần Aspirin trong thuốc cảm có tác dụng làm tăng hiệu quả của thuốc chữa tiểu đường.

Khi hiện tượng hạ đường huyết xuất hiện, có thể uống nước hoa quả, nước giải khát, nước đường. Nếu bạn đang sử

dụng loại thuốc có tác dụng làm chậm sự hấp thụ đường glucô, càng cần để phòng hiện tượng này. Kiểm tra chỉ số đường huyết thông qua các triệu chứng xuất hiện:

+ Chỉ số đường huyết từ 50mg/500ml trở xuống, sẽ có hiện tượng hắt hơi, mỗi một, cảm giác đói, đau đầu, khó chịu...

+ Chỉ số đường huyết từ 40mg/500ml trở xuống, sẽ có hiện tượng tim đập nhanh, hoa mắt.

+ Chỉ số đường huyết từ 30mg/500ml trở xuống sẽ thấy khả năng suy nghĩ giảm, co giật.

Nếu không chữa trị kịp thời thì sẽ làm giảm trí nhớ. Ngoài ra có thể kiểm tra bằng dụng cụ kiểm tra đường huyết cá nhân tiện lợi dễ sử dụng, hiện có bán rộng rãi ngoài thị trường.

Thuốc tạo Insulin chỉ có tác dụng trong thời gian ngắn

Loại thuốc tiêm này chỉ có tác dụng thúc đẩy sự hồi phục chức năng của tụy tạng trong khoảng thời gian nhất định, chứ không có tác dụng duy trì trong thời gian dài.

** Những trường hợp cần kiểm tra Insulin:*

+ Người bị bệnh tiểu đường tuýp II: Khi uống thuốc mà không có tác dụng. Trường hợp này tụy vẫn còn khả năng tiết ra Insulin, nếu tiêm thuốc sẽ làm khôi phục khả năng của tụy, sau đó lại tiếp tục dùng thuốc.

+ Người bị bệnh tiểu đường tuýp I: Trường hợp này bệnh nhân hầu như tụy không còn khả năng tiết ra Insulin, vì vậy phải tiêm Insulin, cần sử dụng phối hợp các loại có hiệu quả ngay, loại có hiệu quả bình thường và loại thuốc có hiệu quả lâu dài.

+ Người bệnh trong thời kỳ mang thai: Không được uống thuốc, mà phải tiêm, vì nếu uống thuốc dễ làm thai dị dạng.

Người bệnh cần phải chú ý đến hiệu quả và thời gian duy trì sử dụng thuốc:

** Phương pháp chữa trị bằng tiêm trực tiếp Insulin*

Đây là phương pháp tiêm bổ sung Insulin vào dưới da, thường dùng với những bệnh nhân mà tụy khó có khả năng tạo ra Insulin, hoặc khả năng tiết ra Insulin thấp.

Thuốc tiêm có ba loại: Loại cho hiệu quả nhanh, loại cho hiệu quả bình thường và loại cho hiệu quả chậm. Ngoài ra còn có thể sử dụng kết hợp hai loại hiệu quả nhanh và hiệu quả bình thường, để tạo ra “loại hỗn hợp”. Việc sử dụng loại thuốc nào là do bác sĩ điều trị chỉ định.

** Vị trí tiêm và phương pháp tiêm*

+ Vị trí tiêm: Tiêm ở vùng bụng có hiệu quả cao nhất nhưng chú ý lần sau không tiêm trùng với vị trí tiêm lần trước, mà phải cách ít nhất 1cm trở lên. Ngoài ra còn có thể tiêm ở bắp tay, phần hông và phần đùi.

+ Cách tiêm: Tiêm thuốc vào khoảng giữa da và cơ.

THAM GIA LỚP HỌC VỀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG.

Để nắm vững phương pháp ăn uống, vận động và dùng thuốc, cần phải có kiến thức nhất định về bệnh tiểu đường và cách phòng và chữa bệnh. Hiện nay có nhiều trung tâm y tế tổ chức các lớp giảng giải về bệnh tiểu đường và phương pháp chữa trị, vì vậy các bạn cần tham gia để giúp bạn có khả năng tự lo liệu việc chữa bệnh cho mình.

