5. BIẾT QUY TẮC TRAO ĐỔI

Thực phẩm thay thế tương đương

- **Chất bột đường:** 100g gạo **tương đương với:** 2 lưng bát cơm; 100g miến; 100g bánh quy; 100g phở khô, bún khô; 170g bánh mì; 250g bánh phở tươi; 300g bún tươi; 400g khoai củ các loại.
- **Chất đạm:** 100g thịt lợn nạc **tương đương với:** 100g thịt bò, thịt gà; 120g tôm, cá nạc; 2 quả trứng vịt; 3 quả trứng gà; 200g đậu phụ
- **Chất béo:** 1 thìa dầu ăn (5ml) **tương đương với:** 1 thìa mỡ (5ml); 8g lạc; 8g vừng

6. GHI NHẬT KÝ BỮA ĂN

Tạo thói quen ghi chép nhật ký bữa ăn hàng ngày để theo dõi sự thay đổi của đường máu.

NHẬT KÝ BỮA ĂN HÀNG NGÀY

Thứ ..... Ngày...../...../.....

Thời gian	Địa điểm	Loại đồ ăn	Lượng đồ ăn	Chỉ số đường máu		Điều trị
				Trước ăn	Sau ăn	

Ghi chú:
- Tập luyện (phút):
- Hạ đường huyết: ☐ Có ☐ Không
- Đã xử trí: .....
.....

THỰC ĐƠN MẪU

Thực đơn	Mô tả
Sáng: Phở thịt gà Bánh phở: 150g Thịt gà: 30g Giá đỗ: 150g	
Trưa: Gạo tẻ: 100g Thịt gà rang: 60g Đậu nhồi thịt: Đậu 50g, thịt 20g Cải bắp luộc: 250g Canh rau ngót: 30g Dầu ăn: 7ml	
Tối: Gạo tẻ: 100g Trứng kho: 1 quả Thịt kho: 50g Cải chíp luộc: 250g Canh rau: 30g Dầu ăn: 7ml	

LƯU Ý KHI ĂN NGOÀI

- **Ăn uống đúng bữa**
  - Nếu muộn hơn bình thường, hãy ăn nhẹ.
- **Ăn đúng khẩu phần hàng ngày**
  - Hạn chế đồ ăn dầu mỡ, muối đường và các loại nước chấm đi kèm.
- **Ưu tiên nước lọc và trà thảo mộc**
  - Không nên uống nước ngọt
  - Không uống quá 1-2 ly rượu/ngày

DỰ ÁN "SỐNG CHUNG VỚI BỆNH MẠN TÍNH - HỖ TRỢ XÃ HỘI TRONG QUẢN LÝ BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TẠI VIỆT NAM" - TÀI TRỢ BỞI DANIDA

In 1000 bản, khổ 21x29,7 tại Công ty TNHH in Thành Trung- số 49, Trần Phú, TPTB.
GPXB số 18/GP-STTTT của Sở TTTTTB cấp ngày 28/01/2021. Xuất bản phẩm không bán.

XÂY DỰNG THỰC ĐƠN CHO NGƯỜI ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÁI BÌNH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC COPENHAGEN
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SOUTHERN DENMARK

Mắc bệnh ĐTĐ không có nghĩa là người bệnh phải từ bỏ những đồ ăn ưa thích hoặc thay đổi toàn bộ chế độ ăn hàng ngày. Có những loại thực phẩm nên được ăn nhiều hơn, ngược lại một số loại cần hạn chế.

Việc lên kế hoạch thực đơn hàng ngày hợp lý sẽ giúp người mắc ĐTĐ có thể thưởng thức nhiều món ăn mà vẫn kiểm soát tốt đường máu.

1. XÁC ĐỊNH NHU CẦU NĂNG LƯỢNG

▸ Tính cân nặng lý tưởng (CNLT)

$$\text{Cân nặng lý tưởng} = \frac{\text{Số lẻ chiều cao (cm)} \times 9}{10}$$

▸ Tính nhu cầu năng lượng (NCNL)

- Thừa cân, béo phì, lao động nhẹ:
  NCNL/ngày = CNLT x 20 - 25kcal
- Cân nặng vừa, lao động vừa phải:
  NCNL/ngày = CNLT x 25 - 30kcal
- Thể trạng gầy, lao động nặng:
  NCNL/ngày= CNLT x 30 - 35kcal

2. CÂN ĐỐI CÁC CHẤT DINH DƯỠNG

▸ Chất bột đường:

- Chiếm **55 - 60%** tổng năng lượng
- **1g** chất bột đường cung cấp **4 Kcal**

▸ Chất đạm:

- Chiếm **15 - 20%** tổng năng lượng
- **1g** chất đạm cung cấp **4 Kcal**
- Tỉ lệ đạm động vật/đạm thực vật: **50-60%.**

▸ Chất béo:

- Chiếm **20 - 25%** tổng năng lượng
- **1g** chất béo cung cấp **9 Kcal**
- Tỉ lệ chất béo động vật/chất béo thực vật: **≤60%**
- Tỉ lệ các loại chất béo:

Acid béo bão hòa **(1/3)**	Mỡ động vật, bơ, kem, dầu dừa,..
Acid béo không bão hòa đơn **(1/3)**	Dầu oliu, quả bơ, dầu lạc, vừng, các loại hạt
Acid béo không bão hòa đa **(1/3)**	Dầu hướng dương, dầu hạt cải, dầu cá,...

▸ Chất xơ : 20 - 35g /ngày

▸ Vitamin & khoáng chất : Bổ sung qua ăn uống hoặc viên uống tổng hợp

3. CÁCH LỰA CHỌN THỰC PHẨM

Ăn hạn chế

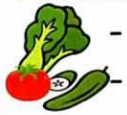
- Đường, bánh kẹo, kem,...
- Muối
- Rượu bia
- Đồ ăn nhanh, chiên rán
- Nội tạng, mỡ động vật,...

Ăn vừa phải

- Gạo, ngũ cốc nguyên cám

- Đậu đỗ, các loại hạt
- Rau củ chứa tinh bột, trái cây
- Thịt nạc, cá, hải sản, trứng, sữa,...
- Chất béo tốt (dầu oliu, bơ,...)

Ăn nhiều



- Rau xanh (400g/ngày)
- Uống 1,5 - 2 lít nước/ngày

4. PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN

- Ưu tiên luộc, hấp.
- Hạn chế hầm nhừ, xay nhuyễn, chiên xào, nướng.
- Không nướng các loại khoai củ vì gây tăng đường máu.
- Nên ăn trái cây cả quả, không ăn bằng cách ép nước.

▸ Bảo quản máy thử đường máu và Insulin khi đi du lịch

- Insulin:

• Tránh nhiệt độ cao

Ánh nắng mặt trời

Trong cốp xe

• Tránh tiếp xúc trực tiếp với đá lạnh

- Máy thử đường máu và que thử

Nhiệt độ cao có thể làm hỏng máy thử đường máu và que thử, hoặc cho kết quả không chính xác.

Vì thế, không nên để thiết bị đó dưới ánh nắng mặt trời hoặc ở những nơi quá nóng như trong cốp xe.

KHI ĂN CHAY

Ăn chay là chế độ ăn sử dụng các thực phẩm có nguồn gốc thực vật.

▸ Lợi ích của việc ăn chay đúng cách

- Giảm đường máu và HbA1c
- Giảm nồng độ mỡ máu
- Giảm nguy cơ mắc các biến chứng đái tháo đường.

▸ Những điều cần làm khi ăn chay

Xin tư vấn của bác sĩ điều trị và lên thực đơn cụ thể cho từng bữa ăn trước khi thực hiện bất kì chế độ ăn chay nào

- Lựa chọn ngũ cốc nguyên cám
- Hạn chế đồ ăn chiên rán
- Bổ sung chất đạm bằng các loại hạt, đậu đỗ,...
- Bổ sung vitamin cần thiết
- Ăn nhiều rau xanh và trái cây
- Bổ sung chất béo tốt (dầu oliu, dầu dừa, quả bơ,...)

