

**Baùo Ñoäng Veà Söüc Khoæ: Loái Soáng Laønh Mainh Hôn Cou Theá Ngaên  
Ngöøa  
Hay Laøm Cho Beänh Tieäu Ñöðøng Chaäm Phaüt Nôi Treæ Em**

New York, 21 thaùng 8, 2002—Theo nhöõng baùo caùo môùi ñây cuøa CDC, cô quan cuøa chính phuø khuyeán khích y teá vaø an toaøn coäng coäng, vaø caùc toà chöùc y teá khaùc cho hay caùc tröðøng hôiïp beänh tieäu ñöðøng Loaiï 2 nôi caùc thanh thieäu nieân vaø ngöðøi lôn Myõ goác AÙ Chaâu vaø Thaùi Bình Döông ñang gia taêng maïnh.

Theo cuoäc nghieân cöu môùi ñây do Hoäi Ñoàng Y Teá Myõ Goác AÙ Chaâu vaø Thaùi Bình Döông (Asian & Pacific Islander American Health Forum - APIAHF), moät toà chöùc vaän ñoäng y teá quoc gia thöïc hieän, thì moät vaøi nhöùm ngöðøi Myõ goác AÙ Chaâu cou tyø leä maéc beänh tieäu ñöðøng cao hôn nhöùm ngöðøi Da Traéng khoäng thuoc goác Taây Ban Nha. Caùc nhöùm naøy goàm cou ngöðøi AÁn Ñoä, Myõ goác Hoa, Myõ goác Nhaät, Myõ goác Phi Luaät Taân, Thoä daân Haï Uy Di vaø coäng ñoàng Samoa.

Hieän nay cou khoaceng 10 phaàn traêm daân soá Myõ goác AÙ Chaâu Thaùi Bình Döông bö maéc beänh tieäu ñöðøng. Beänh tieäu ñöðøng Loaiï 2 coøn ñöðic goii laø “beänh gieát ngöðøi thaäm laéng” vì gaän moät phaàn ba nhöõng ngöðøi maéc beänh tieäu ñöðøng Loaiï 2 khoäng bieát laø mình maéc beänh cho töüi khi phaüt hieän nhöõng bieán chöùng traàm troïng lieän quan töüi beänh tieäu ñöðøng.

Ngoaøi ra, nhieàu coäng ñoàng ngöðøi di daân taïi Hoa Kyø cou tyø leä maéc beänh tieäu ñöðøng cao hôn raát nhieàu tyø leä taïi chính quoc gia goác cuøa hoï. Chaúng haïn nhö, tyø leä ngöðøi Myõ goác Hoa cao gaáp 5 töüi 7 laàn tyø leä taïi Trung Quoc, cuøa ngöðøi Myõ goác Phi Luaät Taân cao gaáp 4 töüi 5 laàn, vaø cuøa ngöðøi Myõ goác Ñaïi Haøn cao gaáp 3 töüi 4 laàn tyø leä beänh tieäu ñöðøng taïi caùc quoc gia cuøa hoï.

Khi ngöðøi di daân AÙ Chaâu noi theo caùch aên uoáng vaø loái soáng taây phöông nhieàu hôn, tyø leä beänh tieäu ñöðøng cuøa hoï döðøng nhö cuøng taêng. Ngöðøi di daân AÙ Chaâu taïi Hoa Kyø thöðøng aên caùc loaiï thöïc phaäm cou nhieàu mô ñoäng vaät hôn vaø vaän ñoäng ít hôn laø khi hoï coøn öøe taïi quoc gia cuøa hoï. Caùc cha meï AÙ Chaâu cou theá ñoàng moät vai troø quan troïng trong naõ löïc ngaên ngöøa söï böac phaüt beänh tieäu ñöðøng nôi con em cuøa hoï baèng caùch aùp düng nhöõng thöüi quen toát ngay töø luuc chöùng coøn ít tuöai.

Beänh tieäu ñöðøng laø nguyeân nhaân töøe vong haøng thöü saùu taïi Hoa Kyø, vaø laø beänh gaây ra böci vieäc cô theá khoäng sacen xuaát ñöðic chaát insulin, moät kích thích toá do tuýy táng sacen xuaát. Khoäng gioáng nhö beänh tieäu ñöðøng Loaiï 1, nguy hieäm hôn vaø raát caän chaát insulin, maø khoäng theá ngaên chaën ñöðic, beänh tieäu ñöðøng Loaiï 2 phaüt sinh nôi treæ con vaø ngöðøi lôn cou theá ngaên

ngõøa hay ít nhaát còu theá laøm chaäm phaùt baèng caùch aên uoáng kieâng cõ vaø vaän ñoäng.