Đến lớp học, bạn sẽ được:

- + Bác sĩ, dược sĩ, hộ lý, chuyên gia dinh dưỡng, hướng dẫn về cách phòng và chữa bệnh.

- + Bạn sẽ hiểu rõ thêm về bệnh tiểu đường, nâng cao ý thức chữa bệnh cho bản thân.

- + Mỗi người có thể hỏi chi tiết về chế độ vận động ăn uống của mình sao cho phù hợp nhất.

- + Có điều kiện làm quen, tập thử các loại dụng cụ hỗ trợ, phục vụ chữa bệnh.

ĐỂ PHÒNG BỆNH NẶNG THÊM VÀ BIẾN CHỨNG

Chỉ số đường huyết hơi cao, sẽ chưa cảm thấy khó chịu, nhưng thời gian dài sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe. Vì vậy cần tích cực kiểm tra tình trạng sức khỏe, xem xét bệnh có chuyển biến xấu hoặc có biến chứng gì không.

Kiểm tra

Thường xuyên nắm được tình trạng sức khỏe của mình. Để đề phòng bệnh tình xấu đi hoặc biến chứng, vấn đề quan trọng là phải ổn định chỉ số đường huyết. Vì vậy phải thường xuyên kiểm tra và nắm được tình hình không chế đường huyết.

** Thông qua kiểm tra đường huyết để xác định chính xác xem có phải đã mắc bệnh tiểu đường hay không*

+ Kiểm tra chỉ số đường huyết: Chỉ số bình thường khi đói là dưới 110mg/100ml. Chỉ số khi đói của người bị bệnh tiểu đường là trên 126mg/100ml.

Mục đích kiểm tra là xác định hàm lượng glucô trong máu. Những người khỏe mạnh bình thường, sau khi ăn cơm, chỉ số đường huyết có tăng lên, nhưng chỉ hai tiếng sau lại trở về trạng thái bình thường như trước khi ăn. Có thể kiểm tra chỉ số đường huyết ở thời điểm thấp nhất (nhịn đói trên 20 tiếng) để kết luận có phải đã mắc bệnh tiểu đường hay không.

Kết quả xét nghiệm là trên 126mg/100ml, thì kết luận đã bị bệnh tiểu đường, còn ở trong khoảng từ 110 đến 126

mg/100ml, cần thử nghiệm sức bền của glucô, để chẩn đoán bị bệnh tiểu đường hay là tình trạng tiềm ẩn của bệnh tiểu đường.

+ Thử nghiệm sức bền của glucô:

	Khi đói	Chỉ số sau hai tiếng
Bình thường	Dưới 110mg/100ml	Dưới 140mg/100ml
	(Bình thường)	
Bệnh tiểu đường	Trên 126mg/100ml	Trên 200mg/100ml
	(Có 1 trong 2 điều kiện hoặc cả hai, đều bị bệnh)	
Gần đến giới hạn	Không thuộc trường hợp sức khỏe bình thường và cũng không thuộc trường hợp bị bệnh. (Có thể gọi là trạng thái tiềm ẩn bệnh tiểu đường)	

Đây là trường hợp kiểm tra chỉ số đường huyết khi đói và chỉ số đường huyết sau khi uống 75g glucô hòa trong nước.

+ Kiểm tra Insulin trong máu.

Chỉ số bình thường khi đói: 5 – 15 μ /ml/ chỉ số Insulin từ 0,8 trở lên. Kiểm tra chỉ số đường khi đói và sau khi uống glucô khoảng 30 phút. Nếu lấy lượng tăng của chỉ số đường huyết so với lượng tăng của Insulin nếu từ 0,8 trở lên là bình thường, nếu dưới 0,4 là bị bệnh tiểu đường, còn từ 0,4 - 0,8 là trạng thái tiềm ẩn bệnh tiểu đường.

** Cần định kỳ kiểm tra, phải không chế có hiệu quả đường huyết*

Thường xuyên kiểm tra định kỳ sẽ nắm được tình hình chỉ số đường huyết lên, xuống hay đã ổn định, để kịp thời ứng phó.