- Không tự ý dừng thuốc hoặc điều chỉnh liều thuốc.
- Kiểm tra đường máu
- Liên lạc ngay với bác sỹ nếu tăng hoặc hạ đường máu

Nên áp dụng chế độ ăn chay có bổ sung thêm trứng, sữa hoặc ăn chay tương đối để không thiếu hụt các chất dinh dưỡng thiết yếu.

DỰ ÁN "SỐNG CHUNG VỚI BỆNH MẠN TÍNH - HỖ TRỢ XÃ HỘI TRONG QUẢN LÝ BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TẠI VIỆT NAM" - TÀI TRỢ BỞI DANIDA

In 1000 bản, khổ 21x29,7 tại Công ty TNHH in Thành Trung- số 49, Trần Phú, TPTB.
GPXB số 14/GP-STTTT của Sở TTTTTB cấp ngày 28/01/2021. Xuất bản phẩm không bán.

KIỂM SOÁT ĐƯỜNG MÁU TRONG NHỮNG TÌNH HUỐNG ĐẶC BIỆT

TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÁI BÌNH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC COPENHAGEN
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SOUTHERN DENMARK

Kiểm soát tốt đường máu là một phần quan trọng trong cuộc sống của người mắc đái tháo đường.

Do đó, việc kế hoạch sẵn cho những tình huống đặc biệt là điều vô cùng cần thiết.

KHI BỊ ỐM

Với người mắc ĐTĐ, trong thời gian bị ốm có nguy cơ tăng hoặc hạ đường máu. Điều này có thể dẫn tới những hậu quả nghiêm trọng.

Tuy nhiên, **hoàn toàn có thể kiểm soát tốt đường máu** khi bị ốm với những bước đơn giản sau đây:

▸ Lập kế hoạch cho những ngày ốm

- Chuẩn bị sẵn một số loại thuốc cần dùng trong ngày ốm: thuốc ngậm ho không đường, thuốc giảm đau hạ sốt, thuốc đi ngoài
- Máy thử đường máu
- Luôn mang theo số điện thoại của bác sĩ và người thân bên người.
- Tiêm phòng vắc-xin nếu cần.

▸ Trong những ngày ốm

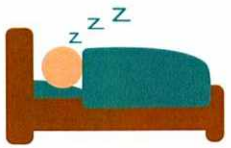
1. Theo dõi đường máu

Kiểm tra đường máu ít nhất **3 - 4 lần/ngày** (ngay cả ban đêm)

2. Duy trì điều trị: .

- Giữ nguyên liều dùng thuốc viên hoặc insulin.
- Chỉ điều chỉnh liều khi có chỉ định của bác sĩ.

3. Chăm sóc bản thân



- Nghỉ ngơi nhiều: Tránh làm việc hoặc tập luyện nặng

- Bổ sung nước: Uống từ 2 - 2,5 lít nước mỗi ngày nhằm tránh mất nước.

- Điều trị bệnh theo đơn của bác sĩ

4. Ăn uống hợp lý

- Tiếp tục khẩu phần ăn hàng ngày.
- Có thể ăn lượng nhỏ và chia nhiều bữa trong ngày.
- Nên ăn thức ăn lỏng, dễ tiêu như cháo súp, sữa, nước hoa quả,...
- Chuẩn bị sẵn đồ ăn có đường để dùng khi có cơn hạ đường máu

5. Liên lạc ngay với bác sĩ khi

- Có bất kỳ thắc mắc nào
- Bị bệnh vài ngày, không khá hơn
- Không ăn/uống được
- Bị tiêu chảy, buồn nôn hoặc đau bụng cấp
- Đường máu không ổn định

KHI ĐI DU LỊCH

Để **kiểm soát tốt đường máu** và **tận hưởng chuyến đi**, người mắc ĐTĐ nên lập kế hoạch cho mỗi chuyến đi.

▸ Trước chuyến du lịch

1. Xin tư vấn của bác sĩ

Kiểm tra sức khỏe

Điều chỉnh liều hoặc kê thêm thuốc

Tiêm vắc-xin nếu cần

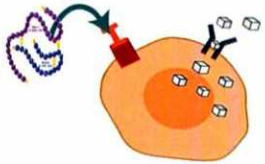
2. Chuẩn bị và đóng gói đồ đạc

▸ Trong chuyến du lịch

- Kiểm tra đường huyết thường xuyên
- Dùng thuốc đúng giờ
- Uống nhiều nước (2 - 2,5 lít/ngày)
- Luôn mang theo ít đồ ăn có đường phòng khi có dấu hiệu hạ đường máu
- Ăn uống cân bằng, đúng giờ
- Cố gắng ngủ đủ giấc

Insulin

- **Nguồn gốc:** Người, bò, lợn
- **Vai trò của insulin**



Insulin gắn vào thụ thể của tế bào (cơ, mỡ, gan) cho phép glucose đi vào tế bào, từ đó làm giảm đường máu.

- **Các loại insulin**

1. Insulin nhanh

- ☑ Tác dụng sau tiêm 10 phút
- ☑ Kéo dài tác dụng 3-6 giờ
- ☑ Tiêm trước ăn 10 phút

2. Insulin chậm

- ☑ Tác dụng sau tiêm 1-3 giờ
- ☑ Kéo dài tác dụng 18-22 giờ
- ☑ Thường tiêm sau bữa tối

3. Insulin hỗn hợp

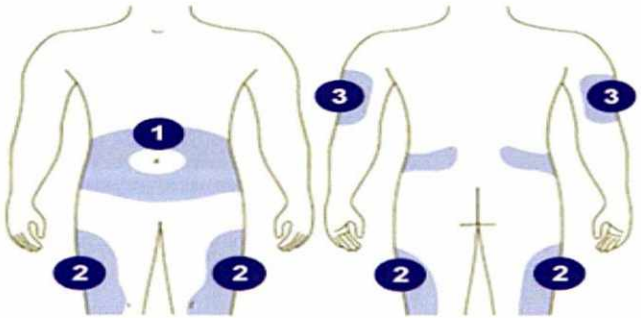
- ☑ Tác dụng sau tiêm 10-30 phút
- ☑ Kéo dài tác dụng 12-18 giờ
- ☑ Tiêm trước ăn 10-30 phút

- **Các dạng bào chế của insulin**

Dạng lọ tiêm

Dạng bút tiêm

- **Đường dùng:** Tiêm dưới da
- **Vị trí tiêm:** Vùng trên ngoài cánh tay, vùng xung quanh rốn (cách rốn 4cm), vùng mông, vùng trên ngoài đùi



- **Tác dụng phụ:**
  - Gây hạ đường huyết
  - Tăng cân
  - Dị ứng tại chỗ tiêm
  - Loạn dưỡng mỡ chỗ tiêm
- **Lưu ý khi tiêm:**
  - Thay đổi vị trí tiêm
  - Làm sạch da trước khi tiêm
  - Kiểm tra & ghi chép lại đường máu
  - Không tự ý điều chỉnh liều insulin
- **Bảo quản insulin**

Kiểm tra trước khi dùng

Tránh ánh sáng mặt trời & nhiệt độ cao

Không lắc quá mạnh lọ insulin

Bảo quản ngăn mát (2-8°C)

DỰ ÁN "SỐNG CHUNG VỚI BỆNH MẠN TÍNH - HỖ TRỢ XÃ HỘI TRONG QUẢN LÝ BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TẠI VIỆT NAM" - TÀI TRỢ BỞI DANIDA

In 1000 bản, khổ 21x29,7 tại Công ty TNHH in Thành Trung- số 49, Trần Phú, TPTB.
GPXB số 11/GP-STTTT của Sở TTTTTB cấp ngày 28/01/2021. Xuất bản phẩm không bán.

