

TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN VỀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

DỊCH VỤ Y TẾ VÙNG TÂY NAM SYDNEY (SWSAHS)

- CÁC BIẾN CHỨNG CỦA TIỂU ĐƯỜNG - TẠI SAO PHẢI LO LẮNG VỀ TIỂU ĐƯỜNG?

- Có người bị tiểu đường và mặc dù không có triệu chứng nhưng cơ thể của họ vẫn có thể bị tổn thương do lượng đường trong máu thường lên cao, kể cả với mức chỉ hơi cao mà thôi
- Bất kể bệnh nhân dùng cách chữa trị nào như: ăn uống đúng cách, thuốc viên, hoặc insulin, cơ thể của họ vẫn bị ảnh hưởng do tiểu đường nếu lượng đường trong máu không được kiểm soát ở mức ổn định
- Những bộ phận của cơ thể đặc biệt có nhiều nguy cơ bị ảnh hưởng do tiểu đường là:
 - Mắt
 - Thận
 - Động mạch của tim, đùi và não
 - Hệ thần kinh, đặc biệt của đôi bàn chân

Đó là lý do tại sao người bị tiểu đường cần phải kiểm soát lượng đường trong máu ở mức ổn định.

1- Mắt

Bệnh võng mạc

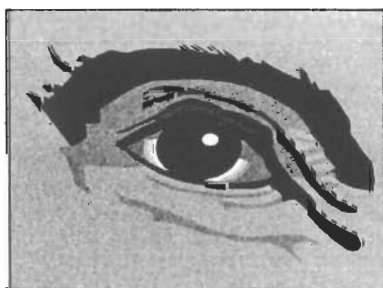
- Tổn thương của phần phía sau của mắt (võng mạc) do lượng đường trong máu lên cao có thể dẫn tới mù lòa nếu không được chữa trị
- Y sĩ nhãn khoa có thể phát hiện được bệnh - người bị tiểu đường cần phải được khám mỗi năm hoặc tùy theo lời khuyên của người đang điều trị cho quý vị

Tại sao phát hiện bệnh sớm là quan trọng?

- Bệnh võng mạc không có triệu chứng lúc ban đầu
- Sự tổn thương ở giai đoạn đầu có thể chữa trị được
- Khi sự tổn thương đã trầm trọng rồi, thị lực có thể bị mất; điều trị chỉ có thể ngăn chặn tổn hại hơn thôi

Quý vị có thể đi khám mắt ở đâu?

