

BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

1. Những dấu hiệu nhận biết bệnh đái đường (giai đoạn nặng)



Tiểu nhiều



Khát và uống nước nhiều



Mau đói, thèm ăn



Sút cân nhanh



Mệt mỏi, uể oải toàn thân



Hoa mắt, choáng váng

2. Những người có nguy cơ dễ mắc bệnh đái đường

- Những người trong gia đình có ông, bà, bố, mẹ mắc bệnh đái đường.
- Những phụ nữ bị tiểu đường thai kỳ hoặc sinh con nặng hơn 4kg.
- Những phụ nữ có hội chứng buồng trứng đa nang.
- Những người thừa cân hoặc béo phì.
- Những người không hoạt động.

3. Chế độ dinh dưỡng hợp lý

- Ăn các món ăn hỗn hợp, có nhiều món trong một bữa ăn và món ăn nên thay đổi thường xuyên.
- Ăn chừng mực: không ăn quá no hay quá đói, không ăn thứ gì quá nhiều, ăn nhiều bữa trong ngày.
- Chế độ ăn giàu chất xơ, đủ vitamin, giảm béo
- Hạn chế ăn những thức ăn cung cấp năng lượng rỗng như đường, nước ngọt, kẹo...
- Uống đủ nước và tránh ăn quá nhiều muối ($< 6 \text{ g/ngày}$ # 1 muỗng cà phê).

Lưu ý:

- + Với Người bệnh béo phì: thực hiện chế độ ăn giảm cân.
- + Với Người bệnh gầy: thực hiện chế độ ăn để tăng cân nặng phù hợp.

- + Chế độ ăn phải phù hợp với thuốc đang điều trị.

3.1. Đối với thức ăn chứa tinh bột

- Nên ăn các loại bánh mì đen, gạo lứt, khoai tây, khoai sọ... (lượng tinh bột bằng khoảng 50-60% người thường).
- Nên ăn gạo không chà kỹ quá.
- Cách chế biến chủ yếu là luộc, nướng hoặc hầm (không nên chiên xào).

3.2. Đối với chất đạm

- + Hạn chế tối đa thịt hộp, patê, xúc xích ...
- + Nên ăn cá, trứng sữa, các sản phẩm chế biến từ sữa, đậu; thịt lợn, thịt bò (đã lấy hết mỡ).
- + Tránh tuyệt đối ăn da gà, da vịt (có chứa rất nhiều cholesterol)

3.3. Đối với chất béo

- + Phải hết sức hạn chế mỡ.
- + Nên ăn loại dầu thực vật như dầu đậu nành, dầu olive, dầu mè

3.4. Rau, trái cây tươi

- + Mỗi ngày có thể ăn khoảng 400 gram rau và trái cây tươi (dưa hấu, dâu tây, dưa lưới, bơ, lê, đào, cherry, bưởi, cam, đu đủ, quýt ...)
- + Chú ý tránh các loại trái cây ngọt như nho, xoài, na, nhãn...

3.5. Chất ngọt

- + Tránh tuyệt đối các loại bánh kẹo, nước ngọt có ga, rượu...
- + Nên sử dụng các chất ngọt nhân tạo có thể thay đường trong nước uống.

4. Vệ sinh cá nhân

- Tăng cường vệ sinh cá nhân.
- Phát hiện các tổn thương da, tổn thương bàn chân (nếu có).
- Xoay trở thường xuyên ít nhất mỗi 2 giờ /lần, nằm nệm chống loét.

5. Cách phòng chống bệnh tiểu đường

- Không uống rượu bia, không hút thuốc lá.
- Gia tăng hoạt động thể lực
 - + Chơi thể thao, tập thể dục (khoảng 30 phút/ ngày)
 - + Đi bộ (5.000-10.000 bước chân/ngày).
 - + Tránh ngồi một chỗ quá lâu, nên nghỉ ngơi 5 phút sau 1 giờ làm việc

- Đối với phụ nữ, nên hạn chế làm việc vào ban đêm.
- Vệ sinh cá nhân sạch sẽ.
- Dùng thuốc theo đúng hướng dẫn của chuyên môn.
- Thường xuyên kiểm soát đường huyết bằng cách: kiểm tra sức khỏe định kỳ và xét nghiệm đường/máu định kỳ (*lưu ý đối với những người có nguy cơ cao*), chế độ ăn phù hợp.

Tác giả bài viết: Phòng Điều dưỡng