ĐIỀU TRỊ
ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TÍP 2

TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÁI BÌNH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC COPENHAGEN
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SOUTHERN DENMARK

Mục tiêu điều trị

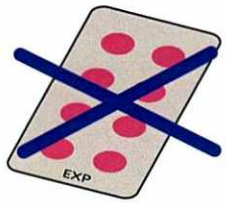
Chỉ số	Mục tiêu
HbA1c	<7%
Đường máu lúc đói	4,4 - 7,2 mmol/L
Đường máu sau ăn	< 10,0 mmol/L
Huyết áp	< 130/80 mmHg
Mỡ máu	
• Triglycerid	< 1,7 mmol/L
• LDL Cholesterol	< 2,3 mmol/L
• HDL Cholesterol	Nam: > 1,0 mmol/L Nữ: > 1,3 mmol/L

Yếu tố quyết định đạt mục tiêu

Nguyên tắc dùng thuốc viên/insulin

Ăn đúng giờ
Không bỏ bữa

Không tự ý dừng thuốc hoặc chỉnh liều



Kiểm tra hạn sử dụng

Báo với bác sỹ tác dụng không mong muốn gặp phải

Nhóm thuốc điều trị

Thuốc viên hạ đường máu

1 Metformin

- **Đặc điểm:**
  - Hạ đường máu: Nhẹ - vừa
  - Không gây cơn hạ đường máu
  - Thích hợp với người thừa cân, béo phì
- **Liều dùng:** 1 - 3 lần/ngày, sau ăn
- **Tác dụng phụ:**
  - Tiêu hóa: Buồn nôn, nôn, tiêu chảy
  - Ngứa, mề đay, mệt mỏi

2 Sulfonylurease

Gliclazide

Glibenclamide

Glimepiride

- **Đặc điểm:**
  - Hạ đường máu: Mạnh
  - Có thể gây cơn hạ đường máu
  - Lựa chọn đầu tay với người gầy
- **Liều dùng:** 1 - 2 lần/ngày, trước ăn 30'
- **Tác dụng phụ:**
  - Cơn hạ đường máu
  - Phù, tăng cân
  - Đau đầu, lờ đờ, mề đay...
- **Lưu ý:** Không bỏ bữa khi uống thuốc

3 Một số viên uống khác

Glucobay

Januvia

TẬP LUYỆN AN TOÀN

1. Kiểm tra sức khỏe

- Kiểm tra các bệnh lý tiềm tàng cũng như các biến chứng ĐTĐ
- Hỏi ý kiến bác sĩ về hình thức, cường độ và thời gian tập luyện phù hợp nhất cho bản thân.

2. Chuẩn bị kỹ trước khi tập luyện

- Kiểm tra đường máu để điều chỉnh chế độ tập luyện thích hợp
- Chọn giày dép phù hợp
  - Chọn 1 đôi giầy tốt, mềm, vừa chân, chống trơn trợt.
  - Đặt làm giày riêng nếu bàn chân bị biến dạng.

  - Đi tất coton, thấm hút mồ hôi
- Chọn trang phục theo thời tiết.
- Mang theo:
  - Đồ ăn có đường để dùng ngay khi có dấu hiệu hạ đường máu
  - Nước uống
  - Số điện thoại của bác sĩ, người thân

3. Nội dung bài tập

- Bước 1: Khởi động (5 - 10 phút)

Làm nóng cơ thể với các bài tập cường độ thấp, mềm dẻo hoặc căng dãn cơ.

- Bước 2: Tập luyện (20 - 45 phút)

Bắt đầu chậm rãi và tăng dần cường độ.

NGỪNG TẬP NGAY KHI:

Tức ngực, khó thở. | Chóng mặt, nhức đầu | Ra mồ hôi lạnh, run | Đau khớp gối, hông.

- Bước 3: Thư giãn (5 - 10 phút)

Giảm dần khối lượng bài tập, thư giãn (co duỗi cơ, đi bộ chậm,...)

4. KHÔNG TẬP LUYỆN KHI:

- Tăng hoặc hạ đường máu
- Ceton niệu dương tính
- Đang bị loét chân hay bàn chân nóng, đỏ, đau, nổi phỏng nước
- Huyết áp không ổn định
- Đang bị sốt, nhiễm trùng cấp
- Thời tiết xấu

DỰ ÁN "SỐNG CHUNG VỚI BỆNH MẠN TÍNH - HỖ TRỢ XÃ HỘI TRONG QUẢN LÝ BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TẠI VIỆT NAM" - TÀI TRỢ BỞI DANIDA

In 1000 bản, khổ 21x29,7 tại Công ty TNHH in Thành Trung- số 49, Trần Phú, TPTB.
GPXB số 13/GP-STTTT của Sở TTTTTB cấp ngày 28/01/2021. Xuất bản phẩm không bán.

HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC & ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TÍP 2

TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÁI BÌNH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC COPENHAGEN
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SOUTHERN DENMARK

LỢI ÍCH CỦA HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC

Cùng với chế độ ăn uống phù hợp, **hoạt động thể lực thường xuyên** là một nhân tố không thể thiếu giúp người mắc ĐTĐ típ 2 kiểm soát đường máu và sống vui khỏe.

▸ Lợi ích của hoạt động thể lực:

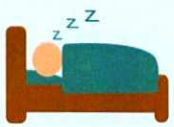
1. Tăng tác dụng của insulin

2. Giảm nồng độ đường trong máu

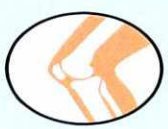
3. Kiểm soát cân nặng

4. Giảm nguy cơ bệnh tim mạch

5. Giảm lo âu, căng thẳng



6. Cải thiện giấc ngủ



7. Tăng dẻo dai Cơ - Xương - Khớp

8. Tăng cường trí nhớ

HÌNH THỨC HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC

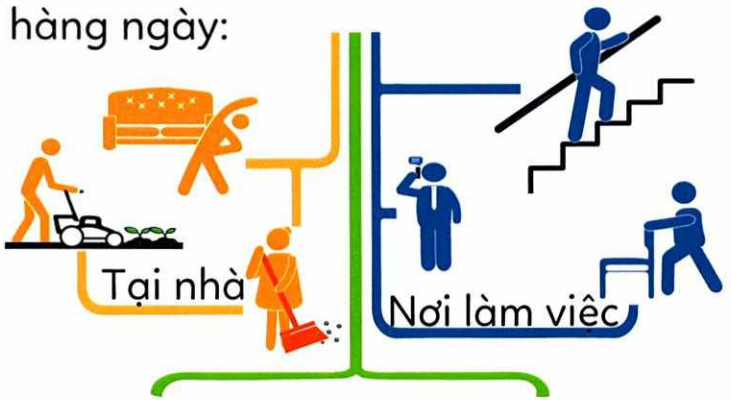
Hoạt động thể lực (HĐTL) là bất kỳ hoạt động nào làm cơ thể chuyển động, không nhất thiết phải là một môn thể thao hay các hoạt động cần có dụng cụ thể thao.

Mô hình HĐTL từ thấp đến cao:

▸ Hàng ngày:

- Hoạt động nhiều

Kết hợp tập luyện vào cuộc sống hàng ngày:



Khi di chuyển:
Nên đi bộ hoặc đạp xe thay vì đi xe máy và ô tô

- Nằm ngồi ít

Giảm xem tivi, ngồi làm việc hoặc chơi quá lâu trên máy tính. Đi lại, giãn cơ sau khi ngồi từ 30 - 45 phút.

