

CÁC BIẾN CHỨNG CỦA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG (ĐÁI THÁO ĐƯỜNG)

RỦI RO VÀ CÁCH PHÒNG NGỪA

Khi bạn bị bệnh tiểu đường (đái tháo đường), về lâu dài nếu không có **chế độ dinh dưỡng cân bằng, tập luyện hợp lý và tuân thủ theo điều trị của bác sĩ** để kiểm soát hiệu quả căn bệnh này, bệnh tiểu đường có thể làm giảm chất lượng cuộc sống hoặc gây ra những ảnh hưởng đến các cơ quan khác của cơ thể như tim, thận, thần kinh, mắt...

Hãy cùng điểm qua một vài biến chứng thường gặp nhất của bệnh tiểu đường (đái tháo đường) để giúp bạn hiểu rõ hơn, biết cách phòng tránh và chung sống hòa bình với chứng bệnh này.

Biến chứng tiểu đường được chia làm hai loại: mãn tính và cấp tính¹.

I. BIẾN CHỨNG MÃN TÍNH

Là những biến chứng sinh ra do lượng đường trong máu tăng cao mãn tính, khiến cơ thể bị rối loạn chuyển hóa chất đạm và chất béo, từ đó làm suy giảm chức năng của các cơ quan khác trong cơ thể.

1. Biến chứng mắt

Đường huyết cao khiến hệ thống mao mạch ở đáy mắt bị tổn thương. Dần dần, thị lực của người mắc đái tháo đường có thể bị suy giảm hoặc tệ hơn, có thể dẫn đến mù lòa. Ngoài ra, những biến chứng về mắt như đục thủy tinh thể, tăng nhãn áp... cũng có thể xảy ra.

Làm sao để có thể phòng tránh?

Không cách phòng tránh nào hiệu quả hơn việc kiểm soát tốt đường huyết của bạn, với một chế độ sống khỏe và dinh dưỡng cân bằng. Bên cạnh đó, bạn nên có lịch khám mắt định kỳ, tối thiểu một năm một lần. Nếu cảm thấy mắt đột nhiên bị mờ hoặc đau nhức, hãy đi khám ngay để kiểm soát tình trạng cơ thể của mình nhé.

2. Biến chứng về tim mạch

Mặc dù các biến chứng về tim mạch như tăng mỡ máu, cao huyết áp, xơ động mạch ngoại vi gây tắc mạch là hệ lụy khó tránh của đái tháo đường, tuy nhiên không phải là không có cách phòng ngừa cho những biến chứng này.

Làm sao để có thể phòng tránh?

¹ Theo các bài viết từ Cleveland Clinic, Joslin Diabetes Center và Mayo Clinic
https://my.clevelandclinic.org/health/diseases_conditions/hic-Diabetes-Basics/hic-Long-Term-Problems-for-People-with-Diabetes/hic-Preventing-the-Complications-of-Diabetes
http://www.joslin.org/info/6_tips_for_avoiding_complications_from_diabetes.html
<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-management/art-20045803>

Hãy kiểm soát tốt các chỉ số của cơ thể, bao gồm đường huyết, mỡ trong máu và huyết áp. Kết hợp cùng **chế độ dinh dưỡng** khoa học với giải pháp dinh dưỡng chuyên biệt cho người bị tiểu đường qua sản phẩm hỗ trợ như **Glucerna**.

3. Biến chứng về thần kinh

Đây là biến chứng xuất hiện sớm nhất và thường xuyên của đái tháo đường. Bao gồm các cảm giác đau, tê, nóng ở chân, nhịp tim và nhịp thở bất ổn định, hay tiết mồ hôi...

Làm sao để có thể phòng tránh?

Kiểm soát lượng đường luôn cân bằng, vệ sinh và chăm sóc bàn chân đúng cách mỗi ngày là cách hiệu quả nhất để phòng ngừa biến chứng về thần kinh.

4. Biến chứng về thận

Đường trong máu cao gây tổn thương đến vi mạch máu trong thận, từ đó suy giảm chức năng lọc của thận, thậm chí suy thận.

Làm sao để có thể phòng tránh?

Kiểm soát tốt đường huyết và huyết áp, kết hợp cùng chế độ ăn ít muối ít đạm, ít mỡ. Đừng quên đi xét nghiệm nước tiểu thường xuyên để theo dõi chức năng thận nữa.

5. Biến chứng nhiễm trùng

Đường trong máu cao là điều kiện thuận lợi để vi khuẩn phát triển và làm suy yếu hệ miễn dịch của cơ thể, gây nên nhiễm trùng ở nhiều vùng trên cơ thể.

Làm sao để có thể phòng tránh?

Luôn giữ đường huyết cân bằng và vệ sinh cơ thể sạch sẽ, đặc biệt là những vùng dễ nhiễm khuẩn như răng miệng, vùng kín hoặc tiết niệu. Nếu gặp dấu hiệu nhiễm trùng như sốt, cơ thể có mùi khó chịu, tiểu buốt, có máu... hãy gặp bác sĩ ngay.

II. BIẾN CHỨNG CẤP TÍNH

Đây là những biến chứng xảy ra đột ngột và có thể gây nên hậu quả đáng tiếc nếu không được xử lý kịp thời.

1. Hạ đường huyết

Bạn bị hạ đường huyết khi lượng đường trong máu giảm đột ngột dưới mức cho phép (khoảng 3.6 mmol/l). Nguyên nhân dẫn đến điều này có thể do:

- Bạn bị quá liều thuốc hạ đường huyết (thuốc uống hoặc tiêm Insulin).
- Ăn uống kiêng khem quá mức hoặc uống thuốc khi chưa ăn.
- Tập luyện quá sức dẫn đến mệt mỏi.
- Uống nhiều rượu, bia.

Dấu hiệu hạ đường huyết khá dễ nhận biết, ví dụ như đói cồn cào, cơ thể uể oải mệt mỏi, chân tay bủn rủn, vã mồ hôi, choáng váng và tim đập nhanh.

Cách xử lý đối với các biến chứng đột ngột thế này:

Khi gặp dấu hiệu hạ đường huyết nhẹ hoặc trung bình, người mắc bệnh tiểu đường nên nhanh chóng dùng dinh dưỡng chuyên biệt cho người đái tháo đường như uống Glucerna, ăn kẹo bánh ngọt hay nửa ly trái cây, kiểm tra đường huyết sau 15 phút. Nếu đường huyết bình thường trở lại bạn tuân thủ theo chế độ dinh dưỡng trước đó khi cảm thấy tỉnh táo hẳn.

Nếu hạ đường huyết nặng, bạn hãy đi cấp cứu ngay để được xử lý kịp thời.

2. Hôn mê

Đường huyết quá cao có thể gây hôn mê đột ngột. Biến chứng này hay xảy ra đột ngột và cần phải được cấp cứu ngay lập tức.

Làm sao để có thể phòng tránh?

Cần kiểm soát tốt đường huyết của người bị đái tháo đường bằng thuốc men. Chế độ dinh dưỡng, chăm sóc cơ thể kỹ lưỡng và phòng tránh nhiễm khuẩn, chấn thương và stress cũng là yếu tố quan trọng cần được chú ý.