

BIẾN CHỨNG CỦA BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TÍP 2

1. **Đột quỵ** (tăng từ 2 – 4 lần)
2. **Bệnh tim mạch** (8/10 bệnh nhân đái tháo đường tử vong vì bệnh tim mạch)
3. **Bệnh võng mạc đái tháo đường** (nguyên nhân hàng đầu gây mù ở người độ tuổi lao động)
4. **Bệnh thận đái tháo đường** (nguyên nhân hàng đầu gây suy thận giai đoạn cuối)
5. **Bệnh thần kinh đái tháo đường** (nguyên nhân hàng đầu gây cắt cụt chân, tay không do chấn thương; liệt dương ở nam giới)

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT...

BIẾN CHỨNG CỦA THỪA CÂN, BÉO PHÌ

1. **Đái tháo đường típ 2**
2. **Ung thư** (vú, cổ tử cung, gan, thận, tiền liệt tuyến...)
3. **Đột quỵ** (Tai biến mạch máu não)
4. **Bệnh tim mạch** (bệnh mạch vành, cao huyết áp)
5. **Độc thủy tinh thể**
6. **Rối loạn lipid máu**
7. **Bệnh hô hấp** (ngưng thở khi ngủ, hội chứng giảm thông khí)
8. **Bất thường chức năng sinh dục** (yếu sinh lý ở nam, rối loạn kinh nguyệt, vô sinh, buồng trứng đa nang ở nữ)
9. **Thoái hóa khớp** (nhất là hai khớp gối)
10. **Suy van tĩnh mạch**
11. **Gan nhiễm mỡ không do rượu, men gan tăng** (dẫn đến viêm gan, xơ gan)

ISBN: 978-604-89-3956-4



Tặng phẩm không bán

HOTLINE TƯ VẤN SỨC KHOẺ MIỄN PHÍ: (028) 38382324 - 0902 444213

SỐNG KHỎE ĐẸP

Câu lạc bộ Liên minh Phòng chống Thừa cân và Tiểu đường AAOD
(Alliance Against Overweight & Diabetes)

ThS BS Diệp Thị Thanh Bình

Đái tháo đường – “Sát thủ” top 4



HỘI Y HỌC THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
HỘI HÀNH NGHỆ Y TƯ NHÂN TP. HỒ CHÍ MINH



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
HONG DUC PUBLISHING HOUSE



Đái tháo đường – “Sát thủ” top 4



ThS BS Diệp Thị Thanh Bình
Cán bộ giảng ĐHYD TP.HCM,
Phó Chủ tịch Hội Nội tiết và Đái tháo đường Việt Nam

1. TỶ LỆ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TRÊN THẾ GIỚI VÀ TẠI VIỆT NAM

Đái tháo đường (hay người dân thường gọi là bệnh tiểu đường) là một trong những bệnh không lây nhiễm phổ biến trên toàn cầu, gây tử vong đứng hàng thứ 4 sau tim mạch, ung thư và các bệnh hô hấp... Trên toàn thế giới có 415 triệu người lớn (độ tuổi 20-79) tương đương 1 trong 11 người lớn đang sống với bệnh đái tháo đường trong năm 2015. Dự báo vào năm 2040, con số này sẽ tăng tới khoảng 642 triệu người, hay nói cách khác 1 người trong 10 người lớn sẽ có bệnh đái tháo đường.

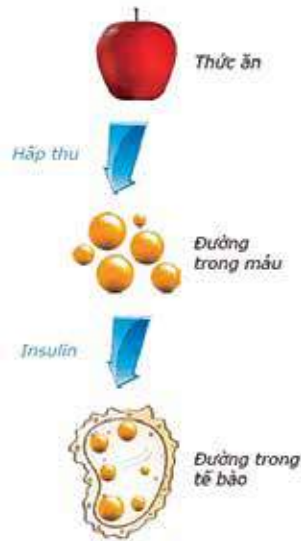
Tuy nhiên, gần một nửa số người đang sống với bệnh đái tháo đường (độ tuổi 20-79) không được chẩn đoán (46,5%), tỷ lệ này ở khu vực Tây Thái Bình Dương là 52.1% . Nhiều người đang sống với bệnh ĐTĐ típ 2 trong một thời gian dài mà không nhận biết được tình trạng bệnh của họ. Đến khi được chẩn đoán, thường đã kèm theo các biến chứng của bệnh. Rất may, việc thực hiện lối sống lành mạnh có thể phòng ngừa được 70% đái tháo đường típ 2 và ăn uống lành mạnh có thể giúp giảm nguy cơ của đái tháo đường.

