



# Bệnh tiểu đường...Làm thế nào để giảm nguy cơ bị bệnh

## Quý vị đã từng nghe nói về bệnh tiểu đường?

Số người bị bệnh tiểu đường đang gia tăng. Có hơn hai triệu người Canada mắc bệnh này, tuy nhiên một phần ba trong số họ thậm chí không biết bất cứ điều gì về bệnh này. Bệnh tiểu đường thường có thể bắt đầu một cách từ từ với ít hoặc không có triệu chứng gì cả trong nhiều năm.

## Tại sao hiểu biết về bệnh tiểu đường là điều rất quan trọng?

Bệnh tiểu đường không được điều trị có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng chẳng hạn như bệnh tim, mù, mất tay chân và bệnh thận.

**Điều đáng mừng là** có nhiều việc có thể làm để ngăn ngừa căn bệnh nguy hiểm này hoặc giảm thiểu các nguy cơ về sức khỏe do bệnh gây ra.

## Bệnh tiểu đường là gì?

Bệnh tiểu đường ảnh hưởng đến khả năng của cơ thể để sử dụng năng lượng chúng ta tiêu thụ từ thực phẩm. Cơ thể biến đổi thực phẩm thành đường glucose (một loại đường) để cho chúng ta năng lượng. Glucose được tìm thấy trong máu sau khi chúng ta ăn. Insulin là một nội tiết tố do cơ thể tạo ra. Nó giúp cho đường glucose từ máu đi vào trong các tế bào và được sử dụng làm năng lượng. Tiểu đường là một căn bệnh mà cơ thể không tạo ra đủ insulin hoặc không thể sử dụng insulin do cơ thể tạo ra.

## Các loại bệnh tiểu đường khác nhau là gì?

Có ba loại bệnh tiểu đường – bệnh tiểu đường loại 1, bệnh tiểu đường khi mang thai, và bệnh tiểu đường loại 2.

## Bệnh tiểu đường loại 1

Bệnh tiểu đường loại 1 xảy ra khi cơ thể người bệnh không tạo ra insulin. Bệnh tiểu đường loại 1 chiếm 10% số lượng người bị bệnh tiểu đường. Bệnh thường được chẩn đoán trong thời gian niên thiếu. Những người bị bệnh tiểu đường loại 1 cần phải chích insulin. Nếu quý vị đã được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường loại 1, có nhiều điều quan trọng thiết yếu quý vị có thể làm để giúp quý vị được mạnh khỏe và tránh các vấn đề sức khỏe do căn bệnh này mang lại. Quý vị có thể trao đổi với đội ngũ chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc làm thế nào để được mạnh khỏe. Đội ngũ nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể bao gồm bác sĩ, y tá và chuyên viên dinh dưỡng.

## Tiểu đường trong thời kỳ mang thai

Tiểu đường thai kỳ có thể xảy ra trong lúc mang thai. Từ 3 đến 20% thai phụ bị bệnh tiểu đường thai kỳ, tùy vào các yếu tố nguy cơ của họ. Phụ nữ bị bệnh tiểu đường lúc mang thai không tạo ra đủ insulin hoặc cơ thể của họ không thể sử dụng tốt insulin. Nhiều phụ nữ có thể kiểm soát bệnh này qua chế độ ăn uống và tập thể dục, nhưng một số có thể cần phải chích insulin. Bệnh tiểu đường thai kỳ hết đi khi sinh con, nhưng cả mẹ lẫn con đều có nhiều nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2 trong cuộc đời sau này.

*Không có nhiều giải pháp có thể làm để ngăn ngừa bệnh tiểu đường loại 1 và tiểu đường thai kỳ.*

## Bệnh tiểu đường loại 2

Bệnh tiểu đường loại 2 xảy ra khi cơ thể tạo ra insulin nhưng không thể sử dụng nó đúng mức, hoặc lượng insulin quá ít để giúp cho cơ thể. Bệnh thường xảy ra ở người trưởng thành trên 40 tuổi, nhưng tỷ lệ bệnh đang tăng ở những người trẻ tuổi và thậm chí ở trẻ em.

