



SỐNG KHỎE VỚI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG TYPE 2

Hướng dẫn dành cho người
mới được chẩn đoán mắc
bệnh tiểu đường

giới thiệu: mới được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường type 2

MỘT CUỘC SỐNG MỚI HÀNG NGÀY

Bệnh tiểu đường Type 2 là loại bệnh mạn tính và có tính chất di truyền. May mắn thay, có rất nhiều điều quý vị có thể tự mình thực hiện để sống tốt với bệnh tiểu đường Type 2. Với cách điều trị phù hợp, chế độ ăn uống và tập thể dục cân bằng, quý vị có thể tạo nên sự khác biệt rất lớn. Thực ra quý vị có thể không có triệu chứng nào hoặc không tăng lượng đường trong máu trong thời gian dài. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là quý vị khỏe mạnh, và do đó điều quan trọng là quý vị vẫn phải đi khám sức khỏe với bác sĩ.

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG TYPE 2

DÀNH CHO NGƯỜI MỚI TÌM HIỂU

Đó là tình trạng ổ khóa cửa han gỉ và có quá ít chìa khóa

trang 3-6



NGĂN NGỪA CÁC BỆNH THỨ PHÁT

Xứng đáng với nỗ lực của quý vị

trang 15-16



THẢO LUẬN VỀ CĂN BỆNH

Những cảm giác khó khăn

trang 17-18



CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG CÂN BẰNG

Mọi thứ trong tầm kiểm soát

trang 7-10



TẬP THỂ DỤC

Mọi thứ đều quan trọng

trang 11-12



ĐIỀU TRỊ

Chăm sóc tốt cho bản thân

trang 13-14



giới thiệu: tình trạng ổ khóa cửa han gỉ và có quá ít chìa khóa

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG TYPE 2 DÀNH CHO NGƯỜI MỚI TÌM HIỂU

Hơn 250.000 người Đan Mạch hiện đang mắc bệnh tiểu đường Type 2. Nhiều người vẫn sống rất thoải mái với bệnh tiểu đường Type 2 bởi có nhiều cơ hội điều trị căn bệnh này.

Tuy nhiên, bệnh tiểu đường Type 2 không phải là vô hại và vẫn có nguy cơ gây ra những bệnh thứ phát khác như các vấn đề về tim mạch, thận, mắt và bàn chân. Đó là lý do tại sao điều cực kỳ quan trọng là phải duy trì cân bằng đường huyết của quý vị khi sống chung với bệnh tiểu đường.



Xem phim tìm hiểu
Tại đây quý vị có thể xem một đoạn phim ngắn về lý do tại sao mắc bệnh tiểu đường Type 2, những thay đổi nào trong cơ thể và cách điều trị.
Thời lượng: 3,57 phút.

SUYT...

Rất nhiều người cho rằng bệnh tiểu đường Type 2 là một căn bệnh do lối sống, nhưng thực tế không đơn giản như vậy. Bệnh tiểu đường Type 2 là do di truyền. Nếu cha hoặc mẹ mắc bệnh tiểu đường Type 2, nguy cơ di truyền bệnh sẽ lên tới 40%. Nếu cả cha và mẹ đều mắc bệnh này, nguy cơ có thể cao gấp đôi.

Dạ dày

Khi ăn các loại carbohydrate (tinh bột), chúng sẽ được chuyển hóa thành đường (glucose) và đi vào máu. Glucose có vai trò như nguồn năng lượng của tế bào, giúp cung cấp năng lượng cho quý vị.

Tế bào

Glucose chỉ có thể đi từ máu vào trong các tế bào khi "cửa" tế bào đã mở. Khi ổ khóa cửa này bị rỉ sét, quý vị sẽ khó khăn hơn để mở cửa các tế bào và đưa glucose vào. Tình trạng này còn được gọi là giảm độ nhạy insulin.

Tuyến tụy

Cơ thể quý vị sẽ tự tạo ra insulin. Insulin đóng vai trò như chiếc chìa khóa để mở ổ khóa cửa của tế bào, cho phép đưa glucose từ máu vào bên trong tế bào.