Tại Việt Nam, vào năm 2015 đã có 3,5 triệu người mắc bệnh báo cáo của Hiệp hội Đái tháo đường Thế giới IDF Diabetes Atlas, và con số này được dự báo sẽ tăng lên 6,1 triệu vào năm 2040.

2. ĐÁI THÁO ĐƯỜNG LÀ GÌ?

Đái tháo đường là bệnh do đường huyết tăng cao mạn tính. Tế bào trong cơ thể cần đường để tạo năng lượng. Khi bạn ăn, một số thành phần của thức ăn chuyển hóa thành đường (còn gọi là glucose). Sau đó, đường theo máu đến mọi tế bào trong cơ thể. Insulin do tế bào bê-ta tuyến tụy tiết ra có vai trò giúp hấp thu đường từ máu vào các tế bào.

Đường hấp thu từ thức ăn làm đường huyết tăng. Insulin giúp giảm đường huyết bằng cách giúp di chuyển đường vào trong tế bào.



Điều gì xảy ra khi bạn mắc bệnh đái tháo đường?

Khi bạn bị đái tháo đường: Tuyến tụy tiết rất ít hoặc không tiết insulin, hoặc cơ thể ngăn cản hoạt động của insulin

Kết quả, đường không thể hấp thu vào tế bào. Do đó, đường trong máu sẽ tăng cao hơn mức bình thường, gọi là tăng đường huyết.

Phân loại đái tháo đường

Các loại đái tháo đường thường gặp là đái tháo đường típ 1 và típ 2 và đái tháo đường thai kỳ.

- **Trong đái tháo đường típ 1**, cơ thể không sản xuất hoặc sản xuất rất ít insulin. Do đó, người mắc bệnh đái tháo đường típ 1 phải tiêm insulin hằng ngày. Đái tháo đường típ 1 thường xảy ra ở trẻ em và người trẻ, nhưng cũng có thể xảy ra ở người lớn tuổi hơn.
- **Trong đái tháo đường típ 2**, sự đề kháng insulin làm insulin không hoạt động bình thường. Cơ thể có thể sản xuất insulin nhưng insulin không thể đưa đường vào tế bào đủ. Khoảng 90-95% bệnh nhân đái tháo đường là đái tháo đường típ 2. Loại này thường xảy ra ở người lớn tuổi hay thừa cân. Thực tế, cứ 10 bệnh nhân đái tháo đường típ 2 thì có 8 người bị thừa cân.
- **Đái tháo đường thai kỳ** là tình trạng đường huyết tăng cao trong thai kỳ. Khoảng 3-8% phụ nữ mang thai có tình trạng này. Đường huyết thường trở về bình thường sau khi sinh. Nhưng đái tháo đường thai kỳ có thể làm gia tăng nguy cơ mắc đái tháo đường về sau.

3. CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ CỦA BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG:

Đái tháo đường típ 1

Các yếu tố nguy cơ của đái tháo đường típ 1 vẫn đang được nghiên cứu. Tuy nhiên, khi có một thành viên trong gia đình mắc đái tháo đường típ 1, làm tăng nhẹ nguy cơ phát triển bệnh. Các yếu tố môi trường và phơi nhiễm với một số vi rút cũng là mối quan đối với nguy cơ phát triển đái tháo đường típ 1.

Đái tháo đường típ 2

Một số yếu tố nguy cơ kết hợp gây đái tháo đường típ 2, bao gồm:

- Gia đình có người thân trực hệ bị bệnh đái tháo đường
(Cha, Mẹ, anh chị em ruột)
- Tiền sử đái tháo đường thai kỳ
- Tuổi cao
- Dân tộc
- Chế độ ăn uống không lành mạnh (thói quen ăn ngọt, nhiều tinh bột)
- Chế độ dinh dưỡng kém trong thời kỳ mang thai
- Hạn chế hoạt động thể lực
- Thừa cân
- Tăng huyết áp
- Rối loạn dung nạp glucose (IGT): là tình trạng đường huyết cao hơn bình thường, nhưng dưới ngưỡng chẩn đoán đái tháo đường.

