

Tìm hiểu bệnh tiểu đường tuýp 2



Bệnh tiểu đường là gì?

Bệnh tiểu đường là tình trạng khi mức đường huyết (còn gọi là đường trong máu) tăng cao hơn mức bình thường.

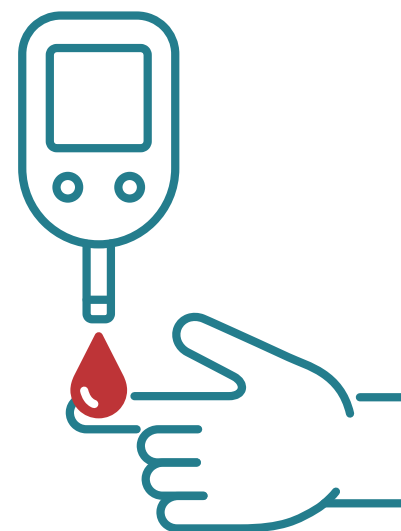
Khi ăn, cơ thể chúng ta phân hủy thức ăn thành đường và đưa vào máu. Insulin giúp di chuyển đường từ máu vào các tế bào. Khi đi vào các tế bào, đường được sử dụng làm nhiên liệu cung cấp năng lượng ngay lập tức hoặc lưu trữ để sử dụng sau. Mức đường huyết sẽ bị ảnh hưởng theo những cách thức khác nhau tùy thuộc vào loại bệnh tiểu đường.

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG TUÝP 2 là một bệnh tiến triển, có nghĩa là nhu cầu kiểm soát bệnh sẽ thay đổi theo thời gian.

Trong BỆNH TIỂU ĐƯỜNG TUÝP 2, cơ thể không sử dụng insulin đúng cách - tình trạng này được gọi là kháng insulin.

Ban đầu, các tế bào trong tuyến tụy tạo ra thêm insulin để bù đắp cho cơ thể. Theo thời gian, tuyến tụy không thể sản xuất đủ insulin để duy trì đường huyết ở mức bình thường.

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG TUÝP 2 thường gặp nhất ở người trung niên và người cao tuổi nhưng hiện đang gia tăng ở những người trẻ tuổi.



Theo thời gian, mức đường huyết cao liên tục có thể dẫn đến nhiều biến chứng, chẳng hạn như:



Bệnh tim



Đột quỵ



Bệnh thận



Mù

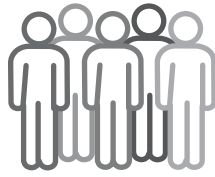


Đau dây thần kinh

Một số người có nguy cơ cao mắc bệnh tiểu đường tuýp 2. Các yếu tố nguy cơ bao gồm:



Gia đình có tiền sử mắc bệnh tiểu đường



Là người Mỹ gốc Phi, gốc Tây Ban Nha/Latinh, người Mỹ bản địa, người Mỹ gốc Á và người Hawaii bản địa và người dân đảo Thái Bình Dương



Được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường khi mang thai, được gọi là tiểu đường thai kỳ (GDM)



Bị cao huyết áp



Thừa cân hoặc béo phì



Từ 40 tuổi trở lên



Không hoạt động thể chất

Hãy lập kế hoạch với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe và kiểm tra các yếu tố ABC của quý vị:

A

LÀ TỪ VIẾT TẮT CỦA A1C:

Cho biết mức đường huyết trung bình trong hai đến ba tháng qua



B

LÀ TỪ VIẾT TẮT CỦA HUYẾT ÁP:

Cho biết áp lực máu bên trong các mạch máu



C

LÀ TỪ VIẾT TẮT CỦA CHOLESTEROL:

Cho biết lượng chất béo trong máu



Nếu không được kiểm soát, có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim, đột quỵ và bệnh thận.

Dưới đây là một số câu hỏi mà quý vị có thể hỏi bác sĩ để bắt đầu cuộc trò chuyện:



1

Tôi có thể làm gì để giảm nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ?



2

Có loại thuốc nào có thể giúp tôi kiểm soát nguy cơ mắc bệnh tim hoặc các biến chứng khác không?



3

Có chương trình nào có thể giúp tôi kiểm soát tình trạng của mình không? Quý vị có thể cấp giấy giới thiệu cho tôi không?



4

Tôi có thể gặp những người khác đang có trải nghiệm giống như tôi bằng cách nào?



Tìm hiểu thêm tại [KnowDiabetesbyHeart.org](https://www.knowdiabetesbyheart.org)

NHÀ TÀI TRỢ SÁNG LẬP

© 2024 American Heart Association, Inc. và American Diabetes Association, 501(c)(3) tổ chức phi lợi nhuận. Bảo lưu mọi quyền.

Know Diabetes by Heart là thương hiệu của AHA và ADA. Cấm sử dụng trái phép. Trích dẫn được cung cấp theo yêu cầu. Cấm sử dụng trái phép. WF461477 3/24