Đòng máu

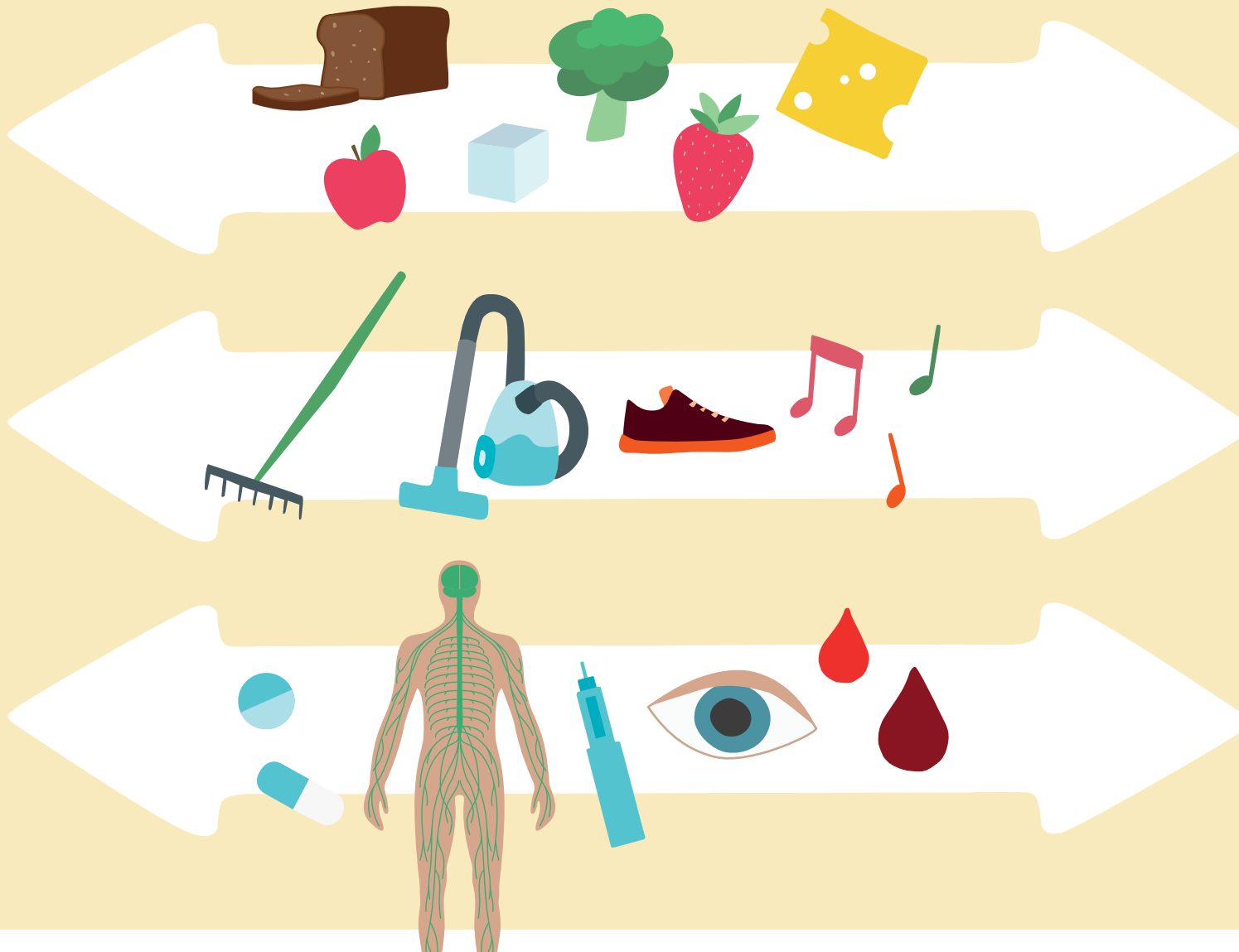
Ví dụ, khi glucose tồn tại trong máu, các tế bào của quý vị sẽ không nhận được năng lượng, do đó quý vị sẽ thải glucose ra ngoài và có thể cảm thấy mệt mỏi hơn.

Tóm tắt về bệnh tiểu đường Type 2

Bệnh tiểu đường Type 2 liên quan đến ổ khóa cửa bị han gỉ (giảm độ nhạy insulin) và có quá ít chìa khóa (giảm khả năng sản xuất insulin). Nếu gặp khó khăn khi mở những ổ khóa cửa han gỉ, quý vị cần có thêm chìa khóa hoặc bôi trơn ổ khóa han gỉ. Quý vị có thể tự mình làm được nhiều việc nhằm bôi trơn các ổ khóa cửa này để insulin trong cơ thể hoạt động tốt hơn (có độ nhạy insulin tốt hơn) thông qua phương pháp BET: Balanced diet (Chế độ ăn uống cân bằng), Exercise (Tập thể dục) và Treatment (Điều trị).

hiểu rõ phương pháp BET của quý vị

CÓ RẤT NHIỀU THỨ QUÝ VỊ CÓ THỂ *TỰ* *MÌNH LÀM ĐƯỢC*



Việc chăm sóc tốt cho bản thân và cơ thể hoàn toàn tùy thuộc vào quý vị. Và có rất nhiều thứ quý vị có thể tự mình làm.

Quý vị có thể điều chỉnh BET của mình khi cần thiết;

Chế độ ăn uống cân bằng, Tập thể dục và Điều trị.

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG CÂN BẰNG

Xem thói quen ăn uống của quý vị như một tài khoản ngân sách – tất cả sẽ cộng dồn vào cuối tháng. Nếu hôm nay lỡ rút tiền quá mức một chút, ngày hôm sau quý vị phải tiết kiệm lại một ít. Hãy ăn theo các khuyến nghị của Cục Quản Lý Thực Phẩm và Thú Y Đan Mạch, đồng thời tìm logo Whole Grain (Ngũ Cốc Nguyên Hạt) và nhãn Nordic Keyhole trên sản phẩm.

Đọc thêm về chế độ ăn uống cân bằng ở trang 7–10.

TẬP THỂ DỤC

Tìm cách tập thể dục nhiều hơn trong cuộc sống hàng ngày giúp quý vị tìm thấy niềm vui. Tập thể dục sẽ bôi trơn các ổ khóa cửa han gỉ. Tập luyện có thể giúp quý vị tránh tiêu xài quá số tiền trong tài khoản của mình, cả ở đây và bây giờ, cũng như về lâu dài.

Đọc thêm về tập thể dục ở trang 11–12.

ĐIỀU TRỊ

Cùng với bác sĩ điều trị bệnh tiểu đường, quý vị sẽ tìm được cách điều trị mà quý vị cần. Mỗi người sẽ được điều trị khác nhau, nhưng việc quý vị được áp dụng một số cách điều trị y tế để ổn định đường huyết, huyết áp và mức cholesterol đồng thời ngăn ngừa bệnh lý thứ phát là hoàn toàn bình thường.

