



CHĂM SÓC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Khái quát về Bệnh Tiểu Đường

Tiểu đường là một bệnh khiến cơ thể của quý vị không thể sử dụng được thực phẩm quý vị ăn vào để tạo năng lượng. Tế bào của quý vị cần năng lượng để sống và tăng trưởng.

Khi quý vị ăn, thức ăn sẽ thành một dạng năng lượng gọi là glucose. Glucose là một từ khác của chất đường. Glucose đi vào máu của quý vị và lượng đường trong máu của quý vị tăng lên. Insulin là một kích thích tố do tuyến tụy của quý vị tạo ra. Chất này giúp chuyển glucose từ máu vào trong các tế bào để cơ thể của quý vị có thể sử dụng glucose nhằm tạo ra năng lượng. Con người không thể sống mà không có insulin.

Bệnh tiểu đường có ba loại chính.

- Trong bệnh tiểu đường loại 1, tuyến tụy không tạo ra insulin.
- Trong bệnh tiểu đường loại 2, tuyến tụy không tạo đủ insulin hoặc cơ thể của quý vị không sử dụng được lượng insulin do tuyến tụy tạo ra.
- Trong bệnh tiểu đường thai nghén vào thời kỳ mang thai, người mẹ không thể tạo ra đủ insulin để cung cấp cho nhu cầu của cả mẹ và bào thai.

Các Yếu tố Rủi ro đối với Bệnh Tiểu Đường

Quý vị có nhiều rủi ro mắc bệnh tiểu đường hơn nếu quý vị:

- Xuất thân từ một gia đình có những người khác mắc bệnh tiểu đường
- Thừa cân
- Trên 45 tuổi
- Không hoạt động
- Có bệnh tiểu đường trong thời kỳ mang thai (bệnh tiểu đường thai nghén) hoặc em bé cân nặng từ 9 cân Anh (hay 4 kg) trở lên khi sinh
- Là người gốc Phi châu, Á châu, Mỹ La-tinh, Thổ dân Mỹ, hoặc Đảo Thái bình dương

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Dấu hiệu của Bệnh Tiểu Đường

- Rất khát
- Cảm thấy mệt mỏi
- Dùng nhà vệ sinh thường xuyên để đi tiểu
- Mắt mờ
- Giảm cân
- Vết thương lâu lành
- Đói thường xuyên
- Ngứa da
- Nhiễm trùng
- Tê hoặc ngứa ran ở bàn chân và/hoặc bàn tay
- Trở ngại về sinh hoạt tình dục

Người ta thường không có dấu hiệu mặc dù mức glucose trong máu của họ cao. Quý vị có thể được kiểm tra bệnh tiểu đường qua xét nghiệm máu.

Chăm sóc Bản thân

Mục tiêu là giữ cho mức glucose của quý vị càng gần bình thường càng tốt. Việc chăm sóc bản thân quý vị có thể bao gồm:

- Hoạch định các bữa ăn
- Kiểm tra mức độ glucose
- Tìm hiểu các dấu hiệu để biết khi nào mức glucose của quý vị quá thấp hoặc quá cao
- Tập thể dục
- Dùng thuốc – insulin hoặc thuốc viên
- Giữ tất cả các cuộc hẹn với toán chăm sóc sức khỏe của quý vị
- Dự các lớp học về bệnh tiểu đường

Nói chuyện với bác sĩ, y tá và chuyên gia dinh dưỡng để tìm hiểu cách kiểm chế bệnh tiểu đường của quý vị.

Quý vị không phải làm điều này một mình!

Để tìm các lớp học và hỗ trợ cá nhân trực tiếp về việc chăm sóc bệnh tiểu đường, xin gọi cho Chương Trình Sức Khỏe Liên Minh (Alliance Health Programs) tại số điện thoại **510-747-4577**.

Miễn Phí: 1-877-932-2738;
CRS/TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929;
8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai-Thứ Sáu.

www.alamedaalliance.org

Bản phát tán này được chuyển thể từ tài liệu *About Diabetes*, 5/2009, Health Information Translations (Dịch thuật Thông tin Y tế). Cho phép sử dụng và sao chép các tài liệu này để dùng vào việc giáo dục phi lợi nhuận miễn là không đưa ra thay đổi nào nếu không được Alameda Alliance for Health cho phép.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.