4. BỆNH NHÂN ĐÁI THÁO ĐƯỜNG CÓ THỂ SỐNG ĐƯỢC BAO LÂU?

Hiệp hội Đái tháo đường Anh Quốc nhận định: người tiểu đường típ 2 có tuổi thọ giảm trung bình 10 năm so với người bình thường. Phụ nữ phát hiện tiểu đường trên 55 tuổi giảm ít nhất 6 năm và với nam giới là 5 năm tuổi thọ. Nhưng nếu phát hiện triệu chứng bệnh tiểu đường típ 2 ở giai đoạn cuối, số năm sống có thể còn thấp hơn con số đó nhiều.

Vì tiểu đường là bệnh rối loạn chuyển hóa, không chữa khỏi nên tuổi thọ của bệnh nhân tiểu đường phụ thuộc phần lớn vào việc kiểm soát đường huyết và ngăn ngừa các biến chứng như đau tim, đột quỵ, suy thận... Điều này đòi hỏi sự kết hợp nhuần nhuyễn giữa điều trị bằng thuốc với dinh dưỡng, luyện tập khoa học và sử dụng sản phẩm hỗ trợ ngay từ khi có những triệu chứng đầu tiên.

Bảng mục tiêu đường huyết theo hướng dẫn của Hiệp hội Đái tháo đường Hoa Kỳ (ADA)

Xét nghiệm	Đánh giá kiểm soát đường huyết	
	Lý tưởng (mức bình thường)	Tối ưu (mục tiêu điều trị dành cho đa số bệnh nhân)
HbA1C	4,6 - 6,4%	<7%
Đường huyết lúc đói	4,0 - 6,0 mmol/L (72 - 108 mg/dL)	3,9 - 7,2 mmol/L (70 - 130 mg/dL)
Đường huyết sau ăn	5,0 - 7,0 mmol/L (90 - 126 mg/dL)	<10 mmol/L (<180 mg/dL)

Đối với người bệnh đái tháo đường cần chú ý duy trì một lối sống lành mạnh theo tư vấn của bác sĩ điều trị. Cuộc sống ở người đái tháo đường lành mạnh là như người bình thường:

- Tập thể dục 5 - 7 ngày mỗi tuần.
- Ngừng hút thuốc, hạn chế uống rượu.
- Có một chế độ ăn cân bằng
- Chú ý các chất béo và đường tiềm ẩn trong thức ăn.
- Theo dõi đường huyết & huyết áp

Theo dõi đường huyết:

Theo dõi đường huyết = đo đường huyết + ghi lại chính xác.

- Theo dõi đường huyết được thực hiện:
 - Trước/sau bữa ăn.
 - Trước/sau khi vận động thể lực.
 - Khi cảm thấy choáng váng, lơ mơ – xác nhận có tình trạng hạ đường huyết.
 - Các ngày bị bệnh, không ăn uống tốt – xác định mức đường huyết.
- Hiểu ý nghĩa trị số HbA1c trong kiểm soát đường huyết.
(Phản ánh mức đường huyết trung bình của 3 tháng trước đây)

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
Điện thoại: 024.39260024 Fax: 024.39260031

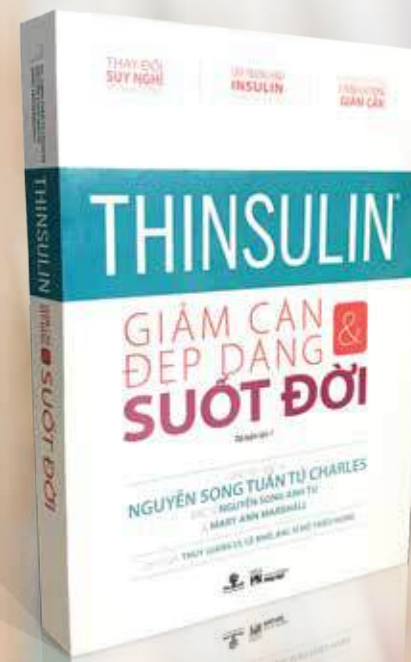
SỐNG KHỎE ĐẸP - ĐÁI THÁO ĐƯỜNG - "SÁT THỦ" TOP 4 - TẬP 1
Tác giả: Nhiều tác giả
Chịu trách nhiệm xuất bản: Giám đốc BÙI VIỆT BẮC
Chịu trách nhiệm nội dung: Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN
Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh
Sửa bản in: BS Đỗ Triều Hưng
Trình bày: Phạm Xuân Huy

