

TIỂU ĐƯỜNG (ĐÁI THÁO ĐƯỜNG) LÀ GÌ?

Để xác định hướng chăm sóc đúng cho người bị tiểu đường, chúng ta cần hiểu rõ tiểu đường là gì và điều gì đã gây nên bệnh tiểu đường. Cùng Glucerna tìm hiểu về căn bệnh này và các thông tin hữu ích để người bệnh được chăm sóc tốt nhất và kiểm soát bệnh một cách hiệu quả.

Bệnh tiểu đường là gì?

Tiểu đường hay đái tháo đường, là một bệnh mãn tính với biểu hiện lượng đường trong máu của bạn luôn cao hơn mức bình thường do cơ thể của bạn bị thiếu hụt hoặc đề kháng với insulin, dẫn đến rối loạn chuyển hóa đường trong máu.

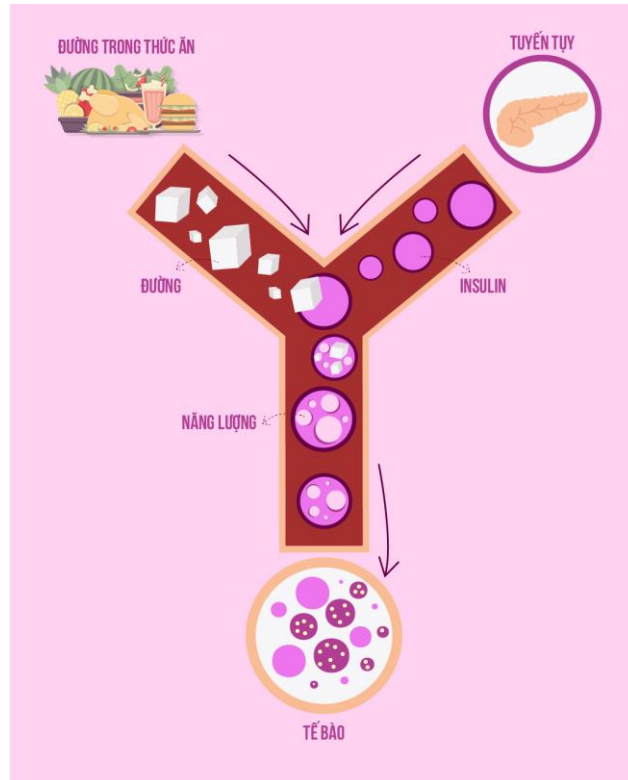
Khi mắc bệnh tiểu đường, cơ thể bạn không chuyển hóa các chất bột đường từ thực phẩm bạn ăn vào hàng ngày một cách hiệu quả để tạo ra năng lượng. Do đó gây ra hiện tượng lượng đường tích tụ tăng dần trong máu. Lượng đường trong máu thường xuyên ở mức cao qua thời gian làm tăng nguy cơ các bệnh tim mạch, gây ra tổn thương ở các cơ quan khác như mắt, thận, thần kinh và các bệnh lý nghiêm trọng khác.

Tiểu đường tuýp 1: người mắc bệnh bị thiếu insulin do tuyến tụy không sản xuất đủ insulin. Tiểu đường tuýp 1 hiếm gặp, thường xảy ra ở trẻ nhỏ, người trẻ chiếm dưới 10% số người mắc bệnh.

Tiểu đường tuýp 2: những người bị tiểu đường tuýp 2 bị đề kháng với insulin. Nghĩa là cơ thể vẫn có thể sản xuất insulin nhưng nó không thể chuyển hóa được glucose. Khoảng 90% đến 95% người bị tiểu đường trên thế giới là tuýp 2.

Tại sao bạn bị tiểu đường (đái tháo đường)?

Trong cơ thể, tuyến tụy chịu trách nhiệm tiết ra hóc-môn Insulin – một loại chất giúp kiểm soát lượng đường glucose trong máu để tạo ra năng lượng hoạt động hàng ngày cho bạn. Bạn có thể hình dung rõ hơn cách hoạt động của insulin và đường trong cơ thể trong sơ đồ sau:



Vì vậy, khi cơ thể thiếu insulin hoặc insulin không chuyển hóa được đường, đường sẽ bị tồn đọng lại trong máu, đường huyết sẽ tăng cao.

Nguyên nhân của bệnh tiểu đường hiện vẫn chưa được xác định rõ ràng. Các yếu tố bao gồm di truyền và lối sống không cân bằng, chế độ ăn nhiều thịt đỏ, chất béo và hàm lượng bột đường cao, thừa cân béo phì... là những yếu tố nguy cơ cao dẫn đến tiểu đường¹. Nếu cha mẹ bị tiểu đường thì con của họ sẽ dễ bị bệnh hơn; hoặc lối sống bao gồm chế độ ăn và tập luyện không điều độ cũng dễ gây ra tiểu đường. Nhiều nghiên cứu cho thấy tỷ lệ đái tháo đường tuýp 2 diễn ra ở người thừa cân cao hơn những người bình thường.

Làm thế nào để kiểm soát tiểu đường (đái tháo đường) hiệu quả?

Tuy bệnh tiểu đường hiện nay vẫn chưa có phương pháp điều trị dứt điểm. Nhưng tin vui là, bạn có thể kiểm soát tốt bệnh tiểu đường bằng cách tuân thủ điều trị bằng thuốc, áp dụng chế độ dinh dưỡng cân bằng và đầy đủ cùng tập luyện thể dục hợp lý, kết hợp theo dõi đường huyết thường xuyên.

Phát hiện sớm tiểu đường giúp bạn gia tăng cơ hội phòng ngừa hoặc làm chậm sự xuất hiện của các biến chứng đái tháo đường. Vậy làm thế nào để xác định rõ cơ thể có đang bị tiểu đường hay không? Khám phá cùng Glucerna trong phần **Các triệu chứng và dấu hiệu thường gặp của bệnh tiểu đường (đái tháo đường)** nhé!

¹ Theo bài viết: General Diabetes facts & information, Joslin Diabetes Center (http://www.joslin.org/info/general_diabetes_facts_and_information.html)

Lưu ý: Để kiểm soát tốt đường trong máu, bạn phải có chế độ chăm sóc hợp lý qua việc tuân thủ điều trị, sống lành mạnh và đặc biệt là chế độ dinh dưỡng cân bằng.