Đọc thêm về cách điều trị ở trang 13–16.

chế độ ăn uống cân bằng: mọi thứ trong tầm kiểm soát

GIỚI THIỆU VỀ VẤN ĐỀ NAN GIẢI

Ngay cả khi mắc bệnh tiểu đường Type 2, quý vị vẫn có thể ăn uống bình thường. Về cơ bản, không có món ăn nào mà quý vị không được phép ăn. Tuy nhiên, trong tương lai, quý vị sẽ phải cân nhắc nhiều hơn về khẩu phần ăn của mình cũng như tần suất ăn. Và dĩ nhiên – quý vị vẫn có thể được ăn khoai tây.

Suyt ...

Có nhiều cách ăn uống - hãy ăn những gì quý vị thích, phù hợp với cuộc sống hàng ngày và những thứ tốt cho đường huyết, huyết áp và mức cholesterol của quý vị.

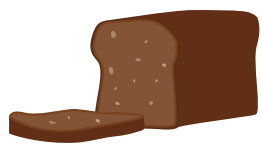


QUÝ VỊ CÓ THỂ ĂN CÁC LOẠI

CARBOHYDRATE (TINH BỘT)

Các lợi ích đến từ carbohydrate:

- Cung cấp nhiều năng lượng
- Giúp não hoạt động hiệu quả
- Tốt cho tiêu hóa
- Giúp quý vị tạo cảm giác no lâu



CÁCH QUÝ VỊ ĂN UỐNG THEO CÁC KHUYẾN NGHỊ?

- Ăn rau quả và 2-3 miếng trái cây mỗi ngày
- Ăn thực phẩm có ngũ cốc nguyên hạt và tìm logo Whole Grain khi mua sắm
- Chọn các loại thịt nguội, thịt, phô-mai và các sản phẩm từ sữa ít béo và tìm nhãn Nordic Keyhole khi mua sắm
- Sử dụng dầu hoặc bơ thực vật lỏng để nấu ăn
- Ăn uống đa dạng và không ăn quá nhiều
- Ăn ít các đồ ăn ngọt, mặn và béo



QUÝ VỊ HOÀN TOÀN CÓ THỂ ĐƯỢC ĂN TRÁI CÂY

Quý vị có thể ăn trái cây ngay cả khi quý vị mắc bệnh tiểu đường Type 2. Trên thực tế, quý vị có thể ăn tất cả các loại trái cây nhưng với số lượng khác nhau. Có sự khác biệt lớn về lượng carbohydrate trong các loại trái cây. Ví dụ, một quả chuối chứa lượng carbohydrate trên 100 g cao gấp đôi so với một quả táo.



Theo nguyên tắc chung, “một miếng trái cây” chẳng hạn sẽ tương ứng với một nắm nhỏ trái nho hoặc một quả táo nhỏ.

GIẢM VÀ TĂNG CÂN

Có lẽ bác sĩ sẽ khuyên quý vị nên giảm một ít kilô cân nặng. Giảm cân một chút có thể tạo ra khác biệt to lớn đối với quý vị cũng như bệnh tiểu đường của quý vị. Và quý vị sẽ thường có thể thấy lượng đường huyết của mình giảm xuống trong thời gian dài. Giảm cân cũng giúp cải thiện huyết áp và mức cholesterol.

Quý vị có thể giảm cân bằng chế độ ăn uống cân bằng và tập luyện hợp lý. Dưới đây là một số thủ thuật:

- Ăn theo khẩu phần nhỏ hơn
- Tập thể dục nhiều hơn
- Ăn uống theo các khuyến nghị