** Kiểm tra tình hình khống chế đường huyết*

+ Kiểm tra huyết sắc tố đường tiêu hóa:

Mức bình thường: 4,3% - 5,8%

Trong hồng cầu có một loại huyết sắc tố, nó có thể kết hợp với đường để tạo đường hóa huyết sắc tố. Trừ khi hồng cầu bị chết, nếu không huyết sắc tố đường tiêu hóa cũng sẽ không bị mất đi.

Có thể cho rằng huyết sắc tố ở đường tiêu hóa chiếm một tỷ trọng càng lớn thì sự biến hóa đường huyết mỗi ngày cũng càng tăng.

+ Kiểm tra đường hóa huyết tương: Mức bình thường: 11,3% - 15,8%.

Trong huyết tương có albumin, albumin kết hợp với đường tạo thành đường hóa huyết tương. Nếu thời gian duy trì chỉ số đường huyết cao càng lâu thì lượng đường hóa huyết tương sẽ càng nhiều.

+ Kiểm tra 1.5 AG:

Mức bình thường: 140 μ g/ml trở lên.

** Kiểm tra trạng thái bệnh tiểu đường*

+ Kiểm tra: C - Peptide (CPR) trong nước tiểu: Mức bình thường: 50 - 100 μ g/ngày trở lên.

+ Kiểm tra xeton trong nước tiểu. Bình thường là âm tính

+ Cần kiểm tra xem có dấu hiệu biến chứng hay không.

Khi mà sự điều chỉnh đường huyết bị rối loạn, sẽ làm tổn hại đến huyết quản và dây thần kinh, dễ bị mắc bệnh ở võng mạc, ở thận, và làm xơ cứng động mạch. Do vậy cần

định kỳ kiểm tra để phát hiện những dấu hiệu khác thường, và có biện pháp chẩn đoán, chữa trị kịp thời.

** Có thể tự mình kiểm tra*

+ Kiểm tra trọng lượng cơ thể: Béo phì sẽ làm giảm hoạt tính của Insulin, vì vậy cần có biện pháp giảm cân. Cần có kế hoạch ăn uống, vận động thích hợp, phải kiên trì tập luyện. Nếu sau một thời gian không có chuyển biến tốt thì tiếp tục kiểm lại chế độ ăn uống, vận động để điều chỉnh sao cho việc giảm béo có hiệu quả. Tuy nhiên chế độ ăn uống và vận động cần phải gắn liền với kế hoạch ổn định đường huyết.

+ Kiểm tra đường trong nước tiểu: Hiện trên thị trường có bán nhiều loại giấy thử để kiểm tra lượng đường trong nước tiểu. Bạn nên đọc kỹ hướng dẫn sử dụng trước khi dùng.

+ Kiểm tra đường huyết: Hiện trên thị trường có bán nhiều loại dụng cụ kiểm tra đường huyết, bạn có thể mua và tự sử dụng rất tiện lợi.

Những yêu cầu cơ bản trong cuộc sống

Có một số triệu chứng xem ra có vẻ không liên quan gì đến bệnh tiểu đường, nhưng thực tế là do rối loạn đường huyết gây ra. Vì vậy cần hết sức cẩn thận theo dõi phát hiện kịp thời những dấu hiệu thay đổi của sức khỏe.

** Những dấu hiệu khác thường của sức khỏe*

Đường huyết cao sẽ làm suy giảm khả năng miễn dịch, nên rất dễ bị lây nhiễm các bệnh thông thường. Khi bị mắc thêm bệnh khác, thì hoạt tính Insulin sẽ giảm đi và làm cho chỉ số đường huyết cao thêm. Cứ như vậy tạo thành những

chu kỳ làm bệnh nặng thêm. Vì vậy cần phải phát hiện và chữa trị kịp thời những bệnh mới bị lây nhiễm

+ Xuất hiện những mụn nhọt nhỏ ở đầu, cổ.

+ Da bì bì, xuất hiện dấu hiệu phù thũng.

+ Nước tiểu đục, có màu, đi tiểu đau, đái dắt... (triệu chứng bệnh đường tiết niệu).

+ Bụng đau âm ỉ khó chịu (viêm túi mật mạn tính).

+ Dễ bị cảm.

+ Ngứa bộ phận sinh dục.

+ Phù nề.

+ Mất mồ, thị lực giảm.

+ Mặt, bàn tay bàn chân có chỗ bị đỏ

+ Tay chân tê, mất cảm giác.