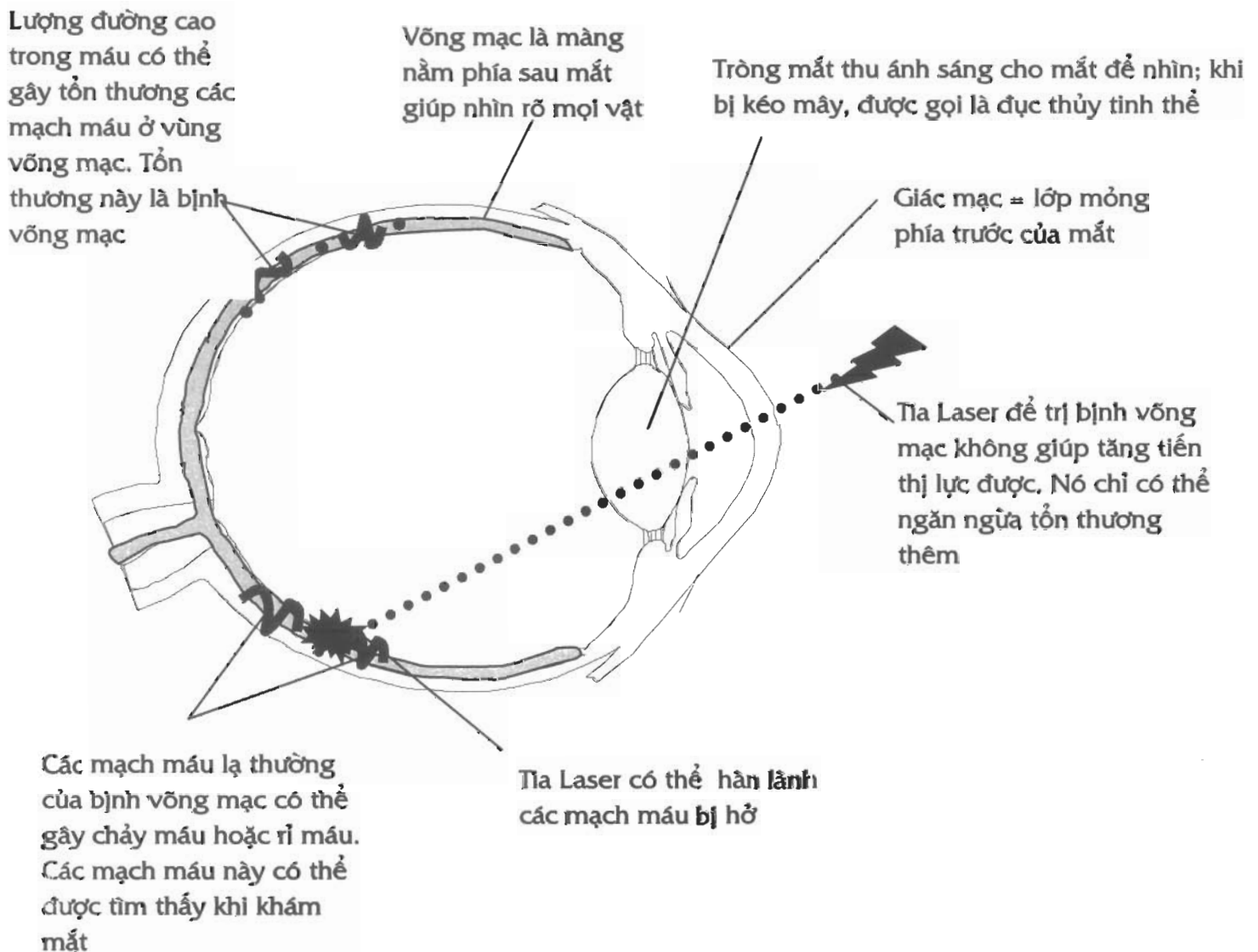
Quý vị có thể trực tiếp đến y sĩ nhãn khoa hoặc bác sĩ gia đình có thể chuyển quý vị đến bác sĩ nhãn khoa hoặc y sĩ nhãn khoa. Khi đi khám mắt, quý vị nhớ mang theo tất cả các kính đeo mắt thường dùng. Một lần khám mắt mất khoảng từ 30 tới 60 phút. *Y sĩ nhãn khoa thường tính lệ phí bằng thẻ Medicare vì vậy quý vị nhớ mang theo thẻ.* Quý vị nên nhờ thân nhân hoặc bạn đưa về sau khi khám mắt; quý vị không nên tự lái xe.



Điều gì sẽ xảy ra trong khi khám mắt?

- Thị lực của quý vị sẽ được thăm định cách cho đọc chữ và đọc tên các hình vẽ
- Phần phía trước của mắt sẽ được khám bằng cách cho chiếu ánh sáng đặc biệt vào mắt
- Nhãn áp sẽ được khám bằng cách cho thổi hơi hoặc nhỏ thuốc vào mắt
- Con người sẽ được làm nở ra bằng thuốc nhỏ đặc biệt để phần phía sau mắt được nhìn rõ hơn bằng một ánh sáng đặc biệt

(Nếu bị đau sau khi khám mắt, quý vị nên trở lại lập tức nơi khám mắt hoặc đến khu cấp cứu ở bệnh viện gần nhất)



Ngăn ngừa mất thị lực do bệnh võng mạc bằng cách:

- Giữ lượng đường trong máu ở mức ổn định
- Giữ áp huyết ở mức ổn định
- Đi khám mắt mỗi năm với y sĩ nhãn khoa

2- Thận

Tổn thương thận do tiểu đường

- Tổn thương các mạch máu nhỏ ở thận có thể dẫn tới tình trạng suy thận nếu không được điều trị
- Bệnh thận có thể được phát hiện bằng việc thử nước tiểu hàng năm để đo lượng microalbumin
- Triệu chứng: trong giai đoạn đầu, bệnh không có triệu chứng; khi đến giai đoạn nặng, triệu chứng thường có bao gồm việc ăn uống kém ngon miệng, cơ thể suy nhược và ngứa ngáy
- Tổn thương của thận do tiểu đường có thể được điều trị để phục hồi trở lại hoặc giữ ổn định nếu phát hiện sớm; vì thế thử nước tiểu mỗi năm rất quan trọng để phát hiện bệnh và được điều trị sớm nếu cần thiết

Chức năng của thận

- Thận là 2 bộ phận nằm phía sau bụng
- Công việc của thận là lọc máu và thải những chất không tinh khiết. Những chất không tinh khiết sẽ được đưa vào nước tiểu để được thải ra ngoài. Thận có thể coi như một cái lọc: chất bổ dưỡng trong máu sẽ được giữ lại cho cơ thể, các chất này bao gồm các chất đạm và tế bào của máu; bất cứ chất độc nào trong máu sẽ đi qua cái lọc này và sẽ được thải ra ngoài.