▸ Tập luyện 3 - 5 lần/tuần:

- Bài tập thể lực

- ☐ Tăng tuần hoàn máu, giảm đường máu và giảm trầm cảm.
- ☐ Tập ít nhất **30 phút/ngày**
- ☐ Cường độ tập vừa phải
- ☐ Có thể chia thành bài tập nhỏ

▸ Tập luyện 2 - 3 lần/tuần:

- Bài tập cơ bắp

- ☐ Tăng tác dụng của insulin, giảm đường máu, tăng cường cơ bắp và mật độ xương
- ☐ Cường độ tập vừa phải
- ☐ Có thể tập ở nhà hoặc phòng tập

- Bài tập co giãn - thăng bằng

- ☐ Tăng độ linh hoạt ở khớp, tránh chấn thương khi tập
- ☐ Co giãn vừa phải, dừng lại khi đau
- ☐ Tập riêng lẻ hoặc kết hợp với các bài tập khác

Biểu hiện

Nóng ran, bỏng rát bàn chân

Tê, buốt, đau chân

Mất cảm giác

Móng dày sừng, bở, dễ gẫy, thay đổi màu sắc

Viêm nhiễm

Nấm da chân, nấm móng

Phỏng nước

Chai chân, loét chân

Da khô, loét da

Biến dạng ngón, bàn chân

Teo cơ, tiêu xương

Hoại tử chân

Vết thương ở người mắc ĐTĐ dù rất nhỏ cũng có thể trở thành **ổ nhiễm khuẩn nặng và lâu lành,** thậm chí là **hoại tử cả bàn chân, phải cắt cụt chân.**

DỰ ÁN "SỐNG CHUNG VỚI BỆNH MẠN TÍNH - HỖ TRỢ XÃ HỘI TRONG QUẢN LÝ BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TẠI VIỆT NAM" - TÀI TRỢ BỞI DANIDA

In 1000 bản, khổ 21x29,7 tại Công ty TNHH in Thành Trung- số 49, Trần Phú, TPTB.
GPXB số 09/GP-STTTT của Sở TTTTTB cấp ngày 28/01/2021. Xuất bản phẩm không bán.

BIẾN CHỨNG BÀN CHÂN ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÁI BÌNH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC COPENHAGEN
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SOUTHERN DENMARK

Biến chứng bàn chân đái tháo đường là gì?

Là bàn chân người bệnh đái tháo đường với loét, nhiễm trùng và/hoặc phá hủy mô sâu, kết hợp với bất thường thần kinh và các mức độ khác nhau của bệnh mạch máu ngoại biên ở chi dưới.

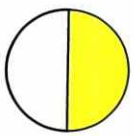
Sự nguy hiểm của biến chứng bàn chân đái tháo đường

15% bệnh nhân ĐTĐ gặp biến chứng **loét bàn chân**

Là khởi đầu của **85%** trường hợp **cắt cụt chân**

Nguy cơ cắt cụt chân cao gấp **25 lần**

Trên thế giới, cứ **30s** lại có 1 người bị cắt cụt chân do ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

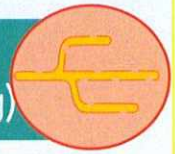


Gần 50% trường hợp cắt cụt chân tử vong sau 5 năm

Nguyên nhân

Đường máu cao gây nên:

1. Tổn thương dây thần kinh (Bệnh thần kinh đái tháo đường)



- **Giảm và mất dần cảm giác bàn chân**
  → không cảm nhận được tổn thương, vết đứt, vết thương.
- **Biến dạng bàn chân, tạo điểm áp lực mới**
  → hình thành cục chai, vết loét
- **Giảm tiết mồ hôi ở bàn chân**
  → da khô, dày và nứt nẻ

2. Giảm lưu thông máu (Bệnh mạch máu ngoại biên)

Xơ vữa động mạch, tắc hẹp lòng mạch
→ giảm lưu lượng máu đến phần chi dưới khiến vết thương lâu lành, dễ bị nhiễm trùng

3. Nhiễm trùng

Đường máu cao tạo điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn phát triển và ức chế hoạt động chống vi khuẩn của bạch cầu.

Yếu tố nguy cơ

1. Đường máu cao

2. Mỡ máu cao

3. Huyết áp cao

4. Béo phì hoặc gầy mòn

5. Ít vận động

6. Hút thuốc lá

7. Đi giày tất quá chật

8. Nhiễm trùng

Chỉ số đường máu

▸ Ý nghĩa của xét nghiệm

Chỉ số đường máu giúp xác định nồng độ đường trong máu tại **thời điểm đo** (VD: lúc đói, sau bữa ăn hoặc sau khi dùng insulin).

▸ Đặc điểm của xét nghiệm

- Có thể kiểm tra **tại cơ sở y tế** theo chỉ định của bác sĩ hoặc có thể **tự đo tại nhà** bằng máy đo đường huyết.
- Số lần kiểm tra: tùy thuộc vào từng cá nhân, giai đoạn bệnh cụ thể và do chỉ định của bác sĩ.
- Thời điểm nên kiểm tra:
  - Trước các bữa ăn
  - Sau ăn 2 giờ
  - Trước khi đi ngủ
  - Khi có dấu hiệu, triệu chứng của hạ hoặc tăng đường máu.

▸ Cách đọc kết quả xét nghiệm

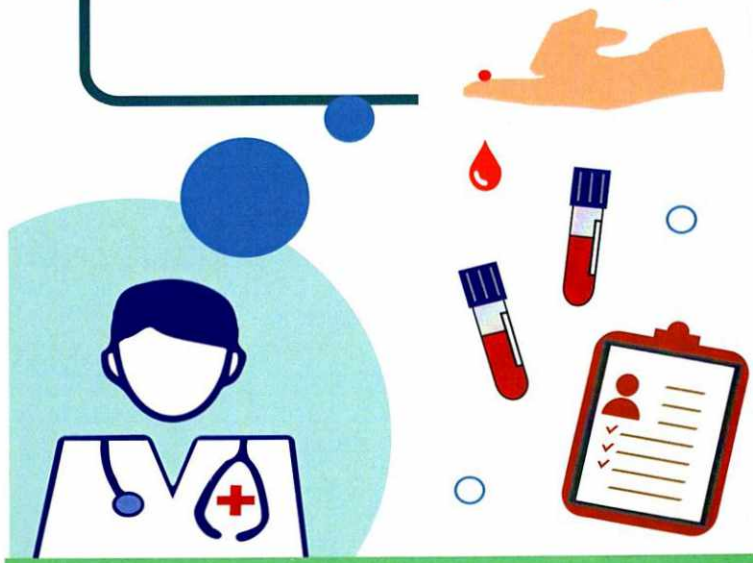
Đối với người mắc ĐTĐ:

▸ Cách tự đo đường máu tại nhà

DỰ ÁN "SỐNG CHUNG VỚI BỆNH MẠN TÍNH - HỖ TRỢ XÃ HỘI TRONG QUẢN LÝ BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TẠI VIỆT NAM" - TÀI TRỢ BỞI DANIDA

In 1000 bản, khổ 21x29,7 tại Công ty TNHH in Thành Trung- số 49, Trần Phú, TPTB.
GPXB số 15/GP-STTTT của Sở TTTTTB cấp ngày 28/01/2021. Xuất bản phẩm không bán.

KIỂM SOÁT ĐƯỜNG MÁU



TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÁI BÌNH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC COPENHAGEN
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SOUTHERN DENMARK

KIỂM SOÁT ĐƯỜNG MÁU

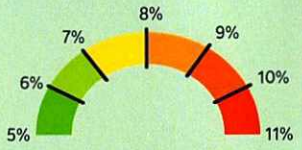
Mục tiêu điều trị của ĐTĐ típ 2 là duy trì chỉ số đường máu ở mức bình thường nhằm trì hoãn hoặc ngăn ngừa các biến chứng.

Để theo dõi mức độ kiểm soát đường máu và quản lý bệnh ĐTĐ tốt hơn, người bệnh nên kiểm tra kết hợp 2 chỉ số xét nghiệm: **Chỉ số đường máu** và **chỉ số HbA1c**.

