

cân, năng vận động hơn và ăn những thức ăn có lợi cho sức khỏe (ít chứa dầu, mỡ) có thể giúp tránh tiểu đường cũng như ngăn không cho bệnh nặng thêm. Nếu đã bị chứng tiểu đường rồi, thì có một cuộc sống lành mạnh, thường xuyên đi khám bác sĩ, có thể giúp làm giảm thiểu những biến chứng nguy hiểm.

Nếu chưa cho thân nhân của mình biết là mình bị tiểu đường, quý vị nên cho họ biết ngay đi là vừa. Biết là trong gia đình có người bị tiểu đường sẽ giúp cho thân nhân của quý vị biết cách săn sóc cho sức khỏe và đề phòng bệnh tật trong tương lai, và giúp họ đi tìm các biện pháp để giảm bớt những nguy cơ bị bệnh này.

Muốn tìm hiểu thêm về bệnh tiểu đường, xin quý vị liên lạc với Cơ Quan Chuyên Môn Về Bệnh Tiểu Đường NSW (Diabetes Australia NSW), điện thoại số 1300 136 588

Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Ngôn Qua Điện Thoại (TIS), ở số 131 450 trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.

Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ, quý vị có thể liên lạc với Trung Tâm Hướng Dẫn và Giáo Dục Y Tế Đa Văn Hóa (Multicultural Communication) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ dưới đây:

<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

Những yếu tố liên quan đến bệnh tiểu đường

Are you at risk from the world's fastest
growing disease?

Những yếu tố liên quan đến bệnh tiểu đường

Are you at risk from the world's fastest growing disease?

Những nguyên nhân chính có thể gây bệnh tiểu đường

Quý vị trên 40 tuổi

Trong gia đình có người đã bị tiểu đường rồi

Khi quý vị sanh con, đứa bé nặng hơn 4 kí, hoặc trong lúc có thai quý vị bị tiểu đường

Quý vị ít tập thể dục (nghĩa là tập ít hơn nửa tiếng đồng hồ một ngày, một tuần ba ngày)

Vòng eo của quý vị rộng hơn một thước (phái nam) hay hơn 95 cm (phái nữ)

Huyết áp của quý vị cao hơn 140/90 hay quý vị đang uống thuốc hạ áp huyết.

Quý vị sinh ở các xứ như Nam Âu, Trung Đông, Đông Nam Á, hoặc thuộc quần đảo Polynesia, hay là người Ấn Độ.

Ngoài ra, nếu quý vị thấy trong người có hai triệu chứng (hoặc nhiều hơn nữa) sau đây :

- Đi tiểu nhiều
- Hay khát nước
- Tự nhiên sụt cân
- Thỉnh thoảng bàn chân hay chân bị tê hay có cảm giác như kiến bò
- Mắt bị mờ
- Thường bị mệt.
- Thương bị ngứa hay da thương bị nhiễm trùng.

Giá sử nếu có người đặt câu hỏi, và câu trả lời của quý vị phù hợp với hai hay nhiều câu trả lời liệt kê ở trên, quý vị có nguy cơ bị tiểu đường, hay đã bị rồi mà không biết. Tốt nhất, quý vị nên đi bác sĩ để khám tổng quát ngay. Hiện ở Úc, có đến 400,000 người bị bệnh này mà không biết.

Một trong những lý do có nhiều người ở khắp thế giới và cả ở Úc chết yếu vì bệnh tiểu đường, chỉ vì họ không hiểu nhiều về những nguy hiểm do bệnh gây ra. Nếu không khám phá ra bệnh, hay không chữa trị đúng mức, tiểu đường có thể gây ra các biến chứng như bệnh tim, chứng máu xâm (tai biến mạch máu não), thận suy, mù, tay hoặc chân phải cưa, và liệt dương.

Tại sao mọi người coi thường bệnh này? Một phần vì những người bị bệnh tiểu đường trông vẫn khỏe mạnh. Nhiều người tuy bị bệnh, nhưng sức khỏe vẫn không thay đổi, nên nghĩ mình chẳng cần phải chữa trị làm gì. Nhưng dù bề ngoài bệnh tiểu đường không có vẻ gì nguy hiểm cả, nhưng bên trong nó âm thầm tàn phá sức khỏe của bệnh nhân. Bị tiểu đường có nghĩa là cơ thể không kiểm soát được lượng đường glucy-cô trong máu. Khi loại đường này tích tụ nhiều trong cơ thể, nó có thể làm hư hại nhiều bộ phận khác.

Một nguyên nhân khác khiến cho có thêm nhiều người bị chứng tiểu đường trên thế giới, mĩa mai thay, lại là sự giàu có. Bỏ tiền ra mua những thức ăn có chứa nhiều chất béo, mua xe, các đồ gia dụng để giúp cho cuộc sống thoải mái hơn, lại làm cho con người mập hơn, kém vận động hơn. Và hai nguyên nhân này lại càng làm tăng cái nguy cơ bị bệnh tiểu đường.

Do đó, đã đến lúc quý vị nên cẩn thận đối với chứng bệnh này. Nếu nghĩ mình có thể dễ mắc bệnh, quý vị nên đi khám bác sĩ ngay. Nếu hiện giờ thấy mình chưa có dấu hiệu hay không có lý do gì phải lo chuyên bị bệnh cả, nhưng quý vị vẫn nên coi lại lối sống và cách ăn uống của mình. Quý vị có thấy cần thay đổi để tránh những nguy hiểm trong tương lai không? Làm sụt