Hai quả thận có thể bị tổn thương do lượng đường trong máu lên cao. Nếu thận bị tổn thương, chúng sẽ bị rò rỉ. Ví như một cái lọc đã bị hư, những cái lỗ của nó sẽ trở nên lớn hơn. Điều này làm cho một loại chất đạm đặc biệt được gọi là albumin sẽ bị thất thoát vào nước tiểu. Đây là dấu hiệu trong giai đoạn đầu báo cho biết thận đã bị tổn thương bởi tiểu đường. Albumin trong nước tiểu có thể được phát hiện bằng một thử nghiệm nước tiểu để chẩn độ microalbumin. Nước tiểu sẽ được bệnh nhân lấy trong đêm hoặc trong vòng 24 tiếng và được gửi đi phòng thí nghiệm để phân tích. Nếu thận bị tổn thương nặng hơn, lượng chất đạm mất trong nước tiểu sẽ nhiều hơn.

Ngăn ngừa suy thận do tiểu đường bằng cách:

- Thử nước tiểu mỗi năm (để đo lượng microalbumin)
- Giữ lượng đường trong máu ở mức ổn định
- Giữ áp huyết ở mức ổn định
- Uống thuốc theo toa bác sĩ để chữa lành tổn thương ở thận gây ra bởi tiểu đường

Làm cách nào và đi đâu để được thử nghiệm đo lượng microalbumin trong nước tiểu?

- Người bị tiểu đường nên đi thử nước tiểu mỗi năm
- Bệnh nhân sẽ lấy nước tiểu trong đêm hoặc trong vòng 24 tiếng
- Bác sĩ gia đình sẽ gửi mẫu nước tiểu đến phòng thí nghiệm để thử

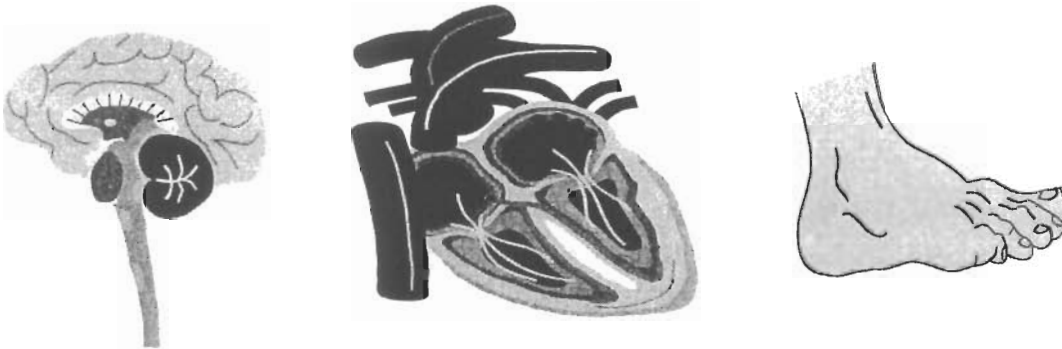


3- Các động mạch

Bệnh xơ cứng động mạch - tổn thương các động mạch dẫn máu về tim, não và đùi/chân

Bệnh xơ cứng động mạch là tình trạng các mạch máu bị thu hẹp lại và làm lượng máu cung cấp cho cơ tim, não và cơ bắp của đùi bị thiếu. Tình trạng này thường xảy ra cho những người bị tiểu đường hơn và nó có thể dẫn tới:

- Bệnh đau nhói ở ngực hoặc lên cơn đau tim (bệnh tim liên quan đến động mạch vành)
- Đau hoặc khó chịu ở ngực và/hoặc cánh tay và/hoặc cổ có thể xảy ra nếu lượng máu cung cấp cho cơ tim bị thiếu. Đôi khi người bệnh chỉ cảm thấy không thở được. Nếu cơ tim bị tổn thương, tình trạng này được gọi là bị lên cơn đau tim hoặc nhồi máu cơ tim
- Tai biến mạch máu não: tình trạng hư hoại của một phần não bộ gây tê liệt nửa người, mất khả năng nói và/hoặc khó khăn khi đi đứng
- Bệnh đau nơi bắp chuối chân khi đi bộ: khi máu không được lưu thông tốt tới chân/đùi, các cơ bắp của chân/đùi và đặc biệt là bắp chân sẽ trở nên đau khi bước đi. Bệnh nhân sẽ có nguy cơ bị lở loét ở đôi bàn chân



Ngăn ngừa tổn thương cho các mạch máu bằng cách:

- Giữ lượng đường trong máu ở mức ổn định
- Giữ áp huyết ở mức ổn định
- Không hút thuốc
- Ăn uống ít chất béo
- Có thể dùng thuốc do bác sĩ hướng dẫn để kiểm soát lượng mỡ và lượng triglyceride trong máu

4- Hệ thần kinh

Tổn thương hệ thần kinh do tiểu đường

Trong cơ thể con người có một hệ thống dây thần kinh. Hệ thống này có thể phát hiện được bất cứ đau đớn nào cơ thể đang trải qua. Thí dụ, nếu quý vị có một hạt sỏi nhỏ trong giày, thần kinh nơi chân sẽ phát hiện cảm giác đau và gửi tín hiệu đó lên não cho biết rằng có một vấn đề trong chiếc giày. Với bệnh tiểu đường, những dây thần kinh này có thể bị tổn thương; vì thế não sẽ không nhận được tín hiệu nào cho biết rằng có một hạt sỏi nhỏ trong chiếc giày. Điều này có vẻ không mấy quan trọng, nhưng một hạt sỏi nhỏ trong chiếc giày suốt một ngày cũng đủ để làm chân bị lở loét. Nếu bệnh tiểu đường không được kiểm soát ổn định, bệnh nhân sẽ có nhiều nguy cơ bị nhiễm trùng và nếu máu không được điều hòa tốt, vết thương sẽ lâu lành.

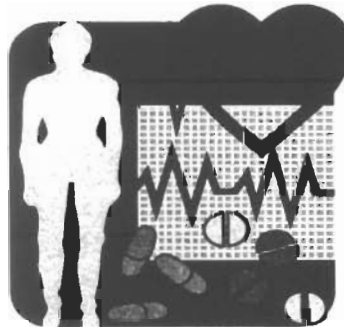
Tổn thương dây thần kinh, đặc biệt của đôi bàn chân do lượng đường cao trong máu có thể dẫn tới:

- Đau chân
- Tê chân không cảm giác
- Chân có lở loét
- Cưa chân

Ngăn ngừa tổn thương chân do hệ thần kinh bị hư bởi tiểu đường bằng cách:

- Tự khám chân mỗi ngày để tìm những chỗ rộp phồng, vết cắt, vết xước và các nguy cơ nhiễm trùng khác
- Đi khám chân thường xuyên với bác sĩ gia đình
- Đi bác sĩ gia đình khám ngay cả khi bị nhiễm trùng nhẹ nơi chân
- Không bao giờ đi chân không, đặc biệt trên những mặt bằng nóng để tránh đạp vào kim hoặc các mảnh nhọn
- Không bao giờ mang giày mà không mang vớ
- Nên mang giày vừa vặn và giày phải làm chân thấy thoải mái
- Nên gặp y sĩ cước khoa nếu cần thiết
- Giữ lượng đường trong máu ở mức ổn định

Sự tổn thương của các động mạch và hệ thần kinh cũng có thể gây khó khăn trong sinh hoạt tình dục của phái nam. Bác sĩ gia đình có thể cho quý vị biết các cách trị liệu mới hiện hành có thể mang lại nhiều hiệu quả hơn.



Xin lưu ý

Tiểu đường có thể gây mù lòa trước khi quý vị cảm thấy có sự thay đổi về thị lực.

Quý vị có thể ngăn ngừa bằng cách:

- Khám mắt thường xuyên với Y Sĩ Nhãn Khoa để phát hiện bệnh sớm
- Giữ lượng đường trong máu ở mức ổn định
- Giữ áp huyết ở mức ổn định
- Không hút thuốc