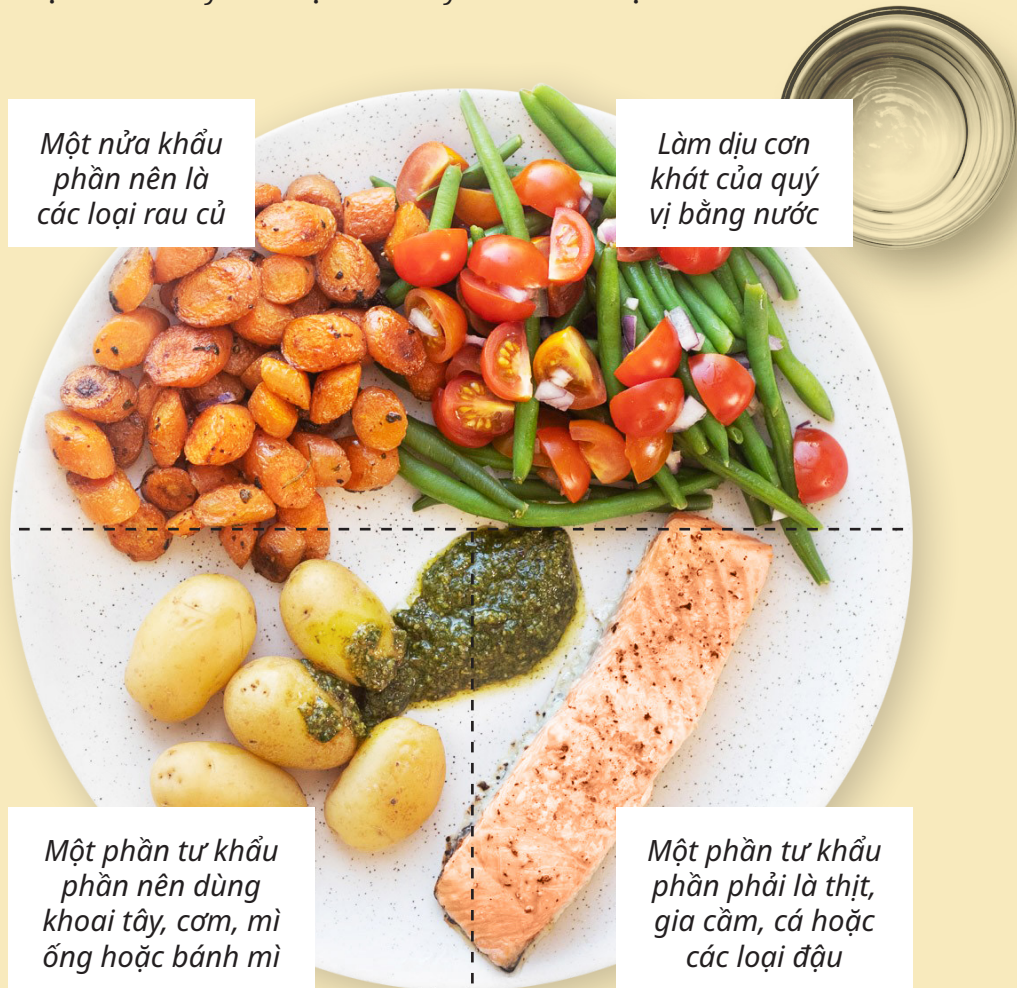


MUA CÁC MÓN HÀNG CÓ NHÃN NORDIC KEYHOLE VÀ LOGO WHOLE GRAIN

chế độ ăn uống cân bằng: mức độ hiệu quả

SỮA SOẠN KHẨU PHẦN ĂN CỦA QUÝ VỊ

Nếu muốn giảm cân hoặc ăn ít các loại carbohydrate tinh bột hơn, quý vị có thể dùng mô hình đĩa khẩu phần chữ T làm công cụ hỗ trợ trí nhớ trực quan để phân bổ hợp lý rau củ, protein và carbohydrate tinh bột. Ngoài ba thành phần này của bữa ăn, quý vị có thể bổ sung thêm một chút chất béo tốt cho sức khỏe. Ví dụ, đó có thể là dầu ô liu, các loại hạt hoặc bơ. Nếu không muốn giảm cân, quý vị có thể đổi mô hình chữ T thành chữ Y bằng cách hoán đổi một số loại rau củ lấy các loại carbohydrate tinh bột nhiều hơn.



Một nửa khẩu phần nên là các loại rau củ

Làm dịu cơn khát của quý vị bằng nước

Một phần tư khẩu phần nên dùng khoai tây, cơm, mì ống hoặc bánh mì

Một phần tư khẩu phần phải là thịt, gia cầm, cá hoặc các loại đậu



PROTEIN

Các nguồn protein (chất đạm) tốt bao gồm thịt, gia cầm, trứng hoặc các loại đậu. Chọn thịt và gia cầm có nhãn Nordic Keyhole cũng như cá không tẩm bột. Ăn các loại cá béo như cá hồi, cá trích, cá hồi vân và cá thu. Sử dụng các loại đậu như đậu gà, đậu tây hoặc đậu lăng trong các món thịt hoặc món chay.



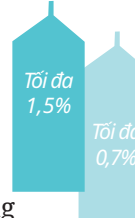
CARBOHYDRATE TINH BỘT

Hãy chọn những sản phẩm có logo Whole Grain (ngũ Cốc Nguyên Hạt) hoặc nhãn Nordic Keyhole khi quý vị mua khoai tây, mì ống, gạo, mì hoặc bánh mì.



RAU CỦ

Chọn các loại rau tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp. Ăn rau sống hoặc chế biến sẵn, tức là luộc, nướng hoặc chiên, hoặc sử dụng rau củ, chẳng hạn như trong nước sốt Bolognese hoặc các món nấu chín.



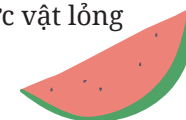
SẢN PHẨM TỪ SỮA

Quý vị có thể uống hoặc dùng 250 ml sản phẩm từ sữa mỗi ngày. Chọn sữa ít béo, gầy hoặc sữa bơ, cũng như các sản phẩm sữa chua không thêm đường và có hàm lượng chất béo tối đa là 1,5%. Hãy tìm nhãn Nordic Keyhole.



NƯỚC SỐT VÀ CHẤT BÉO TỐT CHO SỨC KHỎE

Quý vị có thể ăn một chút nước sốt hoặc gia vị ít béo trong bữa ăn. Nước sốt dầu/giảm là một lựa chọn tốt. Quý vị cũng có thể dùng một lượng nhỏ sốt mayonnaise, pesto và hummus. Chọn các loại hạt và hạt cây không ướp muối để rắc lên các món salad của quý vị. Chọn dầu hoặc bơ thực vật lỏng để nấu ăn.



TRÁI CÂY VÀ QUẢ MỌNG

Chọn các loại trái cây tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp không thêm đường. Chỉ ăn trái cây khô, ví dụ như nho khô với số lượng nhỏ.



ĐỒ UỐNG

Làm dịu cơn khát của quý vị bằng nước. Uống cà phê và trà không đường. Quý vị cũng có thể chọn nước bí và nước ngọt không đường. Ngoài ra, hãy nhớ khuyến nghị của Cơ Quan Y Tế Đan Mạch về rượu cồn - tối đa 10 đơn vị mỗi tuần chứ không phải toàn bộ cùng một lúc.