ĐƯỜNG MÁU MỤC TIÊU

Đường máu mục tiêu dành cho người trưởng thành, không có thai mắc bệnh ĐTĐ

Chỉ số	Mục tiêu
Đường máu lúc đói	4,4 - 7,2 mmol/L
Đường máu sau ăn 2h	10,0 mmol/L
HbA1c	Dưới 7%*



Chỉ số HbA1c

▸ Ý nghĩa của xét nghiệm

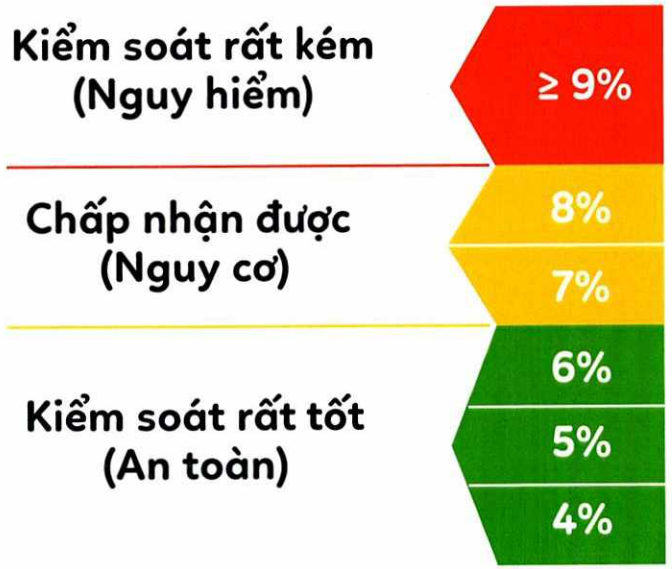
Chỉ số HbA1c phản ánh nồng độ đường máu trung bình trong vòng **2 - 3 tháng trước đó**, giúp đánh giá tình trạng kiểm soát đường máu trong 1 khoảng thời gian dài.

Chỉ số HbA1c có giá trị cao trong việc **tầm soát** và **phát hiện sớm** các biến chứng nguy hiểm có thể xảy ra ở người mắc ĐTĐ. Khi chỉ số HbA1c càng cao thì nguy cơ phát triển các biến chứng càng lớn.

▸ Đặc điểm của xét nghiệm

- Kiểm tra tại cơ sở khám chữa bệnh bởi nhân viên y tế.
- Số lần kiểm tra khuyến cáo: **tối thiểu 2 lần/năm.**
- Nếu chỉ số đường máu không ổn định, nên xét nghiệm **3 tháng/lần**.

▸ Cách đọc kết quả xét nghiệm



Bình thường chỉ số HbA1c nằm trong khoảng **4 - 6%**.

Khi chỉ số HbA1c **tăng 1%** tương đương với lượng đường trong máu **tăng 1.7mmol/l**.

Mục tiêu điều trị*[1]:

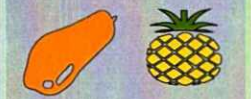
- HbA1c <6,5% - 7%: Với người mắc ĐTĐ trẻ tuổi, không có bệnh lý kèm theo.
- HbA1c <7,5% - 8%: Với người mắc ĐTĐ lớn tuổi, có các bệnh lý kèm theo, hay xảy ra hạ đường máu.

Nguồn:
[1] Bộ y tế (2017). HƯỚNG DẪN CHẨN ĐOÁN VÀ ĐIỀU TRỊ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TÍP 2

CHỈ SỐ ĐƯỜNG HUYẾT (GI) CỦA THỰC PHẨM

- Là chỉ số phản ánh tốc độ làm tăng đường máu của một thực phẩm sau khi ăn so với thực phẩm chuẩn (**BÁNH MÌ TRẮNG** có **GI = 100**)

- Phân nhóm:

Thấp	Trung bình	Cao
GI ≤ 55	GI = 56 - 69	GI ≥ 70
Súp lơ, cà rốt, cà chua, nấm,...	Khoai lang, ngô, gạo lứt	Bánh mì trắng, gạo trắng
Cam, chanh, bưởi, quýt, táo,..	 Đu đủ, dứa, xoài	Khoai tây, củ cải
Các loại đậu đỗ	Kem	Bánh kẹo, mứt,..
Nên ăn thường xuyên	Nên ăn vừa phải	Nên ăn hạn chế

Chỉ số đường huyết được coi là một **chỉ tiêu lựa chọn thực phẩm** cho bệnh nhân ĐTĐ.

CHỈ SỐ TẢI LƯỢNG ĐƯỜNG HUYẾT (GL) CỦA THỰC PHẨM

- Là chỉ số tính lượng đường mà 1 khẩu phần ăn cung cấp, từ đó cho biết khả năng làm tăng đường máu của thực phẩm đó trong cơ thể.

- Phân nhóm:

▸ **GL ≤ 10:** Thấp **(Nên chọn)**
- Các loại rau lá xanh đậm, súp lơ, cà rốt, cà chua, các loại đậu đỗ, ớt,..
- Tôm, cua, thịt, cá, các sản phẩm từ sữa không chứa đường (sữa chua, phô mai,...)
- Các loại quả mọng, có múi (cam, bưởi, quýt), quả bơ

▸ **GL = 11 - 19:** Trung bình **(Nên chọn)**
- Khoai lang, củ cải
- Chuối, xoài, dứa
- Nước ép hoa quả

▸ **GL ≥ 20:** Cao **(Hạn chế chọn)**
- Khoai tây
- Nho khô, mơ khô
- Bánh kẹo, mứt ngọt
- Các loại nước ngọt có ga

Chỉ số tải lượng đường huyết sẽ giúp **lựa chọn đúng** loại thực phẩm và **khẩu phần ăn.**

DỰ ÁN "SỐNG CHUNG VỚI BỆNH MẠN TÍNH - HỖ TRỢ XÃ HỘI TRONG QUẢN LÝ BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TẠI VIỆT NAM" - TÀI TRỢ BỞI DANIDA

In 1000 bản, khổ 21x29,7 tại Công ty TNHH in Thành Trung- số 49, Trần Phú, TPTB.
GPXB số 10/GP-STTTT của Sở TTTTTB cấp ngày 28/01/2021. Xuất bản phẩm không bán.

DINH DƯỠNG CÂN BẰNG CHO NGƯỜI ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÁI BÌNH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC COPENHAGEN
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SOUTHERN DENMARK

VAI TRÒ CỦA DINH DƯỠNG HỢP LÝ

Chế độ dinh dưỡng là **nền tảng** trong điều trị ĐTĐ típ 2.

Vai trò của dinh dưỡng hợp lý:

Ổn định đường máu

Kiểm soát cân nặng

Giảm thiểu các biến chứng ĐTĐ

NHỮNG NGUYÊN TẮC CƠ BẢN

- Ăn đủ lượng thức ăn cần cho hoạt động sống bình thường
- Đảm bảo đa dạng và cân bằng tỷ lệ các nhóm thực phẩm
- Ưu tiên thực phẩm giàu chất xơ

- Ăn đúng bữa, đúng giờ
- Có thể chia nhỏ 4 - 6 bữa/ngày
- Uống đủ nước (1,5 -2 lít /ngày)
- Hạn chế muối (<6g/ngày)
- Tránh các loại đồ uống có cồn

CÁC NHÓM THỰC PHẨM CHÍNH

1. Chất bột đường

▸ Là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể, cần được bổ sung thường xuyên.

▸ Chiếm 55 - 60% tổng năng lượng

▸ Lựa chọn thực phẩm:

Ưu tiên: Ngô, khoai lang các loại, gạo lứt,...

Hạn chế: Cơm trắng, phở, bún, bánh mì, miến, ...

Chỉ dùng khi hạ đường máu: Bánh kẹo, đường, nước ngọt, hoa quả sấy,..

2. Chất đạm

▸ Là yếu tố cần thiết đê cơ thể tạo ra các tê bào mới.

▸ Chiếm 15 - 20% tổng năng lượng

▸ Lựa chọn thực phẩm:

- **Nên chọn:** Cá, hải sản, trứng, sữa tách béo, thịt nạc, thịt gia cầm bỏ da và các loại đậu đỗ
- **Nên tránh:** Thịt có mỡ, da, đồ chế biến sẵn (xúc xích, lạp xưởng, thịt muối)...

3. Chất béo

▸ Là nguồn năng lượng cô đặc.

▸ Chiếm 20 - 25% tổng năng lượng

▸ Lựa chọn thực phẩm:

- **Nên chọn:** Dầu đậu nành, vừng, dầu cá, dầu olive, các loại hạt,...
- **Nên tránh:** Thức ăn nhanh, mỡ hoặc nội tạng động vật,...

