

## **Tìm Hiểu Bệnh Tiểu Đường ABOUT DIABETES: WORKING IT OUT**

### **1. Các dạng của bệnh tiểu đường? (What are the types of diabetes?)**

Có 3 dạng bệnh tiểu đường:

- Loại 1:- thường được gọi là tiểu đường lúc nhỏ tuổi. Bệnh này xảy ra khi những tế bào tiểu đảo của tuyến tụy bị hủy hoại, có nghĩa là chúng không thể tạo ra insulin. Bệnh tiểu đường loại 1 thường được chẩn đoán lúc tuổi còn nhỏ nhưng nó vẫn có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi. Có khoảng từ 5 -10 phần trăm trong số những người bệnh tiểu đường mang dạng bệnh này. Và bệnh là do hệ thống miễn nhiễm của cơ thể tấn công vào tuyến tụy chứ không phải do các yếu tố của cách sống.
- Loại 2 – Chiếm 90 phần trăm số người được chẩn đoán mang bệnh tiểu đường. Đây là căn bệnh về cách sống mà nó là hệ quả của việc quý vị đã quan tâm đến bản thân mình như thế nào. Quý vị có thể trì hoãn hoặc ngay cả có thể ngăn chặn bệnh xảy ra bằng cách năng động hơn, ăn uống lành mạnh, xuống cân, duy trì trọng lượng cơ thể tốt và khỏe cho quý vị.
- Loại 3 hay còn gọi là tiểu đường thai kỳ- đây là một dạng tiểu đường xảy ra cho một số phụ nữ vào giai đoạn cuối của thai kỳ và sẽ hết sau khi sanh em bé.

### **2. Tiểu Đường loại 2 ảnh hưởng đến cơ thể như thế nào? (How does type 2 diabetes affect the body?)**

Tiểu đường loại 2	Không mang bệnh tiểu đường
Tụ thể kết hợp chất insulin ở tế bào không làm cho lượng đường huyết (tiếng Anh là glu-cose) hấp thụ đủ vào tế bào. Tuyến tụy không tạo đủ chất insulin để khắc phục trở ngại “ đề kháng insulin”	Trong lúc tiêu hóa thì chất đường hữu cơ (tiếng Anh gọi là car-bo hy-drat) ví dụ như chất đường ngọt và tinh bột từ thực phẩm được chuyển hóa thành chất glu-cose mà cũng thường được gọi là đường huyết.
Sự hấp thụ đường huyết vào trong tế bào có thể giảm đi vì 2 lý do :a)Tụ thể kết hợp insulin bị ít đi Những tụ thể insulin sẵn có thì không thể thực hiện vai trò của mình.	Chất glu-cose vận hành trong máu và được sử dụng như nguồn thực phẩm cho các tế bào trong cơ thể. Tuyến tụy sản xuất chất insulin để giúp cho tế bào hấp thụ đường huyết
Các tế bào mỡ ở vùng bụng sản sinh ra những hor-mon làm cản trở sự hoạt động của chất insulin	Chất insulin giao tiếp với một tụ thể – tụ thể là một đạm tố tìm thấy trên bề mặt của tế bào. Khi chất insulin kết vào tụ thể thì nó bắt đầu một loạt những tiến trình nội bào (những sự kiện xảy ra bên trong tế bào) để dẫn đến kết quả là sự hấp thụ đường huyết vào trong tế bào.
Bởi vì chất insulin không thể hoạt động hữu hiệu và không được tuyến tụy sản xuất đủ nên sự vận chuyển glu-cose vào trong tế bào bị hạn chế, và như thế thì lượng đường trong máu sẽ lên cao	Quá trình hấp thụ glu-cose vào trong tế bào sẽ làm cho đường trong máu trở lại mức bình thường

### **3. Những bệnh trạng nào thường gắn liền với bệnh tiểu đường?**

**(What are the conditions associated with diabetes?)**

Nếu để bệnh không chữa trị hoặc quản lý bệnh không đúng cách thì có thể gây ra nhiều biến chứng gồm có:

- Bệnh tim và/hoặc đột quỵ
- Bệnh thận
- Bệnh về mắt
- Ở phái nam thì bị bất lực trong quan hệ sinh lý
- Tổn thương dây thần kinh

Trong việc ngăn ngừa hoặc trì hoãn sự khởi đầu của các biến chứng thì bước đầu tiên là am hiểu những yếu tố nguy hiểm cũng như những dấu hiệu và triệu chứng của bệnh tiểu đường.