Khoảng 90% những người bị bệnh tiểu đường thuộc tiểu đường loại 2. Bệnh tiểu đường loại này có thể kiểm soát thông qua các thay đổi thói quen của cuộc sống, nhưng đa phần cần phải uống thuốc và/hoặc chích insulin nữa. *Có nhiều việc có thể làm để ngăn ngừa bệnh tiểu đường loại 2.*

## Các yếu tố nguy cơ là gì?

Là:

- tuổi từ 40 tuổi trở lên
- quá cân hoặc béo bụng
- người thuộc nhóm có nhiều nguy cơ – Thổ dân, người Châu Phi, người Châu Á, người gốc Tây ban Nha hoặc Bồ Đào Nha hoặc người gốc Nam Á

Có:

- tiền sử gia đình bị bệnh tiểu đường – cha hay mẹ, anh em trai, chị em gái hoặc ông bà nội ngoại
- sanh con cân nặng trên 4 ký (9 lb) hoặc có tiền sử bị bệnh tiểu đường thai kỳ
- mức dung nạp đường glucose hoặc mức glucose khi nhịn đói cao hơn bình thường
- tăng cholesterol và/hoặc cao huyết áp và/hoặc bị bệnh tim
- có các vấn đề sức khỏe liên quan đến bệnh tiểu đường chẳng hạn như các vấn đề về mắt, thần kinh hoặc thận

Được chẩn đoán bị bất cứ các tình trạng bệnh nào sau đây:

- bệnh tâm thần phân liệt
- hội chứng buồng trứng đa nang
- bệnh gai đen (acanthosis nigricans, da có các mảng sậm màu)

## Tôi có thể làm gì để ngăn ngừa hoặc trì hoãn diễn tiến của bệnh tiểu đường loại 2?

Ngay cả nếu quý vị có một số yếu tố nguy cơ không thể thay đổi, chẳng hạn như tuổi hoặc tiền sử gia đình, cũng có một vài yếu tố chủ chốt **quý vị có thể kiểm soát được**. Các nghiên cứu gần đây chứng minh rằng thậm chí những thay đổi nhỏ trong lối sống của quý vị cũng có thể ngăn ngừa hoặc trì hoãn sự khởi phát của bệnh tiểu đường loại 2 ở những người có nguy cơ mắc bệnh.



## Phải làm gì để có một lối sống khỏe mạnh?

Ăn uống lành mạnh, vận động thể lực và không hút thuốc là những bước quan trọng quý vị có thể làm để giúp mình sống một cuộc sống lành mạnh và ngăn ngừa bệnh.

## Ngộ nhận: “Tôi đã được cho biết là mình ở mức sát mí bệnh tiểu đường.”

Không có vấn đề “sát mí bệnh tiểu đường”. Quý vị hoặc bị bệnh tiểu đường hoặc không bị. Điều quan trọng phải hỏi bác sĩ của quý vị để hiểu các kết quả xét nghiệm của mình, để quý vị có thể làm theo các bước quan trọng giúp quý vị được mạnh khỏe. Nếu xét nghiệm đường glucose trong máu của quý vị cao, nhưng chưa đủ cao để chẩn đoán quý vị bị bệnh tiểu đường, bác sĩ của quý vị có thể gọi điều này là “tiền tiểu đường”, “suy giảm dung nạp đường glucose bị suy kém” hoặc “suy giảm mức glucose khi đói.” Bác sĩ sẽ kiểm tra đường glucose trong máu quý vị theo từng thời gian một. Các thay đổi trong lối sống như ăn uống lành mạnh và tăng cường các hoạt động thể lực là những bước quan trọng để ngăn ngừa hoặc trì hoãn tiến triển của bệnh tiểu đường loại 2 và bệnh tim.

## Hãy thực hiện việc ăn uống lành mạnh như một phần cuộc sống hàng ngày của quý vị

Tất cả thực phẩm có thể thuộc vào dạng có lợi cho sức khỏe. Ăn uống lành mạnh không phải chỉ ăn có một loại thực phẩm hoặc chỉ ăn có một bữa mỗi ngày; sự lựa chọn các loại thực phẩm để quý vị ăn hàng ngày sẽ tạo nên một thói quen ăn uống lành mạnh của quý vị. Đây là một số mẹo vặt để giúp quý vị bắt đầu:

- Tận hưởng những bữa ăn ngon có lợi cho sức khỏe. Hãy nhớ dành thời gian cùng ăn với gia đình và bạn bè. Đây là một trong những thú vui lớn của cuộc đời!
- Cân bằng các bữa ăn của quý vị bằng cách chọn lựa thực phẩm từ mỗi nhóm trong bốn nhóm thực phẩm. Ăn Uống Tốt Cho Sức Khỏe theo tài liệu Hướng dẫn Sử dụng Thực phẩm của Canada có thể giúp hướng dẫn quý vị chọn lựa thực phẩm cho mình. (Để có một bản tài liệu miễn phí, xin gọi Sở Y Tế Công Cộng Toronto ở số 416-338-7600)
- Ăn đủ loại thực phẩm. Chọn thực phẩm từ các nhóm khác nhau và thử những thực phẩm khác nhau có trong mỗi nhóm.
- Để ý cơ thể của quý vị. Ăn khi đói; ngưng khi quý vị đã có cảm giác “vừa no”.
- Cố gắng ăn các bữa ăn càng đều đặn càng tốt. Khởi đầu một ngày bằng một bữa điểm tâm dinh dưỡng phong phú.