4. Chất xơ

▸ Giúp ổn định đường huyết, duy trì cân nặng, chống táo bón, giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, đột quỵ và ung thư.

▸ Tăng cường chất xơ 20 - 35g /ngày

▸ Lựa chọn thực phẩm: Các loại rau, củ, quả (làm rau), ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu đỗ,...

5. Vitamin và khoáng chất

▸ Cần cung cấp đủ các vitamin và khoáng chất (canxi, sắt, iốt,...)

▸ Lựa chọn thực phẩm: Các loại rau xanh, hoa quả tươi, sữa, ngũ cốc nguyên hạt,...

7. Mang tất khô, sạch

- Chọn tất sạch, khô, mềm, co dãn, vừa chân
- Thay tất hàng ngày hoặc khi dính nước

▲ - Không đi tất chật, dài ngang gối
- Không đi tất có lỗ hoặc có nhiều nếp nhăn

8. Chọn tất và giày dép phù hợp

- Chọn giày dép vừa vặn, thoải mái.
- Chọn mua:
  - Mua giày dép vào buổi chiều tối
  - Chọn loại giày êm, đế bằng, kín ngón và gót, thoáng chân, dễ mang ngay từ khi mới mua.

- Đặt riêng giày chuyên dụng nếu bàn chân bị biến dạng.

- Kiểm tra kỹ bên trong giày dép xem có chứa vật sắc nhọn hoặc sỏi không trước khi đi.

▲ - Không nên đi giày quá lâu
- Tránh giày cao gót, dép xỏ ngón

9. Đảm bảo lưu thông máu

- Kê chân cao khi ngồi lâu
- Thường xuyên cử động cẳng, bàn chân hoặc nhón gót tại chỗ

▲ - Không ngồi xổm, xếp bằng, hoặc vắt chéo chân
- Không hút thuốc lá

10. Phòng tránh bỏng bàn chân

- Kiểm tra nhiệt độ nước trước khi tắm, rửa (~40°C)
- Thoa kem chống nắng lên da trần khi ra nắng.

▲ Không sưởi ấm chân bằng lò than, viên gạch nung nóng, chăn điện hoặc ngâm chân trong nước nóng, nước muối, nước ngải cứu nóng,...vì dễ gây bỏng

11. Khám bác sĩ chuyên khoa

- Ngay khi bàn chân có biểu hiện bất thường: đau, loét, đốm đỏ hoặc sưng tấy
- Định kỳ: **ít nhất 2 lần/năm.**

DỰ ÁN "SỐNG CHUNG VỚI BỆNH MẠN TÍNH - HỖ TRỢ XÃ HỘI TRONG QUẢN LÝ BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TẠI VIỆT NAM" - TÀI TRỢ BỞI DANIDA

In 1000 bản, khổ 21x29,7 tại Công ty TNHH in Thành Trung- số 49, Trần Phú, TPTB.
GPXB số 19/GP-STTTT của Sở TTTTTB cấp ngày 28/01/2021. Xuất bản phẩm không bán.

CHĂM SÓC BÀN CHÂN CHO NGƯỜI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

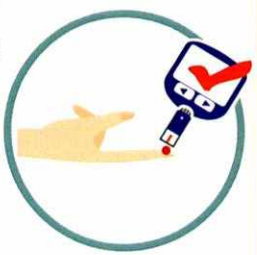
TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÁI BÌNH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC COPENHAGEN
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SOUTHERN DENMARK

Tầm quan trọng của chăm sóc bàn chân đúng cách

Đường máu tăng cao có thể gây lưu thông máu kém và tổn thương các dây thần kinh. Những vấn đề này làm cho bàn chân dễ bị loét và tiến triển xấu đi nhanh chóng, thậm chí là cắt cụt chân.

Chăm sóc bàn chân đúng cách sẽ ngăn ngừa những biến chứng này!

1. Kiểm soát tốt đường máu



- Tuân thủ chặt chẽ chế độ ăn uống, tập luyện và điều trị theo hướng dẫn của bác sĩ
- Mục tiêu đường huyết:
  - Lúc đói: 4.4-7.2 mmol/L
  - HbA1c ≤ 7% (cá nhân hóa).

2. Kiểm soát cân nặng

- Duy trì cân nặng hợp lý bằng chế độ ăn uống, tập luyện
- Giảm cân nếu thừa cân, béo phì

3. Tự kiểm tra bàn chân hàng ngày

- Quan sát thật kỹ bàn chân và kẽ ngón chân để đảm bảo không có bất kỳ tổn thương nào (chai, vết nứt, trầy xước, phồng rộp, hoặc sưng đỏ,...)
- Kiểm tra móng chân
- Sử dụng gương hoặc nhờ giúp đỡ nếu khó quan sát.

- Nếu có bất thường cần đi khám bác sĩ ngay!

4. Vệ sinh và dưỡng ẩm bàn chân hàng ngày

- Rửa kỹ bàn chân và kẽ ngón chân
- Sử dụng xà phòng và nước ấm
- Nếu có vết chai, dùng đá mài và mài theo 1 hướng
- Lau khô chân, đặc biệt các kẽ ngón chân
- Thoa kem kem dưỡng ẩm trừ vùng kẽ chân

- Không ngâm chân trong nước
- Không tự ý bôi các loại thuốc sát trùng, thuốc kháng sinh hoặc dán cao
- Không cắt gọt vết chai bằng dao lam/vật sắc nhọn.

5. Cắt móng chân

- Mỗi tuần/lần
- Dùng dụng cụ bấm móng
- Cắt móng chân ngang bằng, không quá ngắn
- Mài dũa cẩn thận các cạnh sắc
- Tốt nhất nên cắt móng chân sau khi tắm vì lúc này móng khá mềm và dễ cắt.

- Không cắt lấn sâu vào móng hoặc móc khóe chân
- Nếu móng mọc bất thường cần phải được NVYT chăm sóc

6. Không đi chân trần

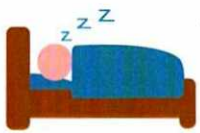
- Luôn có thói quen đi giày dép
- Không đi chân trần, kể cả trong nhà

3. Dùng thuốc đúng giờ

- Đặt chuông nhắc nhở việc dùng thuốc nếu quá bận
- Dự trữ thuốc viên hoặc insulin đủ dùng trong kỳ nghỉ Tết
- Thường xuyên thử đường máu giúp phòng những cơn hạ hoặc tăng đường máu.

4. Chế độ sinh hoạt & nghỉ ngơi

- Duy trì thói quen tập luyện ít nhất 15 - 30 phút/ngày
- Tăng cường vận động: đi bộ, đi dạo, lễ chùa đầu năm,....
- Nên mang theo đồ ăn có đường khi tập luyện để dùng ngay khi có dấu hiệu hạ đường máu.
- Không nên tham gia những hoạt động vui chơi gắng sức mà chưa có sự chuẩn bị trước.



- Nghỉ ngơi đầy đủ, tránh thức quá khuya

5. Hạn chế rượu bia

- Có thể gây tăng hoặc hạ đường máu
- Cản trở trác dụng của thuốc hoặc insulin
- Tăng cảm giác thèm ăn, dẫn tới ăn quá nhiều

Nguyên tắc uống rượu bia

→ **Uống trong giới hạn, uống chậm**
- Rượu vang: tối đa **200ml/ngày**
- Bia: tối đa **1 lon/ngày**
- Rượu nếp, Vodka: **30ml/ngày**

→ **Không bao giờ uống rượu nếu không ăn:** Ăn tinh bột khi uống rượu bia để tránh nguy cơ hạ đường máu.