Xem thêm về hướng dẫn mua sắm của Hiệp Hội Bệnh Tiểu Đường Đan Mạch



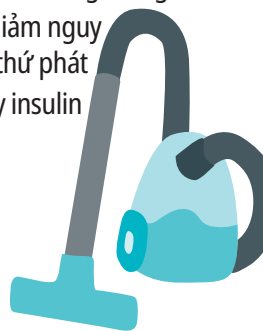
Tập thể dục có thể bao gồm nhiều hình thức

- Đi bộ thay vì lái xe
- Xuống xe buýt trước một trạm mà quý vị thường dừng
- Làm vườn hoặc rửa xe hơi
- Đi cầu thang bộ thay vì dùng thang máy
- Đi lại trong khi nói chuyện điện thoại
- Đạp xe hơi ở xa lối vào
- Vệ sinh thêm một lượt với máy hút bụi
- Quan hệ tình dục nhiều hơn một chút
- Nhảy múa quanh phòng khách theo điệu nhạc yêu thích
- Đi bơi hoặc tập thể dục nhịp điệu dưới nước
- Tập thể dục dụng cụ hoặc rèn luyện thăng bằng
- Nâng tạ hoặc tập thể dục với dây thun



Tập thể dục chính là đầu tư cho sức khỏe quý vị

- + Tập thể dục mang lại cho quý vị nhiều năng lượng hơn
- + Tập thể dục làm giảm căng thẳng
- + Tập thể dục làm giảm nguy cơ mắc các bệnh thứ phát
- + Làm tăng độ nhạy insulin



TẬP THỂ DỤC: MỌI THỨ ĐỀU QUAN TRỌNG



Bài tập thể dục thông thường hàng ngày là một phần quan trọng trong điều trị bệnh tiểu đường của quý vị. Quý vị đã có thói quen tập thể dục mỗi ngày, nhưng biết đâu vẫn còn nhiều cách đơn giản khác để luyện tập hiệu quả hơn nữa.

ĐẾN RỒI, VỢ TÔI VỚI CÁI MÁY CẮT TỈA HÀNG RÀO

TẬP THỂ DỤC LÀ MỘT PHẦN QUAN TRỌNG TRONG VIỆC ĐIỀU TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG CỦA QUÝ VỊ

Khi quý vị tập thể dục, hoạt động này tựa như bôi trơn một ổ khóa han gỉ. Tập thể dục có thể giúp quý vị giảm lượng đường huyết ngay lập tức cũng như về lâu dài. Nó cũng giúp quý vị giảm huyết áp và mức cholesterol.

DÙ CHỨT ÍT NHỮNG VẤN CỐ GIÁ TRỊ

Nếu vẫn chưa quen với việc tập thể dục nhiều, quý vị có thể bắt đầu bằng các bài tập nhẹ và tăng dần mức độ tập luyện thêm. Trao đổi với bác sĩ điều trị bệnh tiểu đường nếu quý vị gặp khó khăn khi đi lại.

CÓ CÔNG MÀI SẮT, CÓ NGÀY NÊN KIM

Các thói quen của quý vị có thể khó thay đổi được. Quý vị có thể được trung tâm y tế địa phương trợ giúp để tập thể dục nhiều hơn trong cuộc sống hàng ngày.

Suyt ...

Cơ Quan Y Tế Đan Mạch khuyến cáo rằng quý vị hãy tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày và thực hiện các hoạt động giúp tăng cường cơ bắp ít nhất hai lần mỗi tuần.

CÁCH ĐIỀU TRỊ PHÙ HỢP VỚI QUÝ VỊ

Loại hình điều trị và thuốc men quý vị cần sẽ khác nhau. Một số người sẽ nhận được một ít trong khi những người khác lại nhận được nhiều hơn. Và hầu hết đều nhận được loại hình điều trị y tế nào đó. Cùng với quý vị, bác sĩ điều trị bệnh tiểu đường sẽ lập một kế hoạch phù hợp với nhu cầu của quý vị, nhằm theo dõi lượng đường trong máu, huyết áp và mức cholesterol của quý vị. Bác sĩ điều trị bệnh tiểu đường này có thể là bác sĩ hoặc y tá của quý vị.

CÓ THỂ NHU CẦU CỦA QUÝ VỊ THAY ĐỔI

Khi quý vị lớn tuổi dần, cơ thể sẽ sản xuất ít insulin hơn và khả năng chuyển hóa nó sẽ kém hơn. Vì vậy, theo thời gian quý vị có thể cần nhiều thuốc hơn. Bên cạnh việc dùng thuốc men, chế độ ăn uống cân bằng và tập thể dục là một phần quan trọng trong quá trình điều trị của quý vị. Điều này có thể mang tính quyết định trong việc làm chậm hoặc trì hoãn sự phát triển của các bệnh thứ phát. Chế độ ăn

uống cân bằng và tập thể dục có thể giúp quý vị giảm lượng đường huyết, cholesterol và huyết áp. Một số người có thể trải qua các giai đoạn dài có lượng đường huyết “bình thường” và không có triệu chứng. Tuy nhiên tốt nhất là quý vị nên tiếp tục dùng loại thuốc điều trị nào đó, ngay cả khi quý vị không thể thấy hoặc cảm nhận được bệnh tiểu đường của mình. Nhiều loại thuốc sẽ giúp quý vị ngăn ngừa các biến chứng của bệnh tiểu đường.

SUYT ...

Các loại thuốc có thể khá tốn kém. Quý vị có thể được hỗ trợ tài chính theo nhiều cách khác nhau, ví dụ như chương trình trả góp, trong đó quý vị chia chi phí y tế của mình thành 12 phần đều nhau, hoặc trợ cấp y tế, là khoản tài trợ dành cho những người hưu trí có hoàn cảnh khó khăn. Nói chuyện với bác sĩ điều trị bệnh tiểu đường hoặc dược sĩ của quý vị về các lựa chọn hoặc đọc thêm tại

videncenterfordiabetes.dk/diabetesrettigheder

Đường huyết
Mức cholesterol
Huyết áp

Quý vị có cần đo lượng đường huyết của mình?