- Ăn thêm các thực phẩm có nhiều chất xơ, chẳng hạn như bánh mì đen và ngũ cốc chế biến khô (cereals), đậu lăng (lentils), gạo nâu, rau cải và trái cây.
- Chọn các sản phẩm sữa có ít chất béo, thịt nạc và thực phẩm chế biến có ít hoặc không có dầu mỡ.
- Hạn chế muối, rượu và chất caffeine.

## Hãy vận động! Vui hưởng cuộc sống năng động mỗi ngày

Có phải quý vị nghĩ rằng để có cuộc sống năng động đòi hỏi chúng ta tốn nhiều thời gian và công sức? Quý vị hãy đọc tiếp để biết được tận hưởng cuộc sống năng động dễ dàng như thế nào.

- Làm vườn, đi bộ, nhảy múa hoặc chơi với trẻ em là tất cả những điều quý vị có thể làm để tận hưởng thêm sự năng động.
- Không bao giờ quá trễ để bắt đầu cuộc sống năng động. Khởi sự một cách từ từ và tăng dần cường độ hoạt động phù hợp với quý vị lên tới 150 phút với các bài tập thể dục nhịp điệu từ vừa đến mạnh hàng tuần. Việc này có thể làm mỗi lần 10 phút hoặc hơn. Giúp cho tim quý vị đập được nhanh hơn bằng cách thử đi bộ nhanh, bơi lội hoặc đạp xe đạp.
- Năng động không có nghĩa phải đi tới phòng tập thể dục hoặc học các lớp thể dục. Có nhiều cách để quý vị có thể trở nên năng động hơn. Hãy thử các hoạt động khác nhau và chọn ra cái nào thích hợp cho mình.
- Mỗi lần một chút đều có ích – đậu xe lại và đi bộ, và/hoặc đi cầu thang bộ thường xuyên hơn.
- Viếng trang mạng của cơ quan Y tế Công cộng Canada – Các mẹo vặt giúp năng động để giúp quý vị bắt đầu (xem trang kế). Để có bản miễn phí Các Hướng dẫn Hoạt động Thể lực của Canada (Canadian Physical Activity Guidelines), xin gọi Sở Y tế Công cộng Toronto số 416-338-7600

Ăn uống lành mạnh và sống năng động có thể giúp quý vị có thêm năng lượng, cảm thấy ít căng thẳng hơn và cảm thấy tốt hơn về chính bản thân mình. Nên nhớ... ngay cả chỉ làm những bước nhỏ cũng tạo một sự thay đổi to tát. Hãy tự hỏi mình những bước nào quý vị có thể làm để hướng đến việc ngăn ngừa bệnh tiểu đường loại 2.

## Mối liên hệ giữa hút thuốc lá và bệnh tiểu đường là gì?

- Những người hút thuốc hoặc dùng các sản phẩm thuốc hút thì ít nhất có hơn 50% khả năng bị bệnh tiểu đường loại 2 hơn những người không hút.
- Những người hút thuốc có nhiều mỡ ở bụng hơn. Loại mỡ này làm cơ thể đề kháng nhiều hơn với insulin.
- Chất nicotine trong khói thuốc lá có thể làm cho cơ thể kháng insulin nhiều hơn. Những người hút thuốc bị bệnh tiểu đường có thể cần phải chích nhiều insulin hơn và việc kiểm soát đường trong máu của họ kém hơn so với những người không hút thuốc.
- Các hóa chất trong khói thuốc lá làm tổn thương các tế bào lót thành mạch máu. Những người hút thuốc có bệnh tiểu đường dễ mắc các bệnh do tổn thương mạch máu nhiều hơn so với những người bị bệnh tiểu đường mà không hút thuốc.
- Nếu quý vị hút thuốc, hãy cố gắng bỏ hút. Dùng thuốc cai thuốc lá có thể tăng gấp đôi khả năng thành công của quý vị.
- Sở Y tế Công cộng Toronto có thể giúp quý vị khởi đầu. Hãy gọi 416-338-7600 hoặc thử dùng hình thức hội thoại trực tuyến (e-chat) trên trang mạng của chúng tôi.
- Đường dây giúp người cai thuốc (Smokers Helpline) là một dịch vụ miễn phí của Hội Ung Thư Canada cung cấp sự hỗ trợ được bảo mật và không phán xét để giúp người dân bỏ hút thuốc lá. Hãy gọi 1-877-513-5333.