→ **Không nên uống rượu và thuốc hạ đường máu cùng lúc**

→ **Kiểm tra đường máu** sau khi uống 1 tiếng và kiểm tra nhiều lần hơn mọi ngày

DỰ ÁN "SỐNG CHUNG VỚI BỆNH MẠN TÍNH - HỖ TRỢ XÃ HỘI TRONG QUẢN LÝ BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TẠI VIỆT NAM" - TÀI TRỢ BỞI DANIDA

In 1000 bản, khổ 21x29,7 tại Công ty TNHH in Thành Trung- số 49, Trần Phú, TPTB.
GPXB số 17/GP-STTTT của Sở TTTTTB cấp ngày 28/01/2021. Xuất bản phẩm không bán.

VUI KHỎE TRONG NHỮNG NGÀY TẾT

TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÁI BÌNH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC COPENHAGEN
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SOUTHERN DENMARK

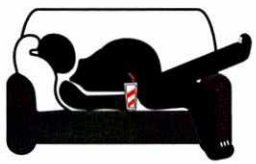
Trong những ngày Tết, mọi người thường sum vầy cùng gia đình và bạn bè bên mâm cơm, khay mứt kẹo, chén trà, ly rượu. Tuy nhiên, đây cũng là dịp tiềm ẩn những nguyên nhân khiến việc kiểm soát đường máu trở nên khó khăn hơn.

6 nguyên nhân gây mất kiểm soát đường máu

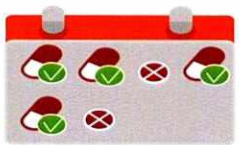
Ăn nhiều chất bột đường, chất béo

Bỏ bữa hoặc không đúng giờ

Uống nhiều rượu bia



Ít vận động



Quên dùng thuốc/insulin

Ngại kiểm tra đường máu

Việc kiêng khem, kiểm soát đường máu quá mức cũng có thể khiến người mắc ĐTĐ cảm thấy lạc lõng trong ngày Tết.

Hãy tận hưởng và sống vui khỏe ngày Tết với những gợi ý nhỏ sau:

1. Đảm bảo dinh dưỡng cân bằng

- **Cắt giảm** chất đường bột
- **Bổ sung vừa phải** chất đạm và chất béo tốt
- **Tăng cường** chất xơ, muối khoáng và vitamin.

Nên chọn

- Rau củ nhiều xơ (rau lá xanh, cà rốt, bí đao, xúp lơ..)
- Hoa quả ít ngọt (ổi, thanh long, bưởi, cam, táo,..)
- Chất đạm (hải sản, thịt thăn, thịt gà, trứng, sữa,..)

Nên tránh

- Rau củ nhiều tinh bột (Ngô, khoai tây, đậu Hà Lan,...)
- Hoa quả nhiều đường (chuối, dưa hấu, mít,...)
- Chất đạm (thịt mỡ, nội tạng, đồ rán xào,..)
- Bánh kẹo, mứt, nước ngọt, hoa quả sấy, rượu bia

2. Duy trì chế độ ăn hàng ngày

- Đảm bảo ăn đủ 3 bữa/ngày
- Nên cố gắng đảm bảo ăn theo giờ nhất định, tránh bỏ bữa.

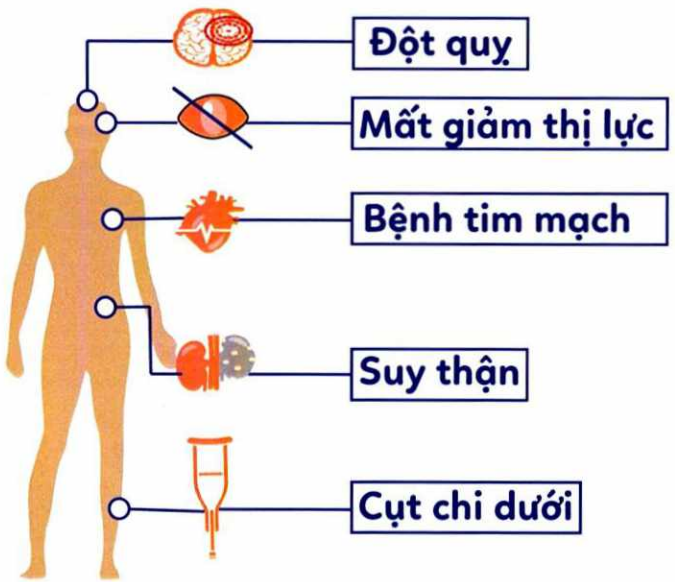
- Nếu phải chờ đợi lâu, ăn nhẹ để tránh cơn hạ đường máu

- Duy trì lượng thức ăn không thay đổi quá nhiều so với ngày thường.

- Với đồ ăn giàu năng lượng (bánh chưng, thịt đông,...), ăn lượng nhỏ & chậm rãi.
- Uống nước lọc 1,5 – 2 lít/ngày.

Biến chứng

Nếu không được chẩn đoán và điều trị kịp thời, bệnh đái tháo đường có thể làm tăng nguy cơ mắc các **biến chứng nguy hiểm** và gây **tử vong sớm.**



Điều trị

Cơ sở trong điều trị đái tháo đường típ 2 bao gồm:

Phòng chống bệnh ĐTĐ

1. Chế độ ăn uống cân bằng

- Ăn nhiều rau xanh, trái cây
- Hạn chế đồ ăn chế biến sẵn, nhiều đường, muối, dầu mỡ.

2. Duy trì cân nặng lý tưởng

Sử dụng công thức:

$$\text{Cân nặng lý tưởng} = \frac{\text{Số lẻ chiều cao (cm)} \times 9}{10}$$

Cân nặng tối đa = Số lẻ chiều cao (cm)

3. Tăng cường hoạt động thể lực

Duy trì hoạt động thể lực ít nhất 30 phút mỗi ngày, 5 ngày trong tuần, hoặc tổng cộng 150 phút mỗi tuần như đi bộ nhanh, đạp xe, chơi cầu lông,...

4. Không hút thuốc lá, hạn chế bia rượu

5. Kiểm tra sức khỏe định kỳ

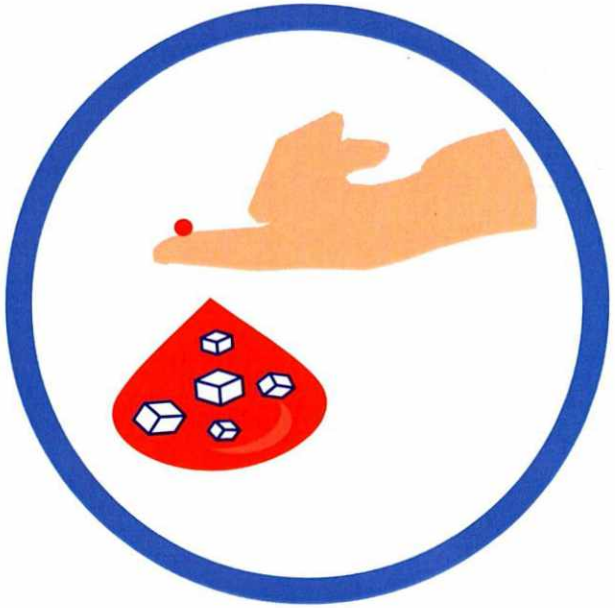
Hơn 50% đái tháo đường típ 2 có thể phòng tránh được

DỰ ÁN "SỐNG CHUNG VỚI BỆNH MẠN TÍNH - HỖ TRỢ XÃ HỘI TRONG QUẢN LÝ BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TẠI VIỆT NAM" - TÀI TRỢ BỞI DANIDA

In 1000 bản, khổ 21x29,7 tại Công ty TNHH in Thành Trung- số 49, Trần Phú, TPTB.
GPXB số 12/GP-STTTT của Sở TTTTTB cấp ngày 28/01/2021. Xuất bản phẩm không bán.

ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TÍP 2

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT



TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÁI BÌNH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC COPENHAGEN
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SOUTHERN DENMARK

Bệnh đái tháo đường là gì?

Bệnh đái tháo đường (ĐTĐ) là bệnh rối loạn chuyển hóa không đồng nhất, có đặc điểm tăng glucose huyết do khiếm khuyết về tiết insulin, về tác động của insulin hoặc cả hai[1].