Một số người có thể cảm nhận được khi nào lượng đường huyết của họ quá cao, trong khi những người khác lại không thể cảm nhận được gì. Đo lượng đường trong máu bằng máy đo đường huyết có thể rất hữu ích để xem cơ thể quý vị phản ứng ra sao với chế độ ăn uống cân bằng và tập thể dục. Hãy hỏi bác sĩ điều trị bệnh tiểu đường xem liệu cách này có thể giúp ích cho quý vị hay không.

Nếu quý vị đồng ý rằng mình phải đo lượng đường huyết, khi đó quý vị có thể được trợ cấp thiết bị đo đường huyết từ khu vực công nếu quý vị đang được điều trị y tế.

HbA1c = Lượng đường huyết dài hạn

Bác sĩ điều trị bệnh tiểu đường của quý vị sẽ theo dõi lượng đường huyết dài hạn (còn gọi là HbA1c), được đo bằng xét nghiệm máu. Mức đường huyết dài hạn sẽ cho biết lượng đường trong máu trung bình của quý vị trong 2-3 tháng qua. Cùng với bác sĩ điều trị bệnh tiểu đường, quý vị sẽ đặt ra mục tiêu điều trị lượng đường huyết dài hạn của mình. Mục tiêu điều trị sẽ dành riêng cho quý vị và quý vị không thể so sánh mình với những người khác.

QUÝ VỊ CÓ THỂ NGĂN NGỪA CÁC BỆNH THỨ PHÁT

Chế độ ăn uống cân bằng, tập thể dục đều đặn và điều trị đúng cách sẽ giúp ngăn ngừa hoặc làm chậm sự phát triển của các bệnh thứ phát. Bên cạnh những gì quý vị làm trong cuộc sống hàng ngày, điều quan trọng là quý vị phải đi khám sức khỏe, đặc biệt khi quý vị gặp các triệu chứng hoặc vấn đề mới.

NỖ LỰC ĐƯỢC ĐỀ ĐÁP

Bệnh tiểu đường Type 2 sẽ ảnh hưởng đến lượng đường huyết, huyết áp và mức cholesterol cũng như có thể gây ra các bệnh thứ phát. Hiện tại vẫn chưa rõ tại sao một số người lại mắc các bệnh thứ phát trong khi những người khác lại không, nhưng chúng tôi biết rằng quý vị sẽ bảo vệ mình tốt nhất bằng cách áp dụng các biện pháp phòng ngừa. Ngay cả khi mắc một hoặc nhiều bệnh thứ phát, quý vị vẫn có thể ngăn ngừa hoặc làm chậm sự phát triển và trở nặng của các căn bệnh đó.

ĐƯỢC TRỢ GIÚP VÀ HỖ TRỢ CHO NHỮNG THÓI QUEN MỚI

Quý vị có thể tạo ra sự khác biệt lớn nhất cho chính mình, nhưng quý vị không phải đơn độc làm điều đó. Quý vị có thể được trợ giúp về chế độ ăn uống cân bằng và tập thể dục tại trung tâm y tế địa phương của mình. Nói chuyện với bác sĩ điều trị bệnh tiểu đường xem liệu việc đó có thể phù hợp với quý vị hay không.

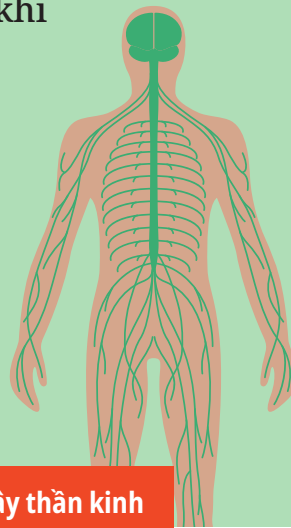
Bàn chân

Bệnh tiểu đường có thể làm giảm cảm giác xúc giác ở bàn chân. Vì vậy, rất khó để quý vị nhận biết liệu mình có bị loét bàn chân hay không. Bác sĩ chuyên khoa chân có thể giúp quý vị chăm sóc bàn chân và tránh bị loét.

Thực hiện như sau

Nhờ bác sĩ chuyên khoa chân kiểm tra bàn chân của quý vị xem có bị tổn thương thần kinh và các vấn đề về chân mới chớm hay không **ít nhất mỗi năm một lần**. Bác sĩ của quý vị có thể giới thiệu quý vị đến đây.

PS: Quý vị có thể được hỗ trợ chi phí cho bác sĩ chuyên khoa chân với mã số nhà cung cấp.

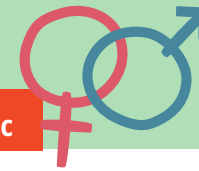


Dây thần kinh

Các dây thần kinh này cần oxy, được lấy từ các mạch máu nhỏ. Những mạch máu nhỏ này có thể bị phá hủy khi quý vị mắc bệnh tiểu đường và dẫn đến tổn thương thần kinh. Tình trạng này có thể biểu hiện dưới dạng rối loạn xúc giác và các vấn đề về kỹ năng vận động ở tay và chân.

Thực hiện như sau

Nói chuyện với bác sĩ nếu quý vị có các triệu chứng như suy giảm về cảm giác xúc giác, cảm giác đau hoặc lạnh/ấm.



Tình dục

Cả nam giới và nữ giới đều có thể gặp các vấn đề về tình dục như rối loạn cương dương hoặc giảm ham muốn tình dục. Tuy nhiên, vẫn luôn có trợ giúp dành cho hầu hết mọi người.

Thực hiện như sau

Nói chuyện với bác sĩ nếu quý vị gặp vấn đề. Bác sĩ cũng có thể giới thiệu quý vị đến một phòng khám về tình dục học có thể giúp đỡ quý vị.