+ Ngứa ngoài da.

+ Có mụn nhỏ hoặc mụn nước màu đỏ hoặc tím ở cẳng chân, có khi ở tay.

+ Viêm họng, đau răng...

** Chỉ cần có thay đổi nhỏ cũng cần báo ngay cho bác sĩ điều trị viết*

Các bạn cần phải thường xuyên kiểm tra tình trạng sức khỏe của mình, khi thấy những dấu hiệu thay đổi nhỏ, nếu không đi khám kịp thời dễ làm bệnh nặng thêm và rất nguy hiểm nếu là các bệnh về thận, vông mạc, bệnh xơ cứng động mạch...

** Rất dễ bị lây nhiễm*

Khi đường huyết rối loạn làm giảm sức đề kháng, nên rất dễ bị cảm, viêm phổi, viêm xoang, viêm đường tiết niệu, viêm túi mật mạn tính... Không nên cho rằng các bệnh đó

không liên quan gì đến bệnh tiểu đường, cần đến bệnh viện khám và chữa trị kịp thời.

** Kiểm tra hàng ngày bàn chân, để phòng bị hoại tử*

Từ những bệnh lây nhiễm ở chân, có thể gây ra rụng móng chân, hoại tử ngoài da, và dưới da, từ đó sẽ dẫn tới nhiều bệnh nguy hiểm khác. Vì vậy khi thấy những mụn nhỏ ở chân không nên coi thường cần đi khám ngay.

Những biến chứng cấp tính

Khi Insulin không đủ, đường huyết cứ tiếp tục tăng cao sẽ dẫn tới mất trí nhớ và hôn mê.

** Cơ chế dẫn tới hôn mê do đường huyết cao*

+ Insulin không đủ: Có thể do ngừng uống thuốc, ngừng tiêm Insulin, bị cảm, mệt mỏi quá độ, hoặc phải phẫu thuật... làm cho Insulin giảm quá thấp. Kết quả làm cho đường huyết cao.

+ Đường huyết cao: Vì glucô không được sử dụng, dẫn tới làm tăng xeton

+ Làm tăng xeton: Khi mỡ được huy động để cung cấp năng lượng, sẽ để lại chất thải, (xeton), xeton có tính acid yếu, nhưng nếu lượng xeton trong máu quá cao, thì tính acid của máu sẽ mạnh lên, sẽ làm cho ôxy trong máu bị hạn chế tác dụng. Khi đó sẽ có cảm giác rất mệt mỏi, đau bụng, chán ăn, nôn mửa, và các bệnh về đường tiêu hóa... Những hiện tượng trên có thể do một số nguyên nhân khác gây nên. Vì vậy cần kiểm tra kỹ chỉ số đường huyết.

+ Đường huyết cao dẫn tới mất nước: Vì đường huyết cao nên nước sẽ bị thải ra qua đường nước tiểu, đi tiểu nhiều sẽ làm cơ thể mất nước.

+ Chất xeton tăng và cơ thể mất nước, sẽ tác động tới não và năng lượng sẽ không đủ cung cấp cho cơ thể.

Do bị mất nước, nên chất thải xeton tăng, gây nên tình trạng trúng độc acid thêm nghiêm trọng. Cơ thể thiếu oxy, làm cho chức năng của tế bào não cũng như tế bào trong khắp cơ thể bị giảm. Dần dần làm cho cơ thể rã rời, hôn mê.

+ Kết quả là mất tri giác, hôn mê. Khi chỉ số đường huyết cao tới mức 500 - 800mg/100ml, thì 80% số bệnh nhân này bị hôn mê.

** Mệt mỏi và buồn ngủ kéo dài sẽ nguy hiểm đến tính mạng*

Hôn mê do bệnh tiểu đường (do trúng độc acid khi bị tiểu đường) tiến triển khá nhanh, và rất dễ để lại di chứng, nếu hôn mê kéo dài sẽ nguy hiểm đến tính mạng.

Trường hợp này cần phải truyền nước, cấp cứu kịp thời.

** Đường huyết thấp cũng dẫn tới hôn mê.*

Khi hoạt tính của Insulin quá mạnh, sẽ làm đường huyết hạ thấp, không đủ chất dinh dưỡng cho não và gây hôn mê, dẫn tới giảm trí nhớ. Khi xác định cơ thể đúng là đường huyết thấp cho uống nước đường, nước hoa quả. Trường hợp không xác định được nguyên nhân cần đưa đi cấp cứu.