Tình hình bệnh đái tháo đường tại Việt Nam

Tỷ lệ gia tăng đái tháo đường ở Việt Nam đến **200%**, thuộc hàng cao nhất thế giới[2].

Hơn **5 TRIỆU** người mắc bệnh đái tháo đường trên cả nước[3].

53,4% số trường hợp chưa được chẩn đoán[3].

Độ tuổi mắc đái tháo đường ngày một **trẻ hóa**.

Đái tháo đường là nguyên nhân gây tử vong cao **thứ 6** ở Việt Nam[4].

Nguồn:
[1] Bộ y tế (2017). HƯỚNG DẪN CHẨN ĐOÁN VÀ ĐIỀU TRỊ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TÍP 2
[2] https://www.who.int/vietnam/news/feature-stories/detail/the-growing-burden-of-diabetes-in-viet-nam
[3] https://www.diabetesatlas.org/data/en/country/217/vn.html
[4] GBD compare 2018, Vietnam.

Phân loại

ĐTĐ TÍP 1 (5%-10%)

- Do cơ thể **không thể sản xuất được insulin.**
- Thường gặp ở người **<35 tuổi & trẻ em**
- Khởi phát **đột ngột**, đủ triệu chứng
- **KHÔNG** phòng tránh được.

ĐTĐ TÍP 2 (90% - 95%)

- Do cơ thể **không thể sử dụng insulin một cách hiệu quả.**
- Gặp ở **bất kỳ tuổi nào**
- Khởi phát **âm thầm**, không rõ triệu chứng
- Phần lớn **có thể** phòng tránh.

ĐTĐ THAI KỲ

- Tình trạng **lượng đường máu tăng cao** lần đầu tiên trong khi mang thai.
- Khởi phát **âm thầm,** phát hiện qua khám thai
- Thường có thể **khỏi sau sinh.**
- **Khoảng 50%** sẽ mắc ĐTĐ típ 2 trong vòng 5-10 năm sau sinh.

Triệu chứng

Khát nước nhiều

Đi tiểu nhiều lần

Mệt mỏi

Thèm ăn, mau đói

Sụt cân đột ngột

Tê bì chân tay

Vết thương lâu lành

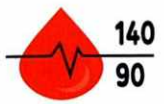
Nhìn mờ

Nguyên nhân gây bệnh ĐTĐ típ 2

Tuổi ≥ 45

Thừa cân, béo phì

Ít vận động



Tăng huyết áp

Tiền sử gia đình

Hút thuốc lá

Ô nhiễm không khí

Phơi nhiễm hóa chất bảo vệ thực vật

ĐTĐ thai kỳ

HẠ ĐƯỜNG MÁU

Hạ đường máu là tình trạng xảy ra khi nồng độ đường trong máu quá thấp, **dưới 3,9 mmol/L**

Nếu không được phát hiện và xử trí kịp thời, hạ đường máu có thể dẫn tới hôn mê và tử vong .

▸ Nguyên nhân hạ đường máu

- ☐ Dùng thuốc/insulin quá liều
- ☐ Ăn ít hơn hoặc bỏ bữa, không ăn đúng giờ
- ☐ Uống rượu bia mà không ăn
- ☐ Tập luyện quá mức

▸ Triệu chứng

Bủn rủn - Đói

Đánh trống ngực

Vã mồ hôi

Mệt mỏi

Đau đầu

Dễ cáu gắt

Lú lẫn

Nhìn mờ

Hôn mê

▸ Cách xử trí

▸ Trường hợp bị hôn mê: Nhanh chóng đưa người bệnh đến cơ sở y tế gần nhất

▸ Trường hợp còn tỉnh táo:

Khi có bất kì triệu chứng nào của hạ đường máu cần:

1. **Ăn hoặc uống ngay** bất kỳ thực phẩm nào có chứa đường:

2. Chờ **15 phút**
3. Kiểm tra lại đường máu

4. Nếu đường máu vẫn thấp, **lặp lại các bước 1, 2, 3.**
5. Nếu đường máu không cải thiện, tới ngay cơ sở y tế gần nhất để được điều trị kịp thời.

▸ Phòng tránh cơn hạ đường máu

- Không bỏ bữa, ăn đúng giờ
- Dùng thuốc/insulin đúng liều
- Không uống rượu khi chưa ăn
- Không nhịn ăn khi tập luyện
- Luôn có sẵn vài viên kẹo bên người
- Báo ngay với bác sĩ điều trị về cơn hạ đường máu

DỰ ÁN "SỐNG CHUNG VỚI BỆNH MẠN TÍNH - HỖ TRỢ XÃ HỘI TRONG QUẢN LÝ BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TẠI VIỆT NAM" - TÀI TRỢ BỞI DANIDA

In 1000 bản, khổ 21x29,7 tại Công ty TNHH in Thành Trung- số 49, Trần Phú, TPTB.
GPXB số 16/GP-STTTT của Sở TTTTTB cấp ngày 28/01/2021. Xuất bản phẩm không bán.

TĂNG ĐƯỜNG MÁU & HẠ ĐƯỜNG MÁU: CÁCH XỬ TRÍ BAN ĐẦU

TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÁI BÌNH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC COPENHAGEN
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SOUTHERN DENMARK

TĂNG ĐƯỜNG MÁU

Tăng đường máu là tình trạng xảy ra khi nồng độ đường trong máu quá cao, **hơn 10 mmol/L**

Đối với người mắc ĐTĐ típ 2, tăng đường máu kéo dài có thể dẫn tới các biến chứng mạn tính như:

Suy thận

Biến chứng bàn chân

Giảm/mất thị lực

Biến chứng tim mạch, đột quỵ

Nguy hiểm hơn, nếu đường máu tăng quá cao có thể gây **nhiễm toan ceton máu** và **hội chứng tăng áp lực thẩm thấu** - 2 biến chứng cấp tính nguy hiểm có thể dẫn đến **hôn mê và tử vong** nếu không được phát hiện và xử lý kịp thời.

▸ Nguyên nhân tăng đường máu

- ☐ Không tuân thủ đúng liều dùng insulin hoặc thuốc
- ☐ Ăn nhiều hơn bình thường
- ☐ Vận động ít hơn bình thường
- ☐ Căng thẳng hoặc bị bệnh

▸ Triệu chứng

Đường máu tăng cao có thể gây ra các triệu chứng cảnh báo sớm như:

Khát nước nhiều

Đi tiểu nhiều lần

Đói - ăn nhiều

Mệt mỏi, buồn ngủ

Sụt cân

Nhìn mờ

Nặng hơn, có thể xuất hiện dấu hiệu của **nhiễm toan ceton máu**:

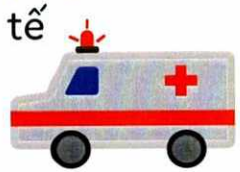
- Hơi thở có mùi trái cây
- Buồn nôn, đau bụng
- Tim đập nhanh

Hoặc dấu hiệu cảnh báo của **hội chứng tăng áp lực thẩm thấu**:

- Miệng khô, da khô nóng
- Lờ đờ, ảo giác
- Mất thị lực
- Co giật

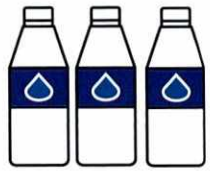
▸ Cách xử trí

▸ **Trường hợp cấp cứu:** Nếu có các dấu hiệu của **nhiễm toan ceton máu** hoặc **tăng áp lực thẩm thấu**, tới ngay cơ sở y tế gần nhất để khám và điều trị kịp thời.



▸ **Xử trí tại nhà:** Kiểm tra đường máu ngay.

1. Nếu đường máu **tăng nhẹ**:


Uống nhiều nước hoặc trà xanh

Vận động nhẹ 15 - 30 phút

2. Nếu đường máu **cao thường xuyên**, người mắc ĐTĐ cần:

- Điều chỉnh lại chế độ ăn
- Uống nhiều nước
- Kiểm tra đường máu
- Tăng cường tập luyện
- Trao đổi với bác sĩ về việc thay đổi liều hoặc loại thuốc.