Suyt...

Bỏ hút thuốc lá. Hút thuốc làm gia tăng đáng kể nguy cơ mắc các bệnh thứ phát.



Mắt

Lượng đường huyết cao kéo dài nhiều năm có thể ảnh hưởng đến các mạch máu nhỏ trong mắt, khiến chúng trở nên mỏng manh và dễ vỡ hơn. Nếu các mạch máu này vỡ ra, có thể sẽ làm hỏng mắt. Nhưng vẫn có thể ngăn ngừa được tổn thương mắt này.

Thực hiện như sau

Đến khám tại bác sĩ nhãn khoa **ít nhất hai năm một lần** hoặc theo lịch hẹn với bác sĩ nhãn khoa.

PS: Đến khám tại bác sĩ nhãn khoa sẽ được miễn phí và không cần giấy giới thiệu của bác sĩ.



Thận



Các mạch máu nhỏ trong thận có thể bị tổn thương nếu lượng đường huyết của quý vị quá cao trong thời gian dài. Nhiều người sẽ không có các triệu chứng của bệnh thận do tiểu đường.

Thực hiện như sau

Đến khám tại bác sĩ điều trị bệnh tiểu đường của quý vị **ít nhất mỗi năm một lần**.

Răng



Bệnh tiểu đường sẽ khiến quý vị có nhiều đường trong nước bọt. Đó là lý do tại sao việc đánh răng kỹ có ý nghĩa cực kỳ quan trọng. Nhiều người cũng bị viêm nướu vì nướu có khả năng đề kháng kém hơn khi quý vị mắc bệnh tiểu đường.

Thực hiện như sau

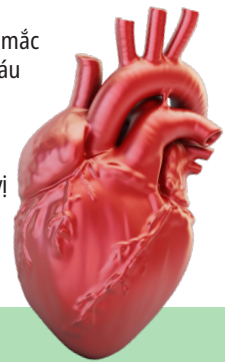
Cho nha sĩ biết rằng quý vị đang mắc bệnh tiểu đường và thỏa thuận về tần suất quý vị cần đến kiểm tra răng.

Tim và mạch máu

Quý vị có nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao hơn khi mắc bệnh tiểu đường Type 2 bởi lượng đường trong máu quá cao sẽ ảnh hưởng đến mạch máu của quý vị.

Thực hiện như sau

Đến khám tại bác sĩ điều trị bệnh tiểu đường của quý vị **ít nhất mỗi năm một lần**.



Giấc ngủ



Có thể có nhiều lý do khiến quý vị gặp các vấn đề về giấc ngủ, như chứng ngưng thở khi ngủ, lo lắng về bệnh tiểu đường và lượng đường huyết dao động.

Thực hiện như sau

Nói chuyện với bác sĩ nếu quý vị gặp các vấn đề về giấc ngủ hoặc cảm thấy mệt mỏi và không khỏe.

HÃY CÙNG THẢO LUẬN VỀ CĂN BỆNH

Hoàn toàn không hề dễ dàng để mắc một căn bệnh mạn tính như bệnh tiểu đường Type 2. Vì vậy, tốt nhất hãy nói chuyện với gia đình, bạn bè hoặc bác sĩ điều trị bệnh tiểu đường về việc căn bệnh này ảnh hưởng đến quý vị ra sao.

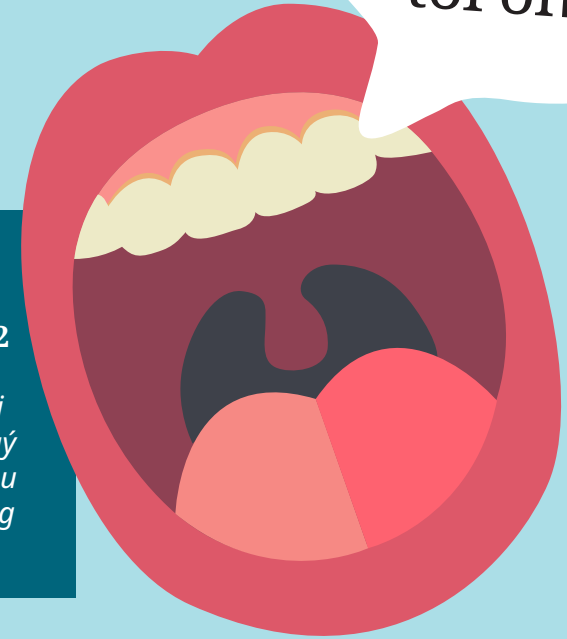


Suyt ...

bệnh tiểu đường Type 2 có thể di truyền

Đó là lý do tại sao nên nói chuyện với gia đình của quý vị về việc nhận biết các triệu chứng của bệnh tiểu đường Type 2.

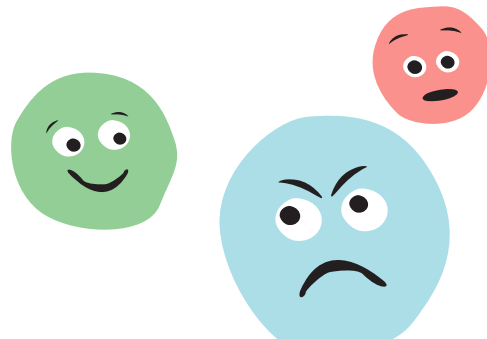
Tôi đã nói là tôi ổn mà



NHỮNG CẢM XÚC KHÓ KHĂN

Việc bị bệnh tiểu đường ảnh hưởng là hoàn toàn bình thường. Một số người gặp phải cảm giác mất mát, tức giận, chối bỏ, sợ hãi, sốc, buồn bã hoặc tội lỗi và xấu hổ. Quý vị không hề đơn độc nếu nhận biết được một số cảm giác này. Đó không phải là lỗi của quý vị và không có lý do gì phải xấu hổ khi quý vị mắc bệnh tiểu đường Type 2. Quý vị có thể đã làm mọi thứ “đúng đắn” nhưng vẫn mắc bệnh tiểu đường Type 2 bởi căn bệnh này đã có sẵn trong gen của quý vị. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa rằng bản thân quý vị không thể tạo nên sự khác biệt lớn lao đối với diễn biến của căn bệnh này trong tương lai.

