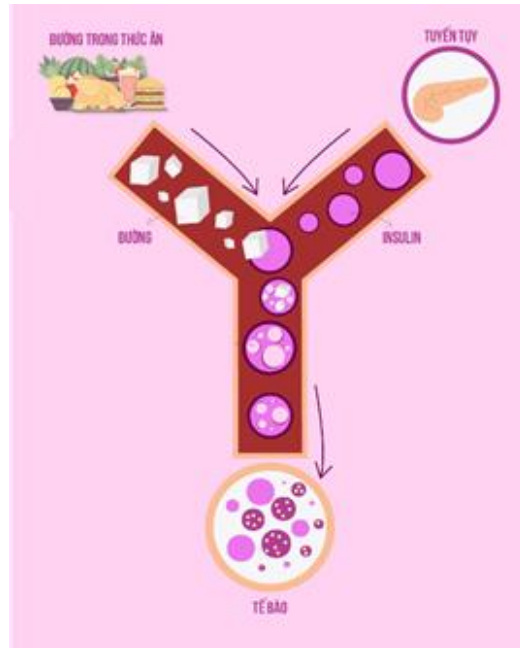


CÁC LOẠI TIỂU ĐƯỜNG (ĐÁI THÁO ĐƯỜNG)

Tiểu đường (đái tháo đường) xuất hiện do sự rối loạn chuyển hóa đường trong máu. Khi hóc-môn insulin do tuyến tụy sản sinh bị thiếu hoặc không làm được nhiệm vụ chuyển hóa đường, làm cho lượng đường trong máu luôn ở mức cao, và các tế bào bị thiếu năng lượng để hoạt động.



Hình 1: Quá trình chuyển hóa đường trong máu ở người bình thường

Để kiểm soát bệnh tiểu đường, trước tiên cần xác định rõ loại tiểu đường bạn đang mắc phải để có hướng chăm sóc thích hợp và giúp bạn kiểm soát bệnh hiệu quả hơn.

Bệnh tiểu đường có thể chia làm 3 loại chính: tiểu đường típ 1, tiểu đường típ 2 và tiểu đường trong thai kỳ.

Típ 1

Tiểu đường (đái tháo đường) típ 1 diễn ra khi **tuyến tụy không thể sản xuất được Insulin** và cơ thể bị thiếu insulin. Khi thiếu insulin, đường không được chuyển hóa dẫn đến bị ứ đọng trong máu. Đối tượng bị đái tháo đường típ 1 thường là trẻ em và người trẻ và chiếm tỷ lệ khá ít trong tổng số người bị đái tháo đường trên thế giới, tuy nhiên đang có xu hướng gia tăng (theo nghiên cứu từ Tổ chức Đái Tháo Đường thế giới (IDF)¹.

¹ Xem thêm tại: https://www.idf.org/sites/default/files/attachments/DV_56-S12.pdf

Nguyên nhân chính của đái tháo đường típ 1 được xác định chủ yếu do yếu tố di truyền, theo nghiên cứu từ Hội Đái Tháo Đường Hoa Kỳ (ADA)².

Típ 2

Tiểu đường (đái tháo đường) típ 2 xảy ra khi cơ thể bạn vẫn sản xuất được insulin, nhưng lại không chuyển hóa được đường trong máu.

Một vài nguyên nhân gây ra sự rối loạn chuyển hóa này bao gồm yếu tố di truyền, béo phì, tế bào Beta trong tuyến tụy bị tổn thương³.

Khoảng 95% người bị đái tháo đường trên thế giới là típ 2 (theo thống kê của UF Diabetes Institute⁴). Mặc dù đái tháo đường típ 2 trước đây thường xảy ra ở người lớn tuổi, trong những năm gần đây bệnh thường xảy ra ở những người trẻ hơn và cả trẻ em.

Tuy nhiên, khác với Đái tháo đường típ 1, Đái tháo đường típ 2 có thể được phòng ngừa nếu bạn sống cân bằng với **chế độ dinh dưỡng hợp lý** kết hợp với việc tập thể dục đều đặn và giảm cân khoa học⁵.

Tiểu đường (đái tháo đường) thai kỳ

Đái tháo đường thai kỳ là trường hợp bệnh đái tháo đường chỉ xảy ra ở phụ nữ trong giai đoạn mang thai, mà trước khi mang thai người này chưa bao giờ bị đái tháo đường.

Đái tháo đường thai kỳ thường ngắn hạn và sẽ hết khi bạn kết thúc thai kỳ. Tuy nhiên tỷ lệ bị đái tháo đường về sau của phụ nữ bị đái tháo đường khi mang thai sẽ cao hơn những người khác. Vì thế, bạn nên có kế hoạch sống cân bằng hơn qua **chế độ dinh dưỡng hợp lý** kết hợp cùng lối sống vận động lành mạnh để giảm thiểu khả năng bị đái tháo đường trong tương lai.

Tiểu đường típ 1 có triệu chứng rõ ràng và tiến triển nhanh hơn. Còn **tiểu đường típ 2** thường tiến triển chậm hơn, và các triệu chứng thường đi kèm với các tình trạng bệnh lý khác. Bạn có thể xem thêm về các triệu chứng và dấu hiệu của đái tháo đường tại **đây** để lên kế hoạch theo dõi và chăm sóc hiệu quả nhất nhé.

² Xem thêm tại: <http://www.endocrineweb.com/conditions/type-1-diabetes/type-1-diabetes-causes>

³ Theo bài viết Diabetes Type 2: The basics, WebMD, <http://www.webmd.com/diabetes/type-2-diabetes-guide/type-2-diabetes>

⁴ Xem thêm tại: <http://diabetes.ufl.edu/research/overview/type-2-diabetes/>

⁵ Theo WebMD, Diabetes Type 2: Risks and Preventions, <http://www.webmd.com/diabetes/type-2-diabetes-guide/type-2-diabetes?page=2>