Đối tác liên kết: HỘI HÀNH NGHỀ Y TỰ NHÂN TP HCM
In 2,000 cuốn, khổ 15x21cm tại Công ty TNHH Một thành viên Itaxa, 122-124-126, Nguyễn Thị Minh Khai, P.6, Q.3, TP.HCM.
Số NXĐKXB: 3852 - 2019/CXBIPH/34 - 62/HĐ. Số QĐXB của NXB: 805/QĐ-NXBHĐ, cấp ngày 13 tháng 12 năm 2019.
In xong và nộp lưu chiểu năm 2019. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN) 978-604-89-3956-4

thinsulin®

Giải pháp Dinh dưỡng phòng chống béo phì và đái tháo đường

CAM KẾT GIẢM ĐƯỢC ÍT NHẤT **10% CÂN NẶNG VÀ HbA1C CHỈ SAU 3 THÁNG !**



Phương pháp Thinsulin đã được tập đoàn Hachett Group (lớn nhất Âu Châu, lớn thứ 3 Hoa Kỳ) mua bản quyền và công ty con của tập đoàn này tại Hoa Kỳ là Da Capo Press in thành sách và đã được dịch ra nhiều thứ tiếng, trong đó bản tiếng Việt đã được Nhà sách Phương Nam phát hành từ năm 2016

THINSULIN PROGRAM có 5 điều đặc biệt để đảm bảo sự thành công mà không một phương pháp nào có được, đó là:

1. CHƯƠNG TRÌNH HOÀN CHỈNH: THINSULIN kết hợp nguyên lý y sinh của việc hormon insulin tăng sẽ tăng tích trữ mỡ, insulin giảm sẽ tăng đốt mỡ cùng liệu pháp nhận thức hành vi (CBT) của tâm lý học để đảm bảo tỉ lệ thành công cao nhất.
2. THỰC ĐƠN ĐẦY ĐỦ VÀ CHI TIẾT: THINSULIN cung cấp cho khách hàng thực đơn chi tiết hàng ngày. Thực đơn được thiết kế phù hợp theo tình hình cuộc sống và thói quen ăn uống của khách hàng.
3. THỰC PHẨM ĐẶC BIỆT: THINSULIN cung cấp cho khách hàng những thực phẩm đặc biệt để khách hàng có thể sử dụng hàng ngày như bún, phở, gao Shirataki... Thành phần chính là chất xơ tiêu hoá hoà tan Glucomannan được chiết xuất từ củ Konjac – dùng để thay thế các loại thực phẩm tinh bột thông thường, nhưng khi ăn vào không làm tăng đường huyết, không tăng cân.
4. THEO DÕI SÁT SAO: Khách hàng của THINSULIN được Bác sĩ và các chuyên gia sức khỏe Mỹ và Việt Nam theo dõi hàng ngày, hàng tuần để đảm bảo kết quả tốt nhất cho khách hàng (Mạch, huyết áp, đường huyết, chiều cao, cân nặng, tỉ lệ mỡ thân mình và tứ chi, mỡ nội tạng, tỉ lệ cơ thân mình và các chỉ, khối lượng xương, tuổi sinh học...). Mọi thắc mắc hay có vấn đề phát sinh sẽ được các chuyên gia tiếp nhận và xử lý ngay để đảm bảo khách hàng luôn được phục vụ tốt nhất, hướng đến sự thành công trong việc cải thiện sức khỏe.
5. CẢI THIỆN TÌNH TRẠNG DÙNG THUỐC: Người bệnh tiểu đường típ 2 khi tham gia THINSULIN sẽ được cải thiện dần dần tình trạng đề kháng Insulin giúp việc dùng thuốc được hiệu quả hơn với liều thuốc có thể được giảm từ từ. Riêng đối với người tiền tiểu đường, Thinsulin có thể giúp làm chậm việc chuyển sang giai đoạn tiểu đường, thậm chí có thể không bị chuyển sang bệnh tiểu đường.

www.thinsulin.vn



với **thinsulin®**

hãy giảm cân để

ĐẸP HƠN, KHỎE HƠN

**cùng Nghệ sĩ Nhân dân
NGỌC GIÀU !**

- ✓ **KHÔNG** dùng thuốc
- ✓ **KHÔNG** nhịn ăn
- ✓ **KHÔNG** bỏ bữa
- ✓ **Chỉ cần ĂN ĐÚNG**

**Cam kết
giảm được ít nhất 10%
cân nặng và HbA1C
chỉ sau 3 tháng !**

NSND Ngọc Giàu

**giảm được hơn 8kg sau khi
ăn uống theo chương trình Thinsulin
(từ 22/03/2019 đến 27/07/2019)**

www.thinsulin.vn

Hotline: 1900 29 99 29

Konjac - Cây Nưa

BS Đỗ Triều Hưng lược dịch

Cây nưa *Amorphophallus konjac* là một thực vật thuộc họ Araceae. Đây là một thực vật sống lâu năm, mọc từ một củ hành củ, hình cầu có kích thước rất lớn, có nguồn gốc ở rừng nhiệt đới và cận nhiệt đới Đông Nam Á, như Việt Nam, Trung Quốc, Đông Dương, Hàn Quốc và Nhật Bản.