Một số người có thể thấy rằng sống thoải mái chung với bệnh tiểu đường là một trách nhiệm lớn lao. Hãy trao đổi với bác sĩ điều trị bệnh tiểu đường hoặc người thân của quý vị nếu những cảm xúc tiêu cực đó trở nên quá tải và quý vị cảm thấy khó khăn trong việc chăm sóc bản thân và bệnh tiểu đường của mình.



THẢO LUẬN VỀ CĂN BỆNH

Đôi khi điều đó có thể giúp quý vị diễn đạt những cảm xúc của mình thành lời. Quý vị có quyền lựa chọn mức độ chia sẻ, nhưng nhiều người nhận thấy rằng việc quý vị chia sẻ những khó khăn với người khác có thể giúp ích rất nhiều. Điều này cũng giúp gia đình, bạn bè và những người khác giúp đỡ quý vị dễ dàng hơn.

Ví dụ: có thể là quý vị sẽ muốn họ:

- tìm hiểu thêm về bệnh tiểu đường
- đọc hướng dẫn này để quý vị có người cùng trò chuyện về bệnh tiểu đường
- tham gia cùng quý vị để điều trị bệnh tiểu đường
- hỗ trợ quý vị áp dụng chế độ ăn uống cân bằng hơn
- giúp quý vị tập thể dục nhiều hơn trong sinh hoạt hàng ngày

CHỈ CẦN LO CHUYỆN CỦA MÌNH

Vài người thấy rằng những người khác, dù với thiện ý, lại can thiệp vào chuyện ăn uống và sinh hoạt của quý vị. Nói ra suy nghĩ của quý vị hoàn toàn là bình thường. Quý vị không phải kiêng khem thứ gì, và sẽ kiểm soát những gì phù hợp cho việc ăn uống và sinh hoạt của mình.



QUÝ VỊ CÓ THỂ TÌM TRỢ GIÚP TẠI ĐÂY

TRUNG TÂM Y TẾ THÀNH PHỐ CỦA QUÝ VỊ

Nói chuyện với bác sĩ điều trị bệnh tiểu đường của quý vị về việc liệu quý vị có thể hưởng lợi từ một buổi tư vấn thông tin tại trung tâm y tế địa phương hay không.

Tại buổi tư vấn thông tin này, quý vị sẽ trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe về biện pháp hỗ trợ nào quý vị có thể cần để có được các thói quen lành mạnh mới hoặc hiểu rõ hơn về bệnh tiểu đường của mình. Cùng nhau, quý vị có thể tìm hiểu xem những hỗ trợ đó có ưu đãi nào phù hợp với quý vị hay không.

sundhed.dk/sundhedstilbud

KẾ HOẠCH ĐIỀU TRỊ

Kế hoạch điều trị sẽ cung cấp cho quý vị và bác sĩ điều trị bệnh tiểu đường một cái nhìn tổng quan chung về tình trạng sức khỏe của quý vị cũng như các phép đo quý vị sẽ thực hiện. Bằng cách này, quý vị có thể theo dõi diễn biến sức khỏe và bệnh tật của chính mình.

forlobsplan.dk/MinLæge-app

TÀI TRỢ VÀ QUYỀN HẠN

Nhận được thông tin tổng quan về các khoản tài trợ và chương trình hỗ trợ khác nhau dành cho người mắc bệnh tiểu đường.

videncenterfordiabetes.dk/diabetesrettigheder

HIỆP HỘI TIỂU ĐƯỜNG ĐAN MẠCH

Tìm hiểu thêm về bệnh tiểu đường, các sự kiện ở địa phương, công thức nấu ăn hoặc nhóm hỗ trợ ở địa phương, nơi quý vị có thể gặp gỡ những người khác mắc bệnh tiểu đường.

diabetesforeningen.dk

TRUNG TÂM KIẾN THỨC VỀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Tìm được những kiến thức thực chứng mới nhất tại Trung Tâm Kiến Thức về Bệnh Tiểu Đường, được hỗ trợ bởi tất cả các Trung Tâm Bệnh Tiểu Đường Steno.

videncenterfordiabetes.dk

TRUNG TÂM BỆNH TIỂU ĐƯỜNG STENO

Trung Tâm Bệnh Tiểu Đường Steno sẽ nỗ lực cải thiện chất lượng cuộc sống cho tất cả những người đang sống chung với bệnh tiểu đường. Trên trang web của chúng tôi, quý vị có thể tìm được những kiến thức mới nhất về bệnh tiểu đường, podcast, các sự kiện và hội thảo trên web, v.v.

stendiabetescenter.rn.dk

stenosjaelland.dk

stenoaarhus.dk

steno.fo

Hướng dẫn này được thực hiện bởi Trung Tâm Bệnh Tiểu Đường Steno Bắc Đan Mạch với sự cộng tác của bác sĩ đa khoa, bệnh nhân tiểu đường cùng sự tham gia của các Trung Tâm Bệnh Tiểu Đường Steno khác.