

# Bệnh Tiểu Đường

## Diabetes

Diabetes is a disease in which your body cannot properly use the food you eat for energy. Your cells need energy to live and grow.

When you eat, food breaks down into a form of energy called glucose. Glucose is another word for sugar. The glucose goes into your blood and your blood sugar rises. Insulin is a hormone made by your pancreas. It helps glucose move from your blood into your cells so your body can use it for energy. People cannot live without insulin.

There are three main types of diabetes.

- In Type 1 diabetes, the pancreas makes no insulin.
- In Type 2 diabetes, the pancreas does not make enough insulin or your body is not able to use the insulin the pancreas makes.
- In gestational diabetes during pregnancy, the mother is not able to make enough insulin to cover the needs of both mother and baby.

### Risk Factors for Diabetes

You are more at risk for getting diabetes if you:

- Are from a family where others have diabetes
- Are overweight
- Are over age 40
- Are inactive

Bệnh tiểu đường là một căn bệnh trong đó cơ thể không thể sử dụng các loại thực phẩm quý vị ăn vào để tạo ra năng lượng một cách hiệu quả. Các tế bào cần năng lượng để tồn tại và phát triển.

Khi quý vị ăn vào, thức ăn sẽ được chuyển hóa thành một dạng năng lượng gọi là glucoza. Glucoza cũng còn được gọi là đường. Glucoza xâm nhập vào trong dòng máu và khiến lượng đường trong máu tăng lên. Insulin là loại hoóc-môn do tuyến tụy tiết ra. Loại hoóc-môn này giúp chuyển glucoza từ máu vào trong các tế bào để cơ thể có thể sử dụng làm năng lượng. Chúng ta không thể sống thiếu insulin.

Có ba dạng bệnh tiểu đường.

- Ở những trường hợp mắc bệnh tiểu đường Loại 1, tuyến tụy không thể tiết ra insulin.
- Trong các trường hợp mắc bệnh tiểu đường Loại 2, tuyến tụy không tiết đủ insulin hoặc cơ thể không có khả năng sử dụng insulin do tuyến tụy tạo ra.
- Trong các trường hợp mắc bệnh tiểu đường trong thời gian mang thai, người mẹ không thể tạo ra đủ insulin để đáp ứng nhu cầu của cả mẹ lẫn con.

### Các Yếu Tố Có Nguy Cơ Gây Bệnh Tiểu Đường

Quý vị dễ có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường hơn nếu quý vị:

- Có người nhà mắc bệnh tiểu đường
- Quá mập
- Trên 40 tuổi
- Không vận động cơ thể

- Had diabetes during pregnancy (gestational diabetes) or a baby weighing 9 pounds or 4 kilograms or more at birth
- Are of African, Asian, Latino or Pacific Islander decent

## Signs of Diabetes

- Very thirsty
- Feeling tired
- Use the toilet often to urinate
- Blurred vision
- Weight loss
- Wounds are slow to heal
- Constant hunger
- Itchy skin
- Infections
- Numbness or tingling in feet and/or hands
- Problems with sexual activity

Often people have no signs even though their blood glucose level is high. You can be checked for diabetes with a blood test.

## Your Care

The goal is to keep your glucose level as near to normal as possible. Your care may include:

- Planning meals
- Testing glucose levels
- Learning signs to know when your glucose level is too low or too high
- Exercising

- Mắc bệnh tiểu đường trong thời gian mang thai (bệnh tiểu đường trong thời gian mang thai) hoặc sinh con nặng hơn 9 pao hoặc 4 kilogram trở lên
- Là người gốc Phi châu, Á châu, La Tinh hoặc người Đảo Thái Bình Dương

## Các Dấu Hiệu của Bệnh Tiểu Đường

- Rất khát nước
- Cảm giác mệt mỏi
- Thường xuyên đi tiểu
- Thị lực mờ
- Giảm cân
- Các vết thương chậm lành
- Thường xuyên thấy đói bụng
- Da ngứa ngáy
- Nhiễm trùng
- Tê cứng hoặc ngứa ran ở bàn chân và/hoặc bàn tay
- Các vấn đề về sinh hoạt tình dục

Thông thường mọi người không có các dấu hiệu gì ngay cả khi mức glucoza trong máu cao. Quý vị có thể được kiểm tra bệnh tiểu đường qua xét nghiệm máu.

## Chăm Sóc

Mục tiêu là nhằm duy trì lượng glucoza càng gần sát mức bình thường càng tốt. Việc chăm sóc chữa trị của quý vị có thể bao gồm:

- Lập kế hoạch các bữa ăn
- Xét nghiệm kiểm tra mức glucoza
- Tìm hiểu các dấu hiệu để biết khi nào mức glucoza của quý vị quá thấp hoặc quá cao
- Tập thể dục

- Taking medicine – insulin or pills
- Keeping all appointments with your health care team
- Attending diabetes classes
- Dùng thuốc - insulin hoặc thuốc viên
- Giữ tất cả các buổi hẹn với nhóm y tế của quý vị
- Tham gia các lớp hướng dẫn cách kiểm soát bệnh tiểu đường

Talk to your doctor, nurse, dietitian, and pharmacist to learn how to manage your diabetes.

Hãy nói chuyện với bác sĩ, y tá, chuyên gia dinh dưỡng và dược sĩ của quý vị để tìm hiểu thêm về cách kiểm soát bệnh tiểu đường.