

認識高血糖

Nhận biết bệnh đái đường

Bệnh đái đường ?

Trong điều kiện thông thường, cơ thể sẽ chuyển hóa chất bột thành đường glucose, tạo ra nhiên liệu trong cơ thể. Insulin là một loại hóc môn do tuyến tụy tiết ra, nó có thể giúp cho đường Glucose đi vào trong các tế bào, cung cấp nhiệt năng. Những người bị bệnh đái đường do có tuyến tụy không thể tiết ra đủ Insulin hoặc tác dụng của Insulin không tốt hoặc sản sinh ra chất kháng Insulin, khiến cho Glucose không thể đi vào trong các tế bào, làm cho nồng độ đường huyết tăng cao.

Đường huyết

1. Đường huyết là loại đường glucose sản sinh sau khi thức ăn được tiêu hóa chuyển hóa và phân giải trong cơ thể, là nguồn gốc sản sinh năng lượng.
2. Mức đường huyết lý tưởng trước khi ăn cơm cần trong phạm vi 80-120mg/dl.
3. Người có bệnh đái đường thông thường sẽ kèm theo hiện tượng mỡ máu bất thường.

Người nào dễ mắc bệnh ?

1. Người tiền sử gia đình bị đái đường
2. Người trung niên từ 40 tuổi trở lên
3. Người béo phì

Biểu hiện bệnh

Hiện tượng cấp tính của bệnh đái đường (thời kỳ đầu không có biểu hiện rõ rệt, dần dần mới có):

1. Uống nhiều nước, đái nhiều, ăn nhiều thể trọng dần giảm.
2. Thị lực giảm, chân tay tê dại, mệt mỏi suy yếu, sức đề kháng giảm.
3. Da dễ bị nhiễm bệnh hoặc khó khỏi, vết thương khó lành.

Nguyên tắc điều trị

1. Thời kỳ đầu trị đái đường chủ yếu là kiểm soát ăn uống, vận động hợp lý, giữ thể trong bình thường.



2. Nếu không thể kiểm soát đường huyết, cần xem xét tới điều trị bằng thuốc.
3. Khi uống thuốc đái đường nếu không kiểm soát tốt thì xem xét tới việc tiêm Insulin.
4. Người mắc bệnh đái đường không chỉ cần kiểm soát đường huyết mà còn cần tích cực kiểm soát mỡ máu.

Điều trị dùng thuốc

1. Khi không thể kiểm soát được điều trị bằng ăn uống và vận động được mới dùng thuốc.
2. Cần uống thuốc theo sự chỉ đạo của nhân viên y tế, không thể tự mình thay đổi thuốc hoặc điều chỉnh lượng dung.
3. Nếu sau khi uống thuốc cảm thấy bất thường cần thông báo cho nhân viên y tế.
4. Trong nhà cần có lượng thuốc dự phòng nhất định để đề phòng.
5. Tránh sau khi uống thuốc không ăn trong thời gian quy định (15-30 phút) dẫn tới giảm đường huyết.
6. Hiện tượng đường huyết thấp là do thiếu cân bằng trong ăn uống, vận động và uống thuốc, cần điều chỉnh hợp lý.

Điều trị không có thuốc

1. Cai thuốc giảm trọng lượng, vận động có quy luật, ăn uống điều trị, giảm yếu tố nguy hại, định kỳ kiểm tra.
2. Cần thực hiện theo chỉ dẫn của bác sỹ, dược sỹ và chuyên gia dinh dưỡng.
3. Giữ vệ sinh cá nhân, tâm trạng vui vẻ và cuộc sống có quy luật.