

TIỂU ĐƯỜNG, NHỮNG ĐIỀU BẠN KHÔNG THỂ BỎ QUA

Không có triệu chứng, nhưng tiểu đường tuýp 2 có thể dẫn đến các bệnh về tim và gây mù mắt.

Khi sớm phát hiện mình bị bệnh tiểu đường, bạn hoàn toàn có thể kiểm soát bệnh và duy trì một cuộc sống tốt đẹp bình thường, chỉ cần cẩn thận hơn về chế độ ăn uống và thói quen tập thể dục.

Tiểu đường có hai type: type I và type II. Ngày nay bất cứ ai cũng có thể mắc bệnh tiểu đường do những thay đổi về chất lượng thực phẩm và lối sống. Trẻ em cũng không tránh khỏi căn bệnh đáng sợ này. Di truyền là một nhân tố gây bệnh. Song thực tế, bệnh tiểu đường hoàn toàn có thể ngăn ngừa ngay cả khi cha mẹ bị bệnh.

Dưới đây là một số sự thật bạn cần biết về bệnh tiểu đường:

1. Không nhiều người biết mình bị tiểu đường ở giai đoạn sớm

Nếu bạn cảm thấy mình có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường do thói quen ăn uống, lối sống di truyền thì hãy đi thử nghiệm máu 2 tháng một lần để kiểm tra. Nếu bạn còn chần chừ không đi khám vì không muốn nghe bác sĩ kết luận mình bị tiểu đường thì hãy nhớ rằng phát hiện sớm còn hơn để quá muộn. Nếu phát hiện sớm, bệnh có thể được chữa khỏi nhờ cải thiện chế độ ăn, các bài tập thể dục và thuốc.

Phát hiện sớm, bệnh tiểu đường có thể được chữa khỏi nhờ cải thiện chế độ ăn, các bài tập thể dục và thuốc. (Ảnh: health)

2. Tiểu đường có thể dẫn đến các bệnh về tim và gây mù mắt

Thực tế bệnh tiểu đường nếu không được điều trị có thể dẫn đến đau tim và mù mắt.

3. Cẩn thận với những vết thương hở khi bạn bị tiểu đường

Bạn nên thật cẩn thận với những vết thương hở khi mắc bệnh tiểu đường. Những vết thương này cần một thời gian dài mới có thể lành và có nguy cơ nhiễm trùng cao, đặc biệt là những vết thương ở chân. Hãy luôn mang dép khi ra ngoài và rửa chân cẩn thận khi bạn đi ra ngoài mà không mang giày.

4. Nếu béo phì là nguyên nhân gây ra bệnh tiểu đường thì bạn có thể phẫu thuật giảm béo để cải thiện tình trạng bệnh

Phẫu thuật giảm béo là phương pháp tốt để kiểm soát bệnh tiểu đường nếu bạn bị béo phì. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ để đưa ra sự lựa chọn cuối cùng cho bản thân. Bác sĩ sẽ nói cho bạn biết cụ thể phẫu thuật giảm béo có để lại biến chứng hay không.

5. Bệnh tiểu đường tuýp II thường không có triệu chứng

Có thể bạn bị bệnh tiểu đường nhưng khi biết thì đã quá muộn. Ở tuýp I, bạn sẽ thấy rằng mình có nhu cầu đi tiểu thường xuyên và dễ bị mệt mỏi. Do đó hãy tham khảo ý kiến bác sĩ nếu bạn cảm thấy cơ thể có những triệu chứng bất thường.

6. Bị tiểu đường trong thời kỳ mang thai có thể tái phát sau khi sinh con

Nếu bạn mắc bệnh trong thời kỳ mang thai thì bệnh càng có nhiều cơ hội tái phát sau đó. Có rất nhiều cơ hội bệnh tái phát sau khi sinh con, do đó hãy đảm bảo rằng bạn không để bản thân mắc bệnh trở lại. Hãy tập thể dục thường xuyên và chú ý đến sức khỏe ăn uống.

Một chế độ ăn uống tốt và tập thể dục thường xuyên không chỉ giúp bạn kiểm soát căn bệnh mà còn giúp bạn ngăn chặn nó trong thời gian dài. Do đó hãy tập cho mình thói quen ăn uống và lối sống lành mạnh.

Máy đo đường huyết Omron HGM-111HSX: Omron - Nhật Bản [Giá: Tham khảo META.vn](#)

Máy đo đường huyết Microlife MGR 100HSX: Microlife - Thụy Sĩ [Giá: Tham khảo META.vn](#)

Máy đo đường huyết Omron HGM-112HSX: Omron - Nhật Bản [Giá: Tham khảo META.vn](#)