

# Hiểu bệnh tiểu đường loại 2

Bệnh tiểu đường loại 2 là dạng tiểu đường phổ biến nhất. Bệnh này ảnh hưởng 85–90% tất cả người bị bệnh tiểu đường.

## Bệnh tiểu đường loại 2 là gì?

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 2 xảy ra khi cơ thể chống lại tác dụng của insulin và không thể tạo đủ insulin để duy trì lượng đường huyết ở trong khoảng cần thiết. Tình trạng này dẫn đến lượng đường huyết cao.

## Ai có nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2?

Bệnh tiểu đường loại 2 thường xảy ra ở người lớn, nhưng thanh thiếu niên – và thậm chí cả trẻ em – giờ đây cũng bị loại bệnh tiểu đường này. Các yếu tố nguy cơ đối với bệnh tiểu đường loại 2 bao gồm:

- » trong gia đình có người bị bệnh tiểu đường loại 2
- » bị tình trạng tiền-tiểu đường

- » thể trọng cao hơn mức có lợi cho sức khỏe
- » lối sống ít vận động cơ thể
- » tuổi ngày càng cao
- » gốc Thổ dân hoặc dân Đảo Torres Strait
- » gốc Melanesian, Polynesia, Trung Quốc, Đông Nam Á, Trung Đông hoặc Ấn Độ
- » từng bị bệnh tiểu đường thai kỳ
- » bị hội chứng buồng trứng đa nang
- » sử dụng một số loại thuốc chống loạn tâm thần hoặc steroid.

## Có thể ngăn ngừa hoặc chữa dứt bệnh tiểu đường loại 2 hay không?

Những người có nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2 có thể trì hoãn và, trong một số trường hợp, thậm chí không bị bệnh tiểu đường bằng cách sinh hoạt theo lối sống lành mạnh, bao gồm thường xuyên vận động cơ thể, chọn thực phẩm có lợi cho sức khỏe và duy trì thể trọng khỏe mạnh.



Hiện không có cách chữa dứt bệnh tiểu đường loại 2, nhưng nếu kiểm chế hữu hiệu, quý vị có thể tiếp tục sống khỏe mạnh. Công trình nghiên cứu gần đây cho thấy rằng trong một số trường hợp nếu giảm cân và không để tăng cân trở lại có thể làm chậm đà tiến của bệnh tiểu đường loại 2.

## Các triệu chứng bệnh tiểu đường loại 2 là gì?

Các triệu chứng bệnh tiểu đường loại 2 có thể bao gồm:

- » khát và uống nhiều hơn bình thường
- » đi tiểu thường xuyên hơn
- » cảm thấy mệt mỏi và ít năng lượng
- » vết loét hoặc vết cắt không lành
- » mắt bị mờ
- » ngứa và nhiễm trùng da
- » đau hoặc cảm giác kiến bò ở chân hoặc bàn chân.

Thông thường, người ta không nhận ra những triệu chứng này, hoặc chúng có thể xuất hiện dần dà. Một số người có thể không có bất kỳ triệu chứng nào hết. Trong một số trường hợp, dấu hiệu bị bệnh tiểu đường đầu tiên có thể là bị biến chứng như loét chân, lên cơn đau tim hoặc vấn đề về thị lực.

## Đối phó với bệnh tiểu đường loại 2 như thế nào?

Cách đối phó với bệnh tiểu đường loại 2 là ăn uống có lợi cho sức khỏe và thường xuyên vận động cơ thể. Dần dà quý vị cũng có thể cần sử dụng thuốc hạ đường huyết (thuốc viên hoặc thuốc chích). Khi bệnh tiểu đường tiến triển, một số người sẽ cần chích insulin để giúp duy trì lượng đường huyết của họ trong khoảng cần thiết.

Chăm lo bệnh tiểu đường của quý vị là điều quan trọng để có sức khỏe tốt và ngăn ngừa biến chứng bệnh tiểu đường, chẳng hạn như tổn thương ở mắt, thận, các dây thần kinh và mạch máu.



## Chẩn đoán Bệnh tiểu đường loại 2 như thế nào?

Có ba cách chẩn đoán bệnh tiểu đường loại 2:

- Xét nghiệm đường huyết (không chỉ trích máu ngón tay để thử đường huyết) do phòng xét nghiệm phân tích. Xét nghiệm này có thể được thực hiện như là xét nghiệm nhịn ăn uống (sau khi không ăn hoặc uống gì hết trong ít nhất tám tiếng) hoặc xét nghiệm không nhịn ăn uống.
- Oral glucose tolerance test (OGTT, xét nghiệm dung nạp uống đường), được thực hiện tại phòng xét nghiệm. Trước tiên, quý vị sẽ làm xét nghiệm đường huyết sau khi đã nhịn ăn uống, sau đó quý vị sẽ được cho uống thức uống có đường và thử máu trong vòng hai tiếng sau đó.
- Xét nghiệm HbA1c, cho thấy lượng đường huyết trung bình của quý vị trong khoảng thời gian từ 10 đến 12 tuần qua. Đây cũng là xét nghiệm bệnh lý nhưng không cần nhịn ăn uống.

## Ai có thể giúp quý vị với bệnh tiểu đường của quý vị?

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.

## Những gợi ý hay

- Theo một kế hoạch ăn uống lành mạnh, tham gia hoạt động thể chất thường xuyên, kiểm tra mức đường huyết và uống thuốc (nếu cần) 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.