Cây mọc tốt trong những môi trường bóng râm với nhiệt độ theo mùa từ 5 đến 43°C, trên lớp mùn do lá rụng trong những môi trường ẩm và bóng râm, ở bìa rừng và những khu rừng ở độ cao từ 830 đến 1200 m, điều kiện phải có nắng mặt trời vào buổi sáng và bóng râm vào buổi chiều.

Cây đặc biệt được biết cho những sản phẩm thực phẩm lấy ra từ củ nưa thịt của nó, chủ yếu là một chất bột nhão, có thể là đen hoặc trắng và được biết đến dưới tên của Nhật Bản là konnyaku, được tiêu dùng và nấu ăn chủ yếu ở Nhật Bản.

Thành phần dinh dưỡng chính là Glucomannan - một chất xơ tiêu hoá hòa tan trong nước, có thể lên men được, là một hợp chất mannose và glucose được kết hợp bởi những cầu nối β -1,4 glucosidiques trong một tỉ lệ phân tử 1,6: 1.

So sánh với những chất xơ tiêu hoá khác, Glucomannan có một độ nhớt và trọng lượng phân tử cao nhất, điều này thay đổi tùy theo nguồn gốc, phương pháp xử lý và thời gian bảo quản tồn trữ.

Cây nưa *Amorphophallus Konjac* như "kho tàng" nằm yên trong đất chứa những thành phần khác nhau, bao gồm 49% đến 60% glucomannan, 10% đến 30% tinh bột, 5% -14% chất đạm thô, 3% đến 5 % đường hòa tan trong nước. Những củ tươi còn chứa nhiều vitamin thiết yếu như β -carotène, choline, niacine, riboflavine, và thiamine.

Lợi ích của Glucomannan:

- **Hỗ trợ giảm cân:** Dạng khô Glucomannan có thể nở phồng lên thành một thạch gel nhớt trong nước nóng hay nước lạnh, hấp thu nước lên đến gấp 50 lần trọng lượng của nó, do đó nó tạo cảm giác no bụng khi ăn vào, giúp hỗ trợ cho người đang giảm cân.
- **Phòng chống táo bón:** Những chất xơ hoà tan trong nước như Glucomannan làm dịu mềm thực phẩm tiêu hóa và gia tăng dung tích của những khối phân giúp việc đi tiêu được dễ dàng thuận lợi.
- **Ổn định đường huyết:** Glucomannan hút nước trong hệ thống tiêu hóa và trở thành một chất đông gel, làm chậm những quá trình tiêu hóa và giúp ổn định đường huyết sau ăn.
- **Giảm cholestérol trong máu:** Bằng cách gắn với những acides mật trong hệ thống tiêu hóa và vận chuyển chúng ra khỏi cơ thể, Glucomannan giúp làm giảm cholesterol trong máu và do đó có thể giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch và tai biến tim mạch.
- **Hỗ trợ điều trị cao huyết áp:** Như một hệ quả tất yếu của lợi ích do Glucomannan mang lại trên nồng độ cholestérol, một nghiên cứu cho thấy một sự giảm huyết áp tâm thu ở những người đàn ông khỏe mạnh sau 4 tuần lễ được bổ sung của glucomannan.

Tác dụng phụ:

Glucomannan được dùng với liều 500 mg/ kg / ngày trong thời gian 18 tháng cho những con chuột đã không thể hiện một độc tính nào.

Những tác dụng phụ có thể có với liều cao hơn 5g mỗi ngày là tiêu chảy, đau bụng, và đầy hơi. Những bất lợi này có thể biến mất khi liều dùng được giảm dần. Tốt nhất là nên bắt đầu bằng những liều thấp và tăng dần dần lên.

Những thông tin liên quan đến việc sử dụng Glucomannan trong thời gian mang thai và cho con bú chưa có đầy đủ.

