

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT ĐỂ KIỂM SOÁT ĐƯỜNG HUYẾT ỔN ĐỊNH, NGĂN NGỪA BIẾN CHỨNG

Tình trạng đường huyết dao động không ổn định ở người mắc tiểu đường hay đái tháo đường sẽ gây ra những hậu quả nghiêm trọng. Việc kiểm soát đường huyết ổn định, gần mức bình thường là rất quan trọng để giúp người mắc đái tháo đường sống khỏe mạnh, ngăn ngừa biến chứng. Glucerna xin cung cấp những thông tin cần bản giúp bạn nhận biết, phòng tránh và xử lý đúng cách khi đường huyết của bạn rơi vào “vùng nguy hiểm”.

▪ Những yếu tố nào ảnh hưởng đến đường huyết?

Ở người mắc bệnh tiểu đường, đường huyết dao động trong ngày chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố:

- Chế độ ăn: khi không tuân thủ chế độ ăn cân bằng và phù hợp. Sử dụng thực phẩm có chỉ số đường huyết cao hoặc ăn kiêng khem không đủ dinh dưỡng
- Căng thẳng tâm lý
- Mắc các bệnh khác phối hợp dẫn đến đường huyết lên cao.
- Thuốc: thời gian uống thuốc, các loại thuốc điều trị đái tháo đường hoặc các thuốc khác có thể có hiệu ứng khác nhau đối với đường huyết của bạn.
- Thể dục: tập thể dục với cường độ nhẹ hay nặng sẽ làm giảm hoặc tăng đường huyết.

Mỗi người bệnh đái tháo đường (tiểu đường) có đáp ứng khác nhau với các yếu tố nêu trên.

▪ “Vùng đường huyết nguy hiểm” của bệnh Đái tháo đường (tiểu đường) là gì?

Là khi đường huyết quá thấp hay quá cao. Đường huyết được xem là bất thường khi:

- Lúc đói đường huyết <70 mg/dL (3,9mmol/L)
- Sau ăn 2 giờ đường huyết > 200mg/dL (11,1mmol/L)

▪ Đường huyết trong “vùng nguy hiểm” gây ra những hậu quả gì?

- Đường huyết hạ quá mức, xuống thấp dưới 60mg/dL dễ dẫn đến hôn mê thậm chí tử vong nếu không điều trị kịp thời.
- Đường huyết tăng cao trên 180mg/dL gây ra các biến chứng ở mắt, thận, thần kinh, mạch máu, tim, não...
- Đường huyết quá cao gây ra các biến chứng cấp như hôn mê nhiễm toan ceton, hôn mê tăng áp lực thẩm thấu...
- Đường huyết dao động nhiều, lúc quá cao, lúc quá thấp cũng đưa đến các biến chứng, làm giảm chất lượng cuộc sống.

▪ Vùng đường huyết bao nhiêu là an toàn?

Theo Hiệp hội Đái tháo đường Hoa Kỳ (ADA), mức đường huyết sau đây là an toàn đối với đa số người bệnh đái tháo đường:

- Đường huyết lúc đói: 90-130mg/dL (5,0mmol/L – 7,2mmol/L)
- Đường huyết sau ăn 1-2 giờ: Dưới 180mg/dL (10mmol/L)
- Đường huyết trước khi ngủ: 110mg/dL – 150mg/dL (6,0mmol/L-8,3mmol/L)

Tuy nhiên, mức đường huyết an toàn, thích hợp còn tùy thuộc vào tuổi tác, độ nặng các biến chứng và bệnh lý đi kèm. Bạn cần tham khảo ý kiến bác sĩ điều trị để được tư vấn cụ thể đối với tình trạng của bản thân

▪ **Làm gì khi có đường huyết bất thường?**

- Khi đường huyết thấp: nên ăn một ít bánh ngọt, kẹo, uống sữa hoặc nước đường.
- Khi đường huyết tăng: nên xem lại chế độ ăn, thức ăn, kiểm tra xem bạn có quên uống thuốc không
- Sau đó nên đi khám bệnh để được tư vấn và điều chỉnh thuốc.
- Kiểm tra đường huyết thường xuyên.

▪ **Làm sao để tránh được vùng đường huyết nguy hiểm?**

Ngay từ lúc được chẩn đoán mắc Đái tháo đường (tiểu đường), bạn cần phải biết cách tự chăm sóc và theo dõi bệnh hằng ngày

- Tự theo dõi đường huyết và biết mức đường huyết cần đạt (vùng đường huyết an toàn)
- Biết cách xử lý khi đường huyết dao động nhiều, quá cao hay quá thấp.
- Tuân thủ chế độ ăn cân bằng, hợp lý, đủ dinh dưỡng
- Luyện tập thể dục hằng ngày: chọn hoạt động an toàn và hiệu quả nhất, ví dụ đi bộ khoảng 30 phút mỗi ngày là phù hợp với đa số bệnh nhân Đái tháo đường (tiểu đường).
- Dùng thuốc điều trị Đái tháo đường (uống, tiêm) đúng cách, đúng hướng dẫn của bác sĩ điều trị.
- Ngưng hút thuốc lá.

Kiểm soát tốt đường huyết, đưa đường huyết ra ngoài vùng nguy hiểm giúp bạn sống cân bằng, khỏe mạnh và giảm biến chứng của bệnh Đái tháo đường.