### **4. Những yếu tố nguy hiểm của bệnh tiểu đường là những điểm nào?**

**(What are the risk factors for diabetes?)**

Nếu quý vị ở tuổi 40 trở lên thì quý vị dễ có nguy cơ mang bệnh tiểu đường loại 2, do đó cứ ít nhất 3 năm quý vị nên được kiểm tra một lần. Và nên được kiểm tra sớm hơn, và/hoặc thường xuyên hơn nếu quý vị nằm

trong nhóm có nguy cơ cao (người thổ dân bản xứ, người gốc Tây Ban Nha/Bồ Đào Nha, Á Châu, Nam Á hoặc tổ tiên là người Phi châu) và nếu quý vị bị béo phì (đặc biệt là mỡ bụng chung quanh vùng bụng). Ngoài ra cũng có những yếu tố nguy hiểm khác như:

- Có cha mẹ, anh/em trai hoặc chị/em gái mang bệnh tiểu đường
- Có những biến chứng gắn liền với bệnh tiểu đường
- Sinh con cân nặng hơn 4 ký-lô, khoảng 9lb
- Đã trải qua bệnh tiểu đường thai kỳ
- Mức dung nạp glu-cose bị yếu hoặc kết quả kém khi thử glu-cose nhịn ăn
- Cao huyết áp
- Cao mỡ trong máu (cholesterol)
- Đã được chẩn đoán mang hội chứng đa u nang ở buồng trứng, chứng acanthosis nigricans (bị những mẩn da sạm trên người), hoặc bệnh tâm thần phân liệt.

### **5. Những dấu hiệu cảnh báo? (What are the warning signs?)**

Quý vị có thể nhận thấy các điều sau:

- Khát nước hơn bình thường
- Đi tiểu nhiều hơn
- Lên cân hoặc sụt ký không cần cố gắng
- Mệt mỏi nhiều hoặc cảm thấy không có sức lực
- Các vết bầm hoặc vết cắt chậm lành
- Cảm thấy lảng tãng như kim chích hoặc tê ở bàn tay hoặc bàn chân
- Gặp trở ngại trong vấn đề cường dương

**Tuy nhiên, có nhiều người mang bệnh tiểu đường loại 2 nhưng có thể không tỏ một triệu chứng nào cả.**

### **6. Tập thể dục giúp đề kháng bệnh tiểu đường như thế nào? (How does exercise help your body resist diabetes?)**

- Mỡ trong cơ thể làm cho các tế bào đề kháng với insulin nhiều hơn. Và insulin thì cần để chuyển hóa glu-cose thành năng lượng.
- Tập thể dục thường xuyên, đặc biệt là tập kháng lực sẽ làm giảm mỡ và tăng bắp cơ. Khi cơ thể hấp thụ nhiều glu-cose hơn thì glu-cose trong máu sẽ ít lại. Điều này có nghĩa là vận động cơ thể làm hạ mức đường huyết trong lúc tập và sau khi tập.
- Cùng với việc kiểm tra trọng lượng cơ thể và kích thích insulin hoạt động, tập thể dục thường xuyên cũng tốt cho tim. Hội Tiểu Đường của Canada đề nghị mỗi tuần ít nhất là 150 phút tập thể dục nhịp điệu ở mức vừa phải đến mức nỗ lực (ví dụ 30 phút, năm ngày trong một tuần). Khi quý vị sẵn sàng, thử tập thêm thể dục kháng lực như tập nhấc tạ 3 lần trong một tuần. Quý vị nên bàn thảo với bác sĩ gia đình trước khi bắt đầu tập chương trình mới.

Vào mạng thông tin [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca) để biết thêm tin chi tiết về cách làm thế nào để giảm nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường.

Theo tài liệu của Jennifer Partridge, Tạp chí Apple, xuất bản tháng 11/tháng 12 năm 2008 .

Dịch Vụ Y Tế Alberta cung cấp Chương Trình Quản Lý Bệnh Mãn Tính cho người bị bệnh mãn tính ở Calgary và các khu vực. Để đăng ký các lớp học giáo dục, tập thể dục hoặc cách tự quản lý, xin vào địa chỉ [www.calgaryhealthregion.ca/programs/cdm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/cdm) hoặc gọi 403 943 2584. Ở một số khu vực, một số lớp được cung cấp bằng tiếng Ấn Độ (Punjabi), Hoa (Quảng Đông, Tiều Châu), và tiếng Anh.

Muốn nói chuyện với chuyên viên y tế xin liên lạc với bác sĩ gia đình hoặc gọi Health Link Alberta ở số 403-943- LINK (5465) hoặc số miễn phí 1-866-408- LINK (5465) để nói chuyện với y tá chính thức bất cứ lúc nào 24/24, 7 ngày trong tuần.