

Hiểu bệnh tiểu đường loại 1

Bệnh tiểu đường loại 1 ảnh hưởng khoảng 10-15% tất cả những người bị bệnh tiểu đường dài hạn.

Bệnh tiểu đường là tình trạng khi trong máu có quá nhiều đường (glucose). Đường là nguồn năng lượng quan trọng cho cơ thể quý vị. Đường xuất phát từ thực phẩm bột đường (carbohydrate) quý vị tiêu thụ, chẳng hạn như bánh mì, mì ý (pasta), gạo, ngũ cốc, trái cây, rau quả có tinh bột, sữa và sữa chua. Cơ thể của quý vị phân hủy bột đường thành đường, sau đó đường đi vào máu quý vị.

Tuyến tụy sản sinh insulin trong cơ thể quý vị. Insulin là chất cần thiết để có thể chuyển đường từ máu vào các tế bào cơ thể và sử dụng làm năng lượng.

Bệnh tiểu đường loại 1 xảy ra khi tuyến tụy không thể sản sinh insulin. Điều này thường xảy ra vì hệ miễn dịch của cơ thể phá hủy các tế bào sản sinh insulin (các tế bào beta).

Tại sao lại bị bệnh tiểu đường loại 1?

Chúng ta chưa biết nguyên nhân chính xác gây ra bệnh tiểu đường loại 1 là gì. Chúng ta biết rằng một số người có gen khiến họ dễ bị bệnh tiểu đường loại 1 hơn. Bệnh tiểu đường xảy ra ở những người này khi một yếu tố gì đó kích hoạt hệ thống miễn dịch bắt đầu phá hủy các tế bào beta sản sinh insulin trong tuyến tụy.

Bệnh tiểu đường loại 1 thường được chẩn đoán ở thanh thiếu niên, nhưng có thể được chẩn đoán ở mọi lứa tuổi.

Có thể ngăn ngừa hoặc chữa dứt bệnh tiểu đường loại 1 hay không?

Chúng ta không thể làm bất kỳ điều gì để ngăn ngừa hoặc chữa dứt bệnh tiểu đường loại 1, nhưng các nhà nghiên cứu hiện đang tìm cách để thực hiện được những điều này. Nếu đối phó hiệu quả với bệnh tiểu đường loại 1, quý vị có thể tiếp tục sống khỏe mạnh.

Các triệu chứng bệnh tiểu đường loại 1 là gì?

Các triệu chứng bệnh tiểu đường loại 1 chưa chẩn đoán thường gặp nhất bao gồm:

- » khát và uống nhiều hơn bình thường
- » đi vệ sinh (đi tiểu) thường xuyên hơn
- » cảm thấy mệt mỏi và ít năng lượng
- » giảm cân không rõ nguyên nhân
- » nấm candida ở bộ phận sinh dục
- » thay đổi tâm trạng.



Các triệu chứng bệnh tiểu đường loại 1 có thể xảy ra nhanh chóng và cần được chăm sóc về mặt y tế ngay lập tức. Nếu không điều trị bệnh tiểu đường loại 1, quý vị sẽ bị diabetic ketoacidosis (DKA, Nhiễm xê-tôn-axit tiểu đường). Chứng nhiễm xê-tôn-axit tiểu đường xảy ra khi cơ thể không thể sử dụng đường để làm nguồn năng lượng, và tạo ra hóa chất, gọi là 'xê-tôn' (ketones) để sử dụng làm nguồn năng lượng thay thế. Xê-tôn làm cho máu trở nên quá axit. Lượng đường huyết cao dẫn đến tình trạng bị mất muối và chất dịch trong cơ thể. Đây là tình trạng nguy đến tính mạng và cần phải được điều trị tại bệnh viện khẩn cấp.

Đối phó với bệnh tiểu đường loại 1 như thế nào?

