

## Bệnh tiểu đường là gì?

- Bộ máy tiêu hóa biến chế phần lớn thức ăn thành một loại đường và được đưa vào hệ thống máu trong cơ thể chúng ta.
- Chất insulin, một loại kích thích tố do tụy tạng làm ra, chuyển chất đường đó thành năng lượng để nuôi dưỡng các tế bào của cơ thể.
- Cách tiêu hóa các thức ăn sẽ bị ảnh hưởng nếu chúng ta mắc bệnh tiểu đường. Khi tụy tạng không làm ra được insulin hay cơ thể không sử dụng được insulin để biến chế đường, chất đường đọng lại trong máu và làm cho lượng đường cao hơn bình thường gây ra bệnh tiểu đường.
- Cao đường trong máu có thể nguy hại đến bệnh tim, thận, tai biến mạch máu não, hoặc bị mù mắt, cưa chân, và có thể tử vong vì tình trạng trầm trọng của những bệnh trên.

## Quý vị có thể kiểm chế hoặc ngăn ngừa được bệnh tiểu đường. Bằng cách nào?

Để ý đến cách ăn uống và tập thể dục đều đặn, dùng thuốc một cách hiểu biết, và kiểm soát lượng đường trong máu.

## Các loại bệnh tiểu đường

- Loại 1 – Cơ thể không sản xuất được chất insulin, bệnh nhân tiểu đường loại 1 phải chích insulin mỗi ngày, nếu không sẽ nguy hiểm cho tính mạng.
- Loại 2 – Cơ thể sản xuất được insulin nhưng sử dụng chất này kém hiệu quả. Phần đông là bệnh nhân tiểu đường loại 2.
- Một số phụ nữ bị tiểu đường khi mang thai.

## Để ý đến cách ăn uống và tập thể dục

- Không có một cách kiêng cử duy nhất nào về ăn uống cho người bị bệnh tiểu đường. Quý vị nên hợp tác với bác sĩ để lập một chương trình ăn uống thích hợp cho quý vị.
- Quý vị có thể ăn những món mình thích nhưng nên kiểm soát số lượng, nhất là chất carbohydrates (như tinh bột: cơm, bún, mì, bánh phở, bánh mì... hay thức ăn nhiều đường như chè, bánh ngọt, nước trái cây) làm tăng đường trong máu nhiều nhất.
- Quý vị nên theo dõi bảng số dinh dưỡng dán trên các gói hay hộp thực phẩm để biết đơn vị năng lượng của từng khẩu phần, và kiểm soát số lượng tiêu thụ.

- Thức ăn quý vị tiêu thụ được làm bằng những chất sau đây:
  - Carbohydrates (tinh bột như bánh mì, gạo- loại trái cây-loại rau...)
  - Chất béo (Fat)
  - Chất đạm (Protein)
  - Chất mỡ trong máu (Cholesterol)
  - Chất xơ (trái cây, rau, đậu, bánh mì và cereals)
- Hoạt động ít nhất 30 phút mỗi ngày trong tuần.
- Tập thể dục giúp cho chất insulin trở nên hiệu quả hơn và làm giảm đường, giảm huyết áp và chất mỡ trong máu.dgdf

## Dùng thuốc một cách hiểu biết

- Nếu cần chích insulin hoặc uống thuốc, quý vị cần tham khảo và theo lời chỉ dẫn của Bác sĩ.
- Nên hỏi Bác sĩ, Y tá, hay Dược sĩ của quý vị về công dụng của thuốc, khi nào dùng thuốc, và thuốc có phản ứng phụ nào không.