## Ngộ nhận: “bệnh tiểu đường loại 2 không nghiêm trọng.”

Tất cả các loại bệnh tiểu đường đều nghiêm trọng. Các vấn đề sức khỏe do bệnh tiểu đường gây nên là nguyên nhân hàng đầu của sự tàn tật và tử vong ở người Canada. Bệnh tiểu đường không thể chữa lành nhưng nó có thể được kiểm soát thông qua các sự thay đổi cẩn thận về cách sống, uống thuốc và/hoặc chích insulin.

## Ngộ nhận: “Ăn quá nhiều đường có thể đưa đến việc bị bệnh tiểu đường.”

Ăn quá nhiều đường không phải là nguyên nhân gây bệnh tiểu đường. Tiểu đường là một bệnh phức tạp rất có thể là do một số yếu tố gây nên. Khi một người được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường, điều quan trọng là phải hạn chế việc dùng đường. Chuyên viên dinh dưỡng có thể giúp để lập kế hoạch bữa ăn.

## Làm thế nào để tôi biết mình có bị bệnh tiểu đường hay không?

Đây là một số các triệu chứng quý vị cần để ý:

- Rất khát nước
- Mắt nhìn bị mờ
- Đi tiểu nhiều
- Thường xuyên hoặc bị tái nhiễm trùng
- Sụt cân hoặc tăng cân
- Tê mắt cảm giác/có cảm giác kim châm ở tay và chân
- Cảm thấy rất mệt mỏi, thiếu sức lực
- Các vết cắt, vết thương lâu lành

Nếu quý vị từ 40 tuổi trở lên, quý vị có nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2 và nên được xét nghiệm tìm bệnh ít nhất mỗi ba năm. Nếu quý vị có bất cứ các yếu tố nguy cơ nào khác để mắc bệnh tiểu đường, quý vị có thể cần phải được làm xét nghiệm thường xuyên hơn, bất kể tuổi tác của quý vị.

Nếu quý vị được chẩn đoán có bệnh tiểu đường loại 2, các thay đổi để hướng đến một lối sống lành mạnh hơn là điều quan trọng để khống chế bệnh tiểu đường và có thể giúp ngăn ngừa thêm các vấn đề về sức khỏe do bệnh gây nên. Nếu quý vị có bất cứ các triệu chứng nào của bệnh tiểu đường, hãy hỏi bác sĩ gia đình của quý vị.

### Để biết thêm thông tin

- Hội Bệnh Tiểu Đường Canada (Canadian Diabetes Association) 1-800-BANTING (226-8464) diabetes.ca
- Liên lạc với bệnh viện hoặc trung tâm y tế cộng đồng tại địa phương để biết về các chương trình và dịch vụ có sẵn tại trung tâm giáo dục bệnh tiểu đường gần nhất.
- Y Tế Canada – Tài liệu Hướng dẫn Thực phẩm của Canada (Health Canada – Canada’s Food Guide) canadasfoodguide.net
- Cơ quan Y tế Công cộng Canada - Các Hướng dẫn Hoạt động Thể lực của Canada (Public Health Agency of Canada – Canadian Physical Activity Guidelines) phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/03paap-eng.php
- Các vấn đề về sức khỏe phụ nữ (Women’s Health Matters) womenshealthmatters.ca
- Các chuyên viên Dinh dưỡng của Canada (Dietitians of Canada) dietitians.ca
- Bản câu hỏi về NGUY CƠ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG của CANADA (CANRISK Questionnaire) Tìm hiểu nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2 của quý vị <http://www.healthycanadians.gc.ca/health-sante/disease-maladie/diabetes-diabete/canrisk/index-eng.php>
- Các Chương trình Giáo dục Bệnh Tiểu đường Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường loại 2 và muốn học cách kiểm soát bệnh, viếng trang mạng [torontodiabetesreferral.com](http://torontodiabetesreferral.com)

PH0802SS030 - Vietnamese