

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

Tiểu đường tuýp 2: hướng dẫn ngắn gọn

Tiểu đường tuýp 2 là gì?

- Tiểu đường tuýp 2 là một căn bệnh gây ra mức đường huyết cao.
- Khi quý vị ăn, cơ thể sẽ chuyển chất bột đường từ thức ăn thành glucose (đường), sau đó glucose sẽ đi vào máu.
- Insulin được cơ thể sản sinh ra để giúp vận chuyển glucose từ máu vào các tế bào để tạo năng lượng.
- Đối với tiểu đường tuýp 2, cơ thể quý vị không sản xuất đủ insulin, hoặc insulin hoạt động không hiệu quả.
- Điều này có nghĩa là glucose (đường) sẽ tồn đọng trong máu, gây ra tình trạng mức đường huyết cao.

Các triệu chứng của tiểu đường tuýp 2



Cảm thấy khát hoặc uống nhiều hơn bình thường



Mắt bị mờ



Đi tiểu thường xuyên



Vết loét hoặc vết cắt lành chậm



Cảm thấy mệt mỏi



Thường xuyên bị nhiễm trùng hoặc mắc bệnh hơn

Các triệu chứng của bệnh tiểu đường là do mức đường huyết cao gây ra. Nếu quý vị nhận thấy bất kỳ triệu chứng nào trong số này, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị – ngay cả khi quý vị đã được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường tuýp 2.

Đường dây trợ giúp của NDSS 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 001518-NDSS_V
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

Chăm sóc bệnh tiểu đường đúng cách giúp quý vị giữ gìn sức khỏe.

Bác sĩ hoặc chuyên gia y tế bệnh tiểu đường sẽ cùng quý vị lập kế hoạch chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị. Điều này có thể bao gồm:



Ăn uống lành mạnh
Giúp nuôi dưỡng cơ thể và giữ mức đường huyết của quý vị trong phạm vi bình thường



Tích cực vận động
Sử dụng glucose (đường) để tạo năng lượng và giúp insulin hoạt động hiệu quả hơn



Kiểm tra đường huyết
Giải thích thức ăn và hoạt động thể chất ảnh hưởng đến mức đường huyết của quý vị như thế nào



Insulin và thuốc
Giúp hạ thấp mức đường huyết để giữ các mức này trong phạm vi bình thường



Kiểm tra sức khỏe bệnh tiểu đường
Kiểm tra định kỳ mắt, thận, tim, bàn chân và hệ thần kinh giúp phát hiện và điều trị sớm mọi vấn đề



Quản lý cân nặng của quý vị
Giúp insulin hoạt động hiệu quả hơn, giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và cải thiện năng lượng cũng như tâm trạng của quý vị



Không hút thuốc
Bỏ hút thuốc sẽ cải thiện sức khỏe của quý vị ngay lập tức và giảm đáng kể nguy cơ mắc các vấn đề liên quan đến bệnh tiểu đường

Khi nào nên gặp bác sĩ của quý vị

- Nếu quý vị thấy có các triệu chứng của bệnh tiểu đường.
- Nếu đã đến hạn ngày kiểm tra sức khỏe định kỳ bệnh tiểu đường của quý vị.
- Nếu quý vị cảm thấy lo lắng, choáng ngợp hoặc có thắc mắc về bệnh tiểu đường hoặc thuốc của mình.

NDSS và quý vị

Để truy cập thêm các nguồn tài liệu (bao gồm tài liệu bằng ngôn ngữ của quý vị), hãy truy cập **ndss.com.au** hoặc gọi đến **Đường dây trợ giúp NDSS theo số 1800 637 700**.

Lưu ý: Thông tin này chỉ mang tính chất hướng dẫn. Thông tin này không thể thay thế lời khuyên y tế cá nhân. Nếu quý vị có bất kỳ lo ngại nào về sức khỏe hoặc thắc mắc khác, quý vị nên liên hệ với chuyên gia y tế của mình.

Version 1.0.0, 1 May 2026. 001518-NDSS_V
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.