

Cầm Nang Người Tham Gia

Thông Tin Bổ Sung Về Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2



Trọng Tâm Buổi Học

Quý vị đã nỗ lực phòng ngừa hoặc làm chậm tiến trình bệnh đái tháo đường tuýp 2 bằng cách giảm cân và duy trì vận động.

Trong buổi học này, chúng ta sẽ nói về:

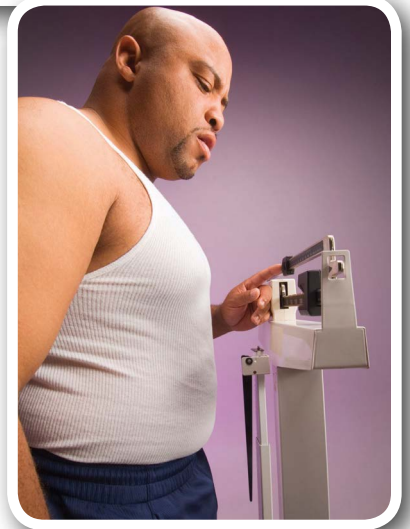
- Những thông tin cơ bản về bệnh đái tháo đường tuýp 2
- Cách tìm hiểu xem quý vị có mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 hay không
- Cách kiểm soát bệnh đái tháo đường tuýp 2

Quý vị cũng sẽ vạch ra một kế hoạch hành động mới!



Thông tin về bệnh đái tháo đường tuýp 2:

- ✓ Hầu hết những người mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 đều tự kiểm tra đường huyết hàng ngày hoặc hàng tuần. Và họ theo dõi kết quả.
- ✓ Nhiều người mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 dùng thuốc để kiểm soát mức đường huyết của mình.
- ✓ Người mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 thực hiện nhiều xét nghiệm.





Những Thông Tin Cơ Bản Về Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2

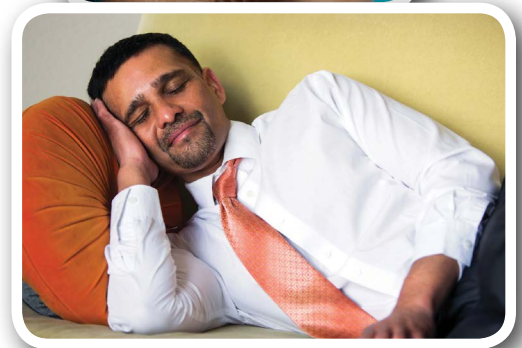
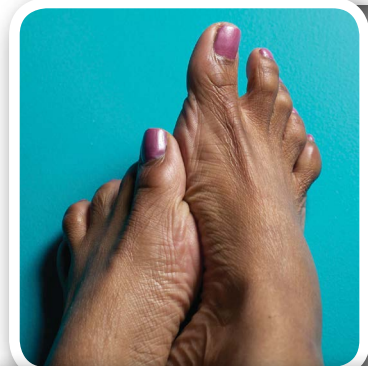
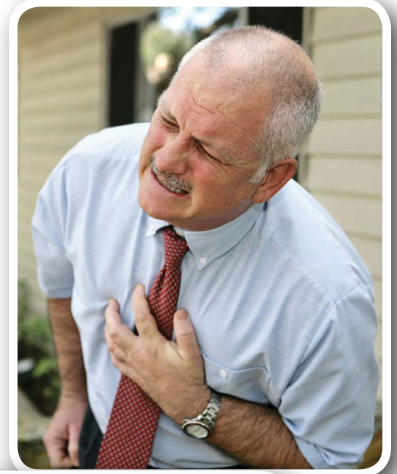
Ở những người mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2, cơ thể không sản xuất hoặc sử dụng insulin hiệu quả. Vì vậy, đường tích tụ lại trong máu thay vì đi vào tế bào. Điều đó có nghĩa là tế bào không có đủ năng lượng. Theo thời gian, mức đường huyết cao có thể gây ra nhiều vấn đề về sức khỏe.

Đái tháo đường tuýp 2 có thể gây tổn hại cho:

- Tim và mạch máu, dẫn đến đau tim và đột quỵ
- Dây thần kinh
- Thận, có thể dẫn đến suy thận
- Mắt, có thể dẫn đến mù lòa
- Bàn chân, có thể dẫn đến đoạn chi
- Lợi
- Da

Quý vị có khả năng mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 cao hơn nếu:

- Quá nặng (thừa cân hoặc béo phì)
- Ngồi hoặc nằm nhiều
- Có cha mẹ hoặc anh chị em ruột mắc bệnh tiểu đường tuýp 2
- Là người Mỹ gốc Phi, người gốc Tây Ban Nha và Bồ Đào Nha, người Mỹ Bản Xứ, hoặc người Mỹ gốc Á
- 45 tuổi trở lên. Điều này có thể là do con người có xu hướng ít vận động hơn và tăng cân theo tuổi tác. Tuy nhiên, bệnh đái tháo đường tuýp 2 cũng đang có xu hướng gia tăng ở giới trẻ.
- Đã từng bị đái tháo đường khi mang thai (đái tháo đường thai kỳ)





Câu Chuyện của Mike và Henry

Mike có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Anh cố gắng ngăn chặn hoặc làm chậm nó bằng cách thực hiện lối sống lành mạnh hơn.

Cha của Mike, Henry, mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Mục tiêu của anh là duy trì mức đường huyết trong giới hạn lành mạnh.

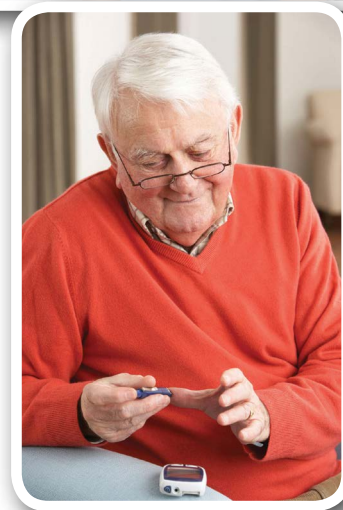
Mike và Henry có mục tiêu ăn uống và vận động rất giống nhau. Họ đều cố đạt được và duy trì cân nặng lành mạnh. Và họ đều theo dõi việc ăn uống và vận động của mình.

Nhưng không giống Mike, Henry kiểm tra huyết áp của mình mỗi ngày. Và ông theo dõi kết quả. Henry cũng sử dụng thuốc để kiểm soát mức đường huyết của mình.

Mike và Henry đều để ý đến sức khỏe của mình. Nhưng Henry đến gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của ông thường xuyên hơn. Ông cũng thực hiện nhiều xét nghiệm hơn. Ngoài việc kiểm tra đường huyết, ông còn thường xuyên kiểm tra huyết áp, cholesterol, thận, mắt và bàn chân.

Mike đã giảm cân. Và các số đo đường huyết mới nhất của anh đều bình thường. Nhà cung cấp của anh nói rằng anh có thể đang đi đúng hướng trong việc phòng ngừa hoặc làm chậm tiến trình bệnh đái tháo đường tuýp 2.

Các số đo đường huyết mới nhất của Henry cũng bình thường. Nhà cung cấp của ông nói rằng ông đang làm tốt việc duy trì mức đường huyết của mình trong giới hạn lành mạnh.





Sống Với Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2

Cuộc đời quý vị sẽ thay đổi thế nào nếu quý vị mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2?

Quý vị sẽ làm gì để ngăn chặn nó?