Biến chứng mạn tính

** Đường huyết cao dễ làm xơ cứng động mạch dẫn tới bệnh tim, làm tắc mạch máu não*

+ Tim đau thắt, tắc cơ tim (tắc cơ tim là tắc mạch máu trong cơ tim):

- Do xơ cứng động mạch dẫn tới: Động mạch trong cơ tim có nhiệm vụ chuyển ôxy và chất dinh dưỡng. Động mạch này nhỏ, nếu bị xơ cứng sẽ rất dễ bị tắc nghẽn, nếu bị tắc nghẽn sẽ rất nguy hiểm đến tính mạng nếu không cấp cứu kịp thời. Vì mạch máu trong cơ tim tắc nghẽn, sẽ dẫn tới tim bị hoại tử.

- Có khi cảm giác đau không rõ ràng: Khi bị tắc cơ tim, sẽ xuất hiện tim bị đau thất, thường xuất hiện tình trạng đau dữ dội. Nhưng ở người bị bệnh tiểu đường, do các dây thần kinh gặp trở ngại, nên không cảm thấy đau dữ dội. Vì vậy, không nên thấy đau chưa đến mức kịch liệt mà do dự không đi khám bệnh, sẽ rất nguy hiểm.

+ Tắc mạch máu não

Khi thấy xuất hiện triệu chứng cần cấp cứu điều trị ngay. Vì khi động mạch bị xơ cứng, huyết quản sẽ hẹp dễ tạo thành những cục máu đông gây tắc nghẽn. Khi mạch máu não bị tắc nghẽn sẽ gây hoại tử cục bộ. Mà biểu hiện của nó là làm chân tay bị tê liệt, mất cảm giác, nếu tắc nghiêm trọng dễ gây tử vong.

+ Phải ổn định chỉ số đường huyết: Cần phải ổn định chỉ số đường huyết, tránh những nhân tố nguy hiểm như huyết áp cao, máu nhiễm mỡ, béo phì, thì có thể hạn chế nguy cơ xơ cứng động mạch, và phòng các bệnh khác phát sinh. Nếu để đường huyết bất ổn định, dễ dẫn tới tình trạng xơ cứng động mạch, dẫn tới bệnh tim và tắc mạch máu não.

+ Khi thấy xuất hiện những triệu chứng sau cần đưa đi bệnh viện cấp cứu ngay

- Triệu chứng trước khi tắc cơ tim: Đau ngực, cổ, vai, khó thở, tim đập nhanh, tức ngực.

Tim đau thất thường 10 phút sau có thể dừng, nếu trên 30 phút thì có thể đã bị tắc cơ tim.

- Triệu chứng trước khi tắc mạch máu não: Nửa người tê liệt, mất lực; một bên mắt thị lực giảm; nói ngọng, hoặc nói không rõ nghĩa; khả năng suy nghĩ kém.

Chú ý nếu bị tắc tạm thời, thì chậm nhất là sau 24 tiếng sẽ tự bình phục.

** Thần kinh tự chủ dễ bị tổn thương do đường huyết cao*

+ Có xuất hiện những triệu chứng sau không:

- Lúc đứng dậy huyết áp hạ thấp, hoa mắt chóng mặt

Cách khắc phục: Đứng dậy từ từ, gối đầu cao khi ngủ (20 - 30cm).

- Ra mồ hôi trộm ở mặt, người, tay chân...

Khắc phục: Nên đi khám bệnh, dùng thuốc chữa trị.

- Do dây thần kinh ở bàng quang bị bệnh nên đi tiểu khó khăn, hoặc không có cảm giác muốn đi tiểu.

Chữa trị: Nếu không có cảm giác đi tiểu, cần áp dụng tăng áp lực bụng, sao cho một ngày đi tiểu từ 4 - 5 lần, để giải phóng hết nước tiểu tồn đọng ở bàng quang bởi nếu để tồn đọng dễ gây viêm nhiễm ở bàng quang.

- Khi ăn cơm huyết áp hạ biểu hiện khi ăn hoặc ăn xong, thấy choáng đầu, đứng dậy không vững.