---

Quý vị hãy yêu cầu Bác sĩ, Dược sĩ hay Y tá báo cáo cho tổ chức FDA về những vấn đề nghiêm trọng liên quan đến thuốc men hay y cụ tại số:  
1-800-FDA-1088 ( 1-800-332-1088)

---

## Thử chất đường để biết tình trạng lượng đường trong máu (Check your blood sugar and know your ABCs)

- Kiểm soát chất đường, độ áp huyết và chất mỡ trong máu sẽ giúp quý vị ngăn ngừa bệnh tim và tai biến mạch máu não.
- Hoạch định một chương trình kiểm soát lượng đường và theo dõi sức khỏe cùng với bác sĩ, y tá, hoặc dược sĩ của quý vị
- Tự thử chất đường với bộ dụng cụ đo đường thử nghiệm ở nhà để có thể chọn lựa dùng thực phẩm một cách hiểu biết và đúng chất lượng.
- Xin Bác sĩ thử nghiệm máu A-1-C ( A-one-see) mỗi 2 đến 3 tháng.
- Tường trình với nhóm y tế của quý vị về kết quả thử nghiệm của mình:

A-1-C – Hemoglobin test  
(thử nghiệm hu)  
B - Blood pressure (áp huyết)  
C - Cholesterol  
(Chất mỡ trong máu)

## Phụ nữ và bệnh tiểu đường

- Tại Hoa Kỳ có 9.1 triệu phụ nữ bị bệnh tiểu đường và trong số đó có 3 triệu phụ nữ không hề biết mình đang bị bệnh.
- Phụ nữ mắc bệnh tiểu đường thường hay bị sẩy thai hoặc sinh em bé bị khuyết tật.
- Phụ nữ thường có mức lợi tức thấp, điều đó làm cho việc chữa trị bệnh càng thêm khó khăn.

## Nguy Cơ bị bệnh tim và tai biến mạch máu não

Phụ nữ cũng thường bị bệnh tim, nhiều khi lúc còn trẻ tuổi.

Những người bị tiểu đường có thể tử vong vì bệnh suy tim hoặc tai biến mạch máu não.

## Quý vị có nguy cơ bị bệnh tiểu đường không?

- ❑ Quý vị có quá cân hay không?
- ❑ Quý vị có ít tập hoặc không tập thể dục hay không?
- ❑ Quý vị có bị áp huyết cao (130/80 hoặc cao hơn) hay không?
- ❑ Anh, chị hoặc em của quý vị có bị bệnh tiểu đường không?

- ❑ Cha Mẹ của quý vị có bị bệnh tiểu đường hay không?
- ❑ Quý vị có bị bệnh tiểu đường khi mang thai hoặc sinh em bé nặng hơn 9 pounds?
- ❑ Quý vị có phải là người Mỹ gốc Phi Châu, gốc da đỏ, gốc Mễ hay gốc Á Châu Thái Bình Dương?

Nếu quý vị trả lời bất cứ câu hỏi nào trên đây, Quý vị cần tham khảo bác sĩ, y tá hay dược sĩ của quý vị để được thử nghiệm truy tầm bệnh tiểu đường.

## Các triệu chứng

- ❑ Hay đi tiểu nhiều lần.
- ❑ Luôn cảm thấy đói hoặc khát nước.
- ❑ Mắt bị mờ.
- ❑ Xuống cân mặc dù không cố gắng làm giảm cân.
- ❑ Các vết thương lâu lành
- ❑ Luôn cảm thấy mệt mỏi.
- ❑ Chân tay cảm thấy tê.

Phần đông những người bị bệnh tiểu đường lại không để ý hay cảm thấy một triệu chứng gì khác thường.

Tài liệu này do ba đơn vị của FDA biên soạn:

- Văn Phòng Sức Khỏe Phụ Nữ (OWH)
- Hiệp Hội Tiêm Thuốc Tây Quốc Gia (NACDS)
- và Hiệp Hội Tiểu Đường Hoa Kỳ (ADA)

Ba đơn vị kể trên cảm ơn các tổ chức đã tham gia bằng cách giúp đỡ phổ biến tài liệu này.

**Hãy Quan Tâm....  
đến Bệnh Tiểu Đường  
(Take Time to Care.... About Diabetes)**

Để biết thêm chi tiết, xin quý vị gọi số:  
1-800-DIABETES  
(1-800-342-2383)

[www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)  
[www.diabetes.prg](http://www.diabetes.prg)  
[www.nacds.org](http://www.nacds.org)

# Bệnh Tiểu Đường

## Phụ Nữ và Sức Khỏe Hãy Quan Tâm....

Hãy chăm sóc cho bạn và những người thân của bạn....

(VIETNAMESE- DIABETES)