

Bệnh tiểu đường loại 2: tài liệu hướng dẫn ngắn gọn

Bệnh tiểu đường loại 2 là gì?

Bệnh tiểu đường loại 2 là tình trạng trong máu quý vị có quá nhiều glucose (đường).

Chẩn đoán bệnh tiểu đường loại 2 bằng cách nào?

Cách chẩn đoán bệnh tiểu đường loại 2 là thử máu. Hãy nói chuyện với bác sĩ nếu quý vị bị bất kỳ triệu chứng hoặc yếu tố nguy cơ nào.

Các triệu chứng bệnh tiểu đường loại 2 là gì?

Các triệu chứng bệnh tiểu đường loại 2 có thể là:



Khát nước và uống nhiều hơn



Đi tiểu thường xuyên hơn



Cảm thấy mệt mỏi và thiếu năng lượng



Vết loét hoặc vết cắt không lành



Mắt bị mờ



Ngứa và nhiễm trùng da



Đau hoặc ngứa ran ở chân hoặc bàn chân

Một số người có thể không bị bất kỳ triệu chứng nào hết.

Ai có nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2?

Các yếu tố nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2 là:



Gia đình có người bị tiểu đường



Tiền tiểu đường



Không vận động thân thể



Ngày càng lớn tuổi



Trên mức thể trọng có lợi cho sức khỏe



Hội chứng buồng trứng đa nang



Bệnh tiểu đường trong khi mang thai



Một số thuốc chống loạn thần hoặc steroid

Một số nhóm văn hóa có nguy cơ dễ bị bệnh tiểu đường loại 2 hơn. Những nhóm này bao gồm người có nguồn gốc Thổ dân và dân đảo Torres Strait, cũng như các nguồn gốc Đông Nam Á, Ấn Độ, Trung Đông, Bắc Phi, Đảo Thái Bình Dương và Nam Âu.

Làm thế nào để chăm lo bệnh tiểu đường loại 2?

Chăm lo bệnh tiểu đường loại 2 bằng cách ăn uống có lợi cho sức khỏe và thường xuyên vận động thân thể.

Theo thời gian, quý vị cũng có thể cần thuốc hạ đường huyết (thuốc viên hoặc thuốc chích).

Khi bệnh tiểu đường nặng dần, một số người sẽ cần tiêm insulin để giúp giữ mức đường huyết của họ trong phạm vi mong muốn.

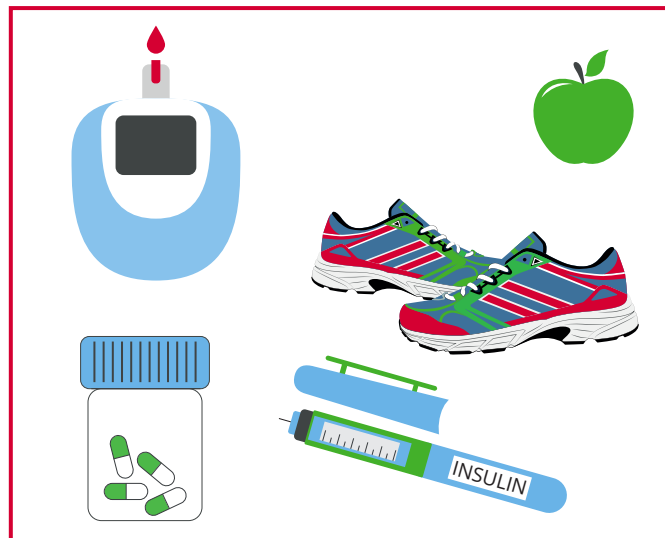
Những điều này quan trọng để có sức khỏe tốt và giảm nguy cơ bị các biến chứng do bệnh tiểu đường gây ra, chẳng hạn như lên cơn đau tim, tổn thương mắt, thận, dây thần kinh hoặc bàn chân của quý vị.

Ai có thể giúp quý vị với bệnh tiểu đường?

Chăm lo bệnh tiểu đường là công sức của nhóm gồm có quý vị, gia đình, bạn bè và các chuyên viên y tế.

Thông tin

Nếu muốn biết thêm gợi ý để chăm lo bệnh tiểu đường, quý vị hãy truy cập ndss.com.au/vietnamese.



Các chuyên viên y tế có thể giúp quý vị bao gồm:

- » bác sĩ gia đình
- » y tá chuyên nghiệp
- » nhân viên hướng dẫn về bệnh tiểu đường được công nhận
- » bác sĩ nội tiết (bác sĩ chuyên khoa bệnh tiểu đường)
- » chuyên viên dinh dưỡng hành nghề được công nhận
- » chuyên viên sinh lý học thể dục được công nhận
- » chuyên viên chăm sóc bàn chân đã đăng ký
- » nha sĩ
- » y sĩ nhãn khoa/bác sĩ nhãn khoa
- » dược sĩ
- » nhân viên tư vấn, nhân viên xã hội hoặc chuyên viên tâm lý

NDSS và quý vị

Hiện có nhiều dịch vụ và sự giúp đỡ thông qua NDSS để giúp quý vị chăm lo bệnh tiểu đường của mình. Điều này bao gồm thông tin về chăm lo bệnh tiểu đường thông qua Đường dây trợ giúp của NDSS và trang mạng. Các sản phẩm, dịch vụ và chương trình giáo dục có sẵn có thể giúp quý vị làm chủ tình hình bệnh tiểu đường của mình.