Chữa trị: Giảm tốc độ ăn, ăn xong nên nghỉ ngơi.

- Dạ dày thấy khó chịu biểu hiện không muốn ăn, buồn chán.

Chữa trị: Khi bị nặng cần đi khám bệnh và dùng thuốc chữa trị.

- Chân tay tê liệt

Chữa trị: Nên dùng phương pháp chườm nóng, tắm nước ấm, cũng có thể chườm lạnh. Nếu nặng cần đi khám và chữa bệnh.

- Đại tiện thất thường biểu hiện táo bón, đi tả...

Chữa trị: Nên đi khám để dùng thuốc thích hợp.

Chú ý: Các triệu chứng trên cũng có thể do nguyên nhân khác gây ra, để chữa trị có hiệu quả, bạn nên đến bệnh viện khám bệnh, kiểm tra kết luận chính xác để có cách chữa phù hợp.

+ Khống chế đường huyết và chữa đúng bệnh mới xuất hiện các biến chứng:

Những biến chứng về thần kinh rất đa dạng, đặc biệt là đối với thần kinh tự chủ có vai trò điều tiết nội tạng, khi bị biến chứng sẽ xuất hiện những triệu chứng không tương quan với bệnh tiểu đường.

Khi trạng thái đường huyết cao kéo dài, sẽ làm cho chất thải trong quá trình trao đổi chất sẽ tồn đọng lại trong tế bào thần kinh, làm cho dây thần kinh sinh bệnh.

Ngoài ra, đường huyết cao sẽ làm tắc các mao mạch có nhiệm vụ chuyển oxy và chất dinh dưỡng đến cho dây thần kinh vì vậy làm dây thần kinh hoạt động không bình thường.

Dây thần kinh hoạt động không bình thường là biến chứng của bệnh tiểu đường, vì vậy cần phải khống chế được đường huyết, đồng thời dùng thuốc chữa các bệnh liên quan phát sinh.

+ Các loại dây thần kinh:

- Thần kinh thực vật: Điều tiết các cơ quan nội tạng, nhiệt độ cơ thể và tình trạng ra mồ hôi.

- Dây thần kinh cảm giác, truyền cảm giác về đau, nóng.

- Dây thần kinh vận động: Chỉ huy vận động chân tay.

- Thần kinh trung ương (não và tủy sống).

** Tình trạng bệnh tiểu đường kéo dài liên tục sẽ làm mao mạch cổ võng mạc của mắt dễ biến chứng*

Để khắc phục tình trạng này, trước hết phải ổn định chỉ số đường huyết, tránh để xảy ra bệnh nghiêm trọng ở mắt.

+ Khi triệu chứng bệnh chưa rõ này, cần phải định kỳ kiểm tra mắt: Để tránh bệnh tiểu đường gây biến chứng, cần chủ động định kỳ kiểm tra mắt, nếu phát hiện thấy dấu hiệu bệnh có thể kịp thời chữa trị. Mỗi năm ít nhất nên đi khám một lần, thời gian khám khoảng vài phút là xong.

+ Khi mao mạch trong mắt có biến chứng, sẽ làm chảy máu ở đáy mắt: Bình thường, tín hiệu ánh sáng truyền qua thủy tinh chỉ đến võng mạc, các dây thần kinh ở võng mạc truyền tín hiệu về não, để não nhận biết ánh sáng.

Khi bị bệnh tiểu đường, các mao mạch ở võng mạc dễ bị xơ cứng, tắc nghẽn dẫn tới xuất huyết, đây là sự biến chứng của bệnh tiểu đường.

+ Khi võng mạc biến chứng nghiêm trọng, cần phải phẫu thuật: Giữ ổn định chỉ số đường huyết là điều cực kỳ quan trọng. Nhưng khi bệnh đã nặng, cần phải đến chữa trị tại khoa mắt, khi bị đục thủy tinh thể thì có thể phải phẫu thuật.

+ Khi bị đục thủy tinh thể, bệnh glôcôm: Khi tuổi cao, rất dễ bị đục thủy tinh thể, nếu bị bệnh tiểu đường thì hiện tượng này xuất hiện sớm hơn, và khó chữa hơn.