Beänh tieáu ñöðøng Loaiï 2 laø loaiï tieáu ñöðøng thoäng thöðøng nhaát, chieám khoacøng töø 90 töü 95 phaàn traêm tröðøng hõip maéc beänh tieáu ñöðøng. Cho töü gaàn ñây, beänh tieáu ñöðøng Loaiï 2 thöðøng xuaát hieän nô nhöðng ngöðøi trên 40 tuoái vaø haàu nhö khoäng còu tröðøng hõip tieáu ñöðøng Loaiï 2 naøo nô treø con vaø thanh thieáu nieän. Tuy nhieän, vöü söi gia taêng loái soáng thieáu hoaït ñoäng vaø möüc phí noän cao nô thanh thieáu nieän, tröðøng hõip maéc beänh tieáu ñöðøng Loaiï 2 ñaõ gia taêng vöü möät möüc ñoä ñaùng söi trong thaäp nieän qua.

Theo Trung Tâm Kieám Soaùt vaø Ngaên Ngõøa Beänh Taät (Centers for Disease Control and Prevention), thì söi gia taêng trên toaøn quoác möü ñây laø do caùch soáng nhieàu hôn laø do söi caáu taïo cuøa gen. Thöïc ra, caùc cuoäc nghieän còu möü cho thaáy laø caùc hoaït ñoäng theá duïc neï nhaøng vaø ñeàu ñaën cuøng caùch aên uoáng laønh maïnh còu theá laøm giacem nguy cô bò beänh tieáu ñöðøng loaiï 2 töü gaàn 60%.

Beänh tieáu ñöðøng Loaiï 2, neáu khoäng ñöðic khaùm phaù vaø chöða trò còu theá ñoä töü nhöðng tröðøng hõip bieän chöùng nguy haï veà sau, keá caø beänh tim, muø, beänh thaän, bò hö thaän kinh hay bò caét boø tay chaän.

Neáu treø con hay ngöðøi lòu quaù naèng caän vaø trong gia ñinh còu ngöðøi bò beänh tieáu ñöðøng Loaiï 1 hay Loaiï 2, hoï caän phacei ñi thöøe nghieäm, vì raát còu theá caän phacei ñöðic ñieàu trò.

---

Ñeä ngaên ngöøa söi xuaát hieän cuøa beänh tieáu ñöðøng Loaiï 2 nô treø em vaø thöøi kyø thö aáu vaø sau naøy trong luùc tröðøng thaønh, ñây laø möät vaøi lòøi khuyeän veà nuôi ñaý treø con laønh maïnh hôn :

Aên uoáng laønh maïnh hôn

Cho aên nhieàu loaiï thöuc aên vöü dinh döðøng thích hõip

Cho caùc thöuc aên vaø uoáng còu ít chaát beùo vaø ñöðøng hôn

Gia taêng hoaït ñoäng theá duïc

-Giuùp tìm kieám möät hoaït ñoäng gaây thích thuù, cho ñeä duy trì hôn.

-Khuyeän khích hoaït ñoäng theá duïc thöðøng xuyeän vaø giöü haïn caùc sinh hoaït ngoài möät choä nhö coi TV vaø chôi game trên maùy ñieän toaùn

Theäm nhieàu thoäng tin ñöðic cung caáp trên maïng [www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes).

Trung Tâm Kieám Soaùt vaø Ngaên Ngõøa Beänh Taät (CDC)

CDC bæøo veä söüc khoeø vaø an toaøn cuøa ngöðøi ñaän baèng caùch ngaên ngöøa vaø kieám soaùt beänh taät vaø thöðøng tích; phaùt huy caùc quyèát ñònh y teá baèng caùch cung caáp tin töüc ñaùng tin caý veä nhöðng vaän ñeä y teá quan tröing; vaø khuyeän khích ñöøi soáng laønh maïnh qua söi hõip taùc vöü caùc toá chöuc ñoä

phông, quốc gia và quốc tế. Năm tại sân tại Atlanta, Georgia, trung tâm CDC là một cơ quan của Bộ Y Tế và Nhân sinh (Department of Health and Human Services).

Theo nhiều thông tin được cung cấp bởi Hội Nữ Hoàng Y Tế Mỹ Góc Âu Châu và Thái Bình Đông (Asian & Pacific Islander American Health Forum) tại San Francisco, một tổ chức vận động y tế sáng trong nỗ lực khuyến khích chính sách, chương trình và nghiên cứu để cải thiện tình trạng sức khỏe của các cộng đồng người Mỹ gốc Âu Châu và Thái Bình Đông, và cũng được bệnh viện Joslin Diabetes Clinic, tại Massachusetts cung cấp.

Nhà biểu do Hội Nữ Hoàng Y Tế Mỹ Góc Âu Châu và Thái Bình Đông (Asian & Pacific Islander American Health Forum) tại San Francisco, California cung cấp, tháng Giêng 2002.