Cách đối phó với bệnh tiểu đường loại 1 là thay thế insulin mà cơ thể quý vị không thể sản sinh được nữa. Insulin được chích bằng ống chích hoặc bơm insulin. Bác sĩ sẽ cùng với quý vị quyết định loại insulin quý vị cần, và sẽ đề nghị quý vị cần sử dụng thường xuyên như thế nào. Điều này sẽ phụ thuộc vào lối sống và nhu cầu cá nhân của quý vị. Ngoài việc sử dụng insulin, quý vị sẽ cần phải thường xuyên kiểm tra lượng đường trong máu quý vị, tuân theo kế hoạch ăn uống có lợi

cho sức khỏe và thường xuyên vận động cơ thể.

Đối phó với bệnh tiểu đường hàng ngày là điều quan trọng để duy trì lượng đường huyết ở trong khoảng cần thiết. Điều này giúp quý vị không bị bệnh trong thời gian ngắn hạn và giảm nguy cơ bị các biến chứng lâu dài, chẳng hạn như tổn thương mắt, thận, dây thần kinh và mạch máu.

Ai có thể giúp quý vị về bệnh tiểu đường?

Đối phó với bệnh tiểu đường là công việc chung của nhóm bao gồm bản thân quý vị, gia đình, bạn bè và chuyên viên y tế của quý vị. Có rất nhiều chuyên viên y tế khác nhau có thể giúp quý vị, bao gồm:

- » bác sĩ gia đình
- » bác sĩ chuyên khoa nội tiết (bác sĩ chuyên khoa bệnh tiểu đường)
- » nhân viên giáo dục bệnh tiểu đường chuyên nghiệp hoặc y tá bệnh tiểu đường
- » chuyên viên dinh dưỡng chuyên nghiệp
- » Chuyên viên vật lý trị liệu về thể dục chuyên nghiệp
- » chuyên viên chăm sóc bàn chân đã đăng ký
- » nhân viên tư vấn, nhân viên xã hội hoặc chuyên viên tâm lý.



Chẩn đoán bệnh tiểu đường loại 1 như thế nào?

- Nếu bác sĩ cho rằng các triệu chứng của quý vị cho thấy quý vị bị bệnh tiểu đường loại 1, bác sĩ sẽ cho thử máu quý vị xem lượng đường có cao hay không, và thử máu hoặc nước tiểu xem có xê-tôn hay không. Cơ thể sản sinh nhiều xê-tôn khi có ít hoặc không có insulin.

Nếu có xê-tôn, quý vị có lẽ bị bệnh tiểu đường loại 1. Lượng đường huyết cao sẽ xác định chẩn đoán này.

- Bác sĩ cũng có thể làm xét nghiệm để tìm tự kháng thể. Những xét nghiệm này có thể giúp xác định nếu quý vị bị bệnh tiểu đường loại 1 tự miễn dịch.
- Nếu bị các triệu chứng giống như bệnh tiểu đường loại 1, quý vị lập tức đi khám bác sĩ và yêu cầu bác sĩ kiểm tra bệnh tiểu đường. Chẩn đoán sớm bệnh tiểu đường loại 1 có thể ngăn ngừa chứng nhiễm xê-tôn-axit tiểu đường.

Những gợi ý hay

- Kiểm tra mức đường huyết của quý vị thường xuyên và hiểu cách cân bằng insulin, thức ăn và hoạt động để kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị.
- Gặp bác sĩ của quý vị thường xuyên để việc kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị được theo dõi.
- Hãy hỏi bác sĩ xem các chuyên viên y tế khác có thể hỗ trợ quý vị như thế nào với bệnh tiểu đường.
- Không có ‘một cỡ’ phù hợp cho tất cả. Các chuyên viên y tế của quý vị sẽ làm việc cùng quý vị để giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường của mình.
- Hãy gọi **NDSS Helpline** (Đường dây giúp đỡ NDSS) qua số **1800 637 700** và yêu cầu được nói chuyện với chuyên viên y tế về việc kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị. Cần thông dịch viên? Hãy gọi Dịch vụ Thông dịch và Phiên dịch (Translating and Interpreting Service) (TIS) qua số **131 450**. Cho biết ngôn ngữ của quý vị. Chờ để được kết nối và yêu cầu gọi số **1800 637 700**.



The NDSS và quý vị

NDSS cung cấp một loạt các dịch vụ hỗ trợ, thông tin, và các sản phẩm được trợ giá để giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường, giữ gìn sức khỏe và sống khỏe.