Ngoài ra, bệnh tiểu đường dễ hình thành huyết quản mới, làm cho thị giác biến đổi khác thường, nếu nặng có thể bị mù. Vì vậy cần phải thường xuyên đến bệnh viện kiểm tra, chữa trị kịp thời.

+ Bệnh tiểu đường gây biến chứng ở mắt:

- Biến chứng đơn thuần ở võng mạc: Mao mạch ở võng mạc có những mụn nhỏ, làm xơ cứng, dẫn tới vỡ mao mạch, gây ra xuất huyết dạng từng điểm một hoặc từng vùng một.

- Biến chứng trước khi phát sinh thêm võng mạc: Huyết quản biến đổi khác thường như tĩnh mạch phình ra từng khúc một, võng mạc xuất hiện những đám màu trắng, và gây xuất huyết, huyết quản biến dạng làm cho việc lưu thông máu gặp trở ngại, từ đó dẫn tới việc hình thành thêm huyết quản mới.

- Biến chứng phát sinh thêm võng mạc: Khi phát sinh thêm các huyết quản mới, các huyết quản mới này thường yếu, dễ bị vỡ, sau khi xâm nhập vào thủy tinh thể sẽ gây xuất huyết.

Ngoài ra, các huyết quản mới phát sinh nhiều sẽ làm võng mạc giãn rộng ra, nếu nặng có thể làm giảm thị lực.

Những huyết quản mới phát sinh xâm nhập vào trong thủy tinh thể.

- Chú ý: Bệnh tiểu đường ở giai đoạn nào cũng có thể gây biến chứng ở mắt, làm giảm thị lực, vì vậy cần chú ý thường xuyên kiểm tra, phát hiện triệu chứng và chữa trị kịp thời.

** Biến chứng ở thận làm giảm lượng nước tiểu*

Nếu tình trạng đường huyết cao kéo dài, sẽ làm tổn thương thận, làm giảm khả năng tạo ra nước tiểu của thận, cần phát hiện sớm và điều trị kịp thời.

+ Ảnh hưởng của đường huyết cao đối với thận

Tiểu cầu thận và tiểu quản thận, là nơi sản sinh ra nước tiểu. Khi máu lưu thông qua nó các mao mạch trong tiểu cầu thận sẽ lưu lại những thành phần chủ yếu như albumin, còn các chất như natri, glucô, nước sẽ được ngấm ra ngoài. Phần ngấm ra ngoài chảy qua tiểu quản thận. Tiểu quản thận tiếp tục hấp thụ nước và những thành phần có tác dụng đối với cơ thể, phần còn lại tạo thành nước tiểu để bài tiết ra ngoài.

Tiểu cầu thận gồm hai bộ phận: Bộ phận thứ nhất là các mao mạch, bộ phận thứ hai là khu vực tế bào dạng màng nối liền với các mao mạch.

Khi ở trạng thái đường huyết cao kéo dài, sẽ làm cho khu vực tế bào dạng màng phình to, chèn ép những vỏ mao mạch, làm giảm khả năng lọc chất của thận.

+ Thận bị giảm chức năng lọc trong thời gian dài:

Chức năng của thận là giữ lại những chất bổ và loại những chất cặn bã khỏi cơ thể. Nếu thường xuyên do đường huyết cao sẽ làm tổn thương huyết quản của thận, sẽ làm giảm chức năng của thận.

Do vậy cần sớm phát hiện và chữa trị kịp thời, nhưng vấn đề quan trọng vẫn là phải ổn định đường huyết.

+ Khi cần phải hạn chế ăn thức ăn có albumin: Để giảm gánh nặng cho thận nhiều khi phải thực hiện chế độ ăn kiêng. Việc ăn kiêng phải theo chế độ chỉ định của bác sĩ.

+ Mục đích của kiểm tra là sớm phát hiện bệnh:

- Kiểm tra nước tiểu.

- Kiểm tra chức năng của thận. Cần đến các cơ sở y tế để xét nghiệm.

+ Căn cứ kết quả kiểm tra, bác sĩ điều trị sẽ cho phác đồ điều trị. Bạn cần thực hiện theo chỉ định của bác sĩ.

