

6 BIỂU HIỆN DỄ NHẬN BIẾT NHẤT CỦA ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Tiểu đường (đái tháo đường) hiện nay là căn bệnh ngày càng trở nên phổ biến. Theo thống kê của Bộ Y Tế trong 10 năm qua, số bệnh nhân mắc bệnh ở nước ta tăng 211%, Việt Nam nằm trong số quốc gia có tốc độ tăng bệnh nhân tiểu đường cao nhất thế giới. Bên cạnh đó, tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường ở những người trẻ tuổi hơn cũng dần tăng cao. Tuy vậy, không phải ai cũng biết rằng mình bị bệnh để có kế hoạch **điều trị và chăm sóc hợp lý**.

Một số người có thể bị tiểu đường trong vài tháng hoặc thậm chí vài năm mà không nhận ra mình bị bệnh vì những dấu hiệu có thể xuất hiện một cách không đáng kể¹. Đừng nên dựa vào cảm giác chủ quan mà hãy dựa vào các chỉ số đường huyết của bạn trong các kỳ khám sức khỏe định kỳ.

Tuy nhiên, việc biết rõ một vài dấu hiệu nghi ngờ bệnh tiểu đường là cần thiết để bạn biết được khi nào mình nên gặp bác sĩ để chẩn đoán Đái tháo đường sớm nhất có thể. Glucerna xin đưa ra một số dấu hiệu để nhận biết nhất khi mắc bệnh tiểu đường² để bạn tham khảo nhanh và đưa ra quyết định gặp bác sĩ khi cần thiết.

1. Liên tục khát nước

Bạn khát nước và uống nước khá nhiều nhưng cảm giác khát nước vẫn còn. Vì sao lại như thế? Đó là do khi lượng đường trong máu bạn tăng cao, cơ thể bạn sẽ tự động tách phần nước có trong các tế bào rồi bơm trực tiếp vào máu để pha loãng lượng đường bị dư. Các tế bào lúc này thiếu nước sẽ kích thích não gây nên cảm giác khát nước không ngừng nghỉ.

2. Đi tiểu nhiều lần trong ngày

Nếu số lần bạn đi tiểu trong một ngày lớn hơn số 7, có thể bạn đã bị đái tháo đường. Nguyên nhân là do cơ thể bạn muốn loại bỏ lượng đường dư thừa, thận hoạt động mạnh hơn nên sẽ đi tiểu nhiều hơn.

3. Sụt cân bất thường

Cơ thể chúng ta giống như một cỗ máy vậy – cơ thể cần nhiên liệu để hoạt động. Và nhiên liệu chính cho cơ thể chính là đường (glucose). Sụt cân do mất nhiều đường glucose qua nước tiểu. Đái tháo đường khiến cơ thể không thể chuyển hóa năng lượng từ thức ăn, nó buộc phải lấy năng lượng từ mỡ và các cơ. Thiếu Insulin dẫn tới giảm tổng hợp protein và mỡ, tăng quá trình tiêu protein, tiêu mỡ tất yếu sẽ dẫn đến sụt cân. Trong trường hợp này, bạn nhớ kiểm tra cơ thể tổng quát liền nhé.

4. Đói và mệt mỏi

Khi cơ thể bạn không thể hấp thu lượng đường cần thiết trong máu để giải phóng năng lượng do sự thiếu hụt Insulin, đường sẽ bị tích trữ một cách dư thừa trong máu và ra khỏi cơ thể. Vì vậy, nhu cầu nạp thức ăn để lấy thêm năng lượng của cơ thể sẽ tăng cao để bù lại phần năng lượng bị thiếu, dẫn đến cảm giác đói và mệt mỏi thường xuyên.

¹ Theo WebMD, Early Symptoms of Diabetes, <http://www.webmd.com/diabetes/guide/understanding-diabetes-symptoms>

² Tham khảo từ WebMD, Early Symptoms of Diabetes, <http://www.webmd.com/diabetes/guide/understanding-diabetes-symptoms>

5. Dễ bị nhiễm trùng và nhiễm nấm

Lượng đường trong máu cao và hệ thống miễn dịch (cơ chế tự bảo vệ của cơ thể) bị ức chế, làm giảm khả năng đề kháng của cơ thể, dẫn đến dễ bị nhiễm trùng và nấm. Chính vì vậy, người bị đái tháo đường thường cảm thấy ngứa trên cơ thể, đặc biệt ở bộ phận sinh dục.

6. Thị lực yếu đi

Đường trong máu cao sẽ phá hủy mao mạch ở đáy mắt dẫn tới xuất huyết, phù nề đặc biệt phù ở hoàng điểm sẽ làm giảm thị lực mặc dù trước đó bạn không bị các bệnh về mắt.

Ngoài ra, các triệu chứng khác như vết thương chậm lành hay chân tay bị tê hoặc ngứa râm râm như kiến bò cũng có thể là dấu hiệu mắc đái tháo đường. Tuy nhiên, trong một vài trường hợp, dù cơ thể bạn chưa có biểu hiện bất thường nào, bạn vẫn có thể bị bệnh tiểu đường. Vì vậy, bạn nên có lịch khám sức khỏe định kỳ, kết hợp với **chế độ dinh dưỡng cân bằng** và tập luyện hợp lý để phòng ngừa đái tháo đường ngay từ hôm nay.