AN ỦI ĐỘNG VIÊN BỆNH NHÂN

Người bệnh, người nhà, y bác sĩ nên tổ chức thành một hiệp hội “Bạn của bệnh nhân”.

Vì việc khống chế đường huyết của người bệnh đòi hỏi phải thực hiện cho đến cuối đời, ngoài sự nỗ lực của bản thân ra, cần có sự an ủi động viên của những người xung quanh.

Ngoài ra, những bệnh nhân cùng cảnh cũng cần phải động viên nhau củng cố lòng tin chiến thắng bệnh tật.

Hiện nay, bệnh tiểu đường khá phổ biến, nhiều nơi đã có tổ chức những hoạt động cổ vũ động viên và giúp đỡ người mắc bệnh tiểu đường, những hoạt động tuyên truyền cho mọi người hiểu và chủ động phòng bệnh tiểu đường. Vì vậy nếu bạn chẳng may mắc bệnh cần tự tin nỗ lực chữa bệnh và cùng tuyên truyền cho mọi người cách phòng chống loại bệnh này.

MỤC LỤC

Lời nói đầu	5
Bạn thử làm trắc nghiệm “tứ trùng tấu tử vong” cách bạn bao xa	7
“Tứ trùng tấu tử vong” đã báo động	11
Điều chỉnh chế độ ăn uống để chữa bệnh	41
Tích cực vận động	56
Năm vấn đề quan trọng phòng và chữa bệnh	66
Phương pháp dùng thuốc chữa bệnh	67
Tham gia lớp học về bệnh tiểu đường	74
Để phòng bệnh nặng thêm và biến chứng	75
An ủi động viên bệnh nhân	89

**PHƯƠNG PHÁP TRỊ BỆNH THƯỜNG GẶP
BỆNH TIỂU ĐƯỜNG
NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI**

Chịu trách nhiệm xuất bản:

NGUYỄN KHẮC OÁNH

Biên tập:

Th.s Y khoa **TRẦN VĂN THUẤN**

NGUYỄN ĐỨC VỤ

Bìa:

NGÔ TRỌNG HIỂN

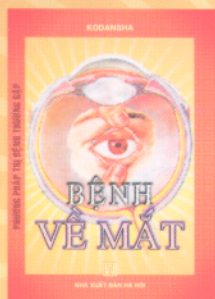
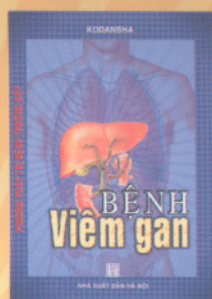
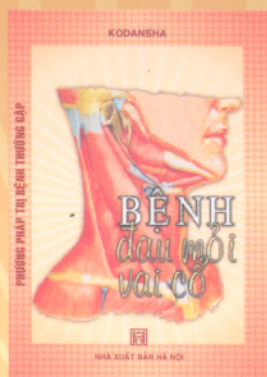
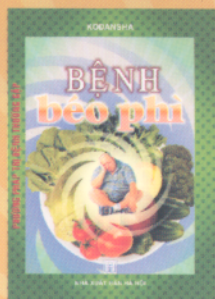
Trình bày - Kỹ thuật vi tính:

HÀ SƠN - THÙY LIÊN

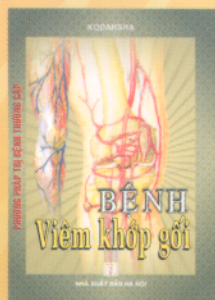
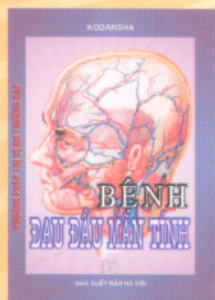
Sửa bản in:

LÊ ANH LÊ

In 1.000 cuốn, khổ 14,5x20,5 cm, tại Xí nghiệp in Nguyễn Minh Hoàng. Địa chỉ: 100 Lê Đại Hành, P.7, Q.11, TP. HCM. ĐT: 8555812. E-mail: xn-inngminhhoang@hcm.vnn.vn. Số đăng ký KHXB: 76KH/197-CXB ngày 24/02/2004. In xong và nộp lưu chiểu năm 2004.



PHƯƠNG PHÁP TRỊ BỆNH THƯỜNG GẶP



0501 594



Giá: 12.000đ