[ĐẶT LỊCH HẸN](https://tamanhhospital.vn/chuyen-gia/do-tien-vu/)

**PHÒNG BỆNH TIỂU ĐƯỜNG**

**☞***Tăng cường tập thể dục, ăn uống lành mạnh, khám sức khỏe định kỳ là cách phòng bệnh tiểu đường đơn giản nhất. Đặc biệt, nhóm đối tượng có nguy cơ mắc bệnh như thừa cân, rối loạn mỡ máu, gia đình có người bị bệnh… càng chủ động phòng ngừa.*

**1. Tổng quan về bệnh đái tháo đường**

**☞**Đái tháo đường là bệnh rối loạn chuyển hóa đặc trưng với lượng đường trong máu luôn cao hơn so với mức bình thường. Nguyên nhân do cơ thể thiếu hụt về tiết insulin hoặc đề kháng với insulin hoặc cả hai.

**☞**Khi bị đái tháo đường, cơ thể người bệnh không tự chuyển hóa các chất bột đường từ thực phẩm ăn vào hàng ngày để tạo ra năng lượng. Theo thời gian, lượng đường tích tụ trong máu tăng dần. Nếu người bệnh đái tháo đường không được điều trị hoặc không tuân thủ điều trị thì lượng đường trong máu luôn ở mức cao dẫn đến các biến chứng đái tháo đường, gia tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, gây tổn thương nhiều cơ quan/bộ phận khác như thận, mắt, thần kinh…

**2. Phân loại bệnh tiểu đường thường gặp**

# ☞Đái tháo đường tuýp 1 chiếm 10% trong tổng số người mắc bệnh đái tháo đường. Bệnh xuất hiện chủ yếu ở trẻ em hoặc người trẻ nên có tên gọi khác là bệnh đái tháo đường vị thành niên. Tuy nhiên, bệnh cũng có thể khởi phát ở mọi lứa tuổi. Trong các nguyên nhân gây bệnh, 95% trường hợp do cơ chế tự miễn (hệ miễn dịch tấn công nhầm và phá hủy các tế bào có nhiệm vụ sản xuất insulin ở tuyến tụy). Người bệnh phải phụ thuộc nguồn insulin từ bên ngoài đưa vào và phải tiêm insulin suốt đời.

# ☞[Đái tháo đường tuýp 2](https://tamanhhospital.vn/tieu-duong-tuyp-2/) xảy ra do tuyến tụy tiết ra ít insulin hoặc tiết ra đủ nhưng các tế bào trong cơ thể không sử dụng hiệu quả (còn gọi là đề kháng insulin). Bệnh xuất hiện chủ yếu ở tuổi trung niên đến lớn tuổi nhưng ngày càng có nhiều người trẻ mắc bệnh.

# ☞Đái tháo đường thai kỳ xảy ra trong quá trình mang thai, nhau thai sẽ tạo ra các hormon nữ như estrogen, progesterone, tác động vào các thụ thể insulin ở trên tế bào đích, làm tăng đề kháng insulin. Tuy nhiên, khi tuyến tụy không thể sản xuất đủ lượng insulin cần thiết để vượt qua sức đề kháng này sẽ dẫn đến tích tụ đường trong máu, dẫn đến đái tháo đường trong suốt thai kỳ. Dù đái tháo đường thai kỳ sẽ hết ngay khi sinh con, sản phụ cần được điều trị hiệu quả trong suốt thời gian mang thai để tránh các tác động xấu ảnh hưởng đến cả mẹ và bé.

#  bệnh tiểu đường tuýp 1

8 cách phòng bệnh tiểu đường đơn giản

Thay đổi lối sống có thể phòng ngừa bệnh tiểu đường tuýp 2 (thể thường gặp nhất), đặc biệt ở các đối tượng nguy cơ cao mắc bệnh tiểu đường

***1.*** *Kiểm soát cân nặng*

**☞**Kiểm soát trọng lượng cơ thể bằng cách giảm cân, qua đó giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Hiệp hội Đái tháo đường Hoa Kỳ khuyến cáo những người bị tiền đái tháo đường (đường huyết tăng cao nhưng chưa đạt ngưỡng chẩn đoán tiểu đường) nên giảm ít nhất 7% – 10% trọng lượng cơ thể để ngăn ngừa bệnh tiến triển.

Đặt mục tiêu giảm cân dựa trên trọng lượng cơ thể hiện tại. Người bệnh muốn giảm cân cần được bác sĩ Nội tiết – Đái tháo đường tư vấn, bác sĩ Dinh dưỡng – tiết chế lên kế hoạch từng giai đoạn giảm cân để đưa cân nặng của bạn về các mục tiêu và kỳ vọng ngắn hạn hợp lý, chẳng hạn như giảm 1 – 2 kg/tuần.



*2. Tăng cường vận động thể lực*

**☞**Hoạt động thể chất thường xuyên không chỉ tốt cho việc phòng bệnh tiểu đường mà còn mang đến nhiều lợi ích cho cơ thể:

Hoạt động thể chất giúp giảm cân nặng, đây là yếu tố giúp giảm nguy cơ mắc [bệnh đái tháo đường](https://tamanhhospital.vn/dai-thao-duong/).

*\* Vận* động nhiều còn giúp giảm lượng đường trong máu.

\* Tăng độ nhạy cảm với insulin, giữ lượng đường trong máu ở mức bình thường.

\* Mục tiêu vận động:

\* Các bài tập aerobic: nên duy trì 30 phút tập luyện mỗi ngày hoặc 150 phút/tuần, tăng dần mức độ tập từ trung bình đến cao. Các môn thể thao có thể tham khảo như đi bộ nhanh, bơi lội, đạp xe hoặc chạy.

\* Các bài tập kháng lực: Tập những môn có cường độ mạnh như cử tạ, Calisthenics  (chỉ sử dụng cơ thể và thanh xà)… ít nhất 2 đến 3 lần/tuần, giúp tăng sức mạnh, khả năng giữ thăng bằng và duy trì một cuộc sống năng động.

\* Rút ngắn thời gian không hoạt động (như ngồi máy tính) có thể giúp kiểm soát lượng đường trong máu. Cứ mỗi 30 phút bất động, hãy đứng dậy, đi lại hoặc hoạt động nhẹ nhàng.



*3. Ăn các loại rau quả tốt cho sức khỏe*

**☞**Ngũ cốc, các loại hạt cung cấp vitamin, khoáng chất và ít carbohydrate. Những thực phẩm carbohydrate chứa ít đường, tinh bột (nguyên liệu tạo nguồn năng lượng cho cơ thể) và nhiều chất xơ đem lại nhiều lợi ích trong việc phòng ngừa bệnh tiểu đường, bao gồm:

\*Trái cây, chẳng hạn như cà chua, ớt chuông…

\*Các loại rau không chứa tinh bột, chẳng hạn như rau lá xanh, bông cải xanh và súp lơ trắng.

\*Các loại đậu, chẳng hạn như đậu, đậu gà và đậu lăng.

\*Ngũ cốc nguyên hạt, chẳng hạn như mì ống và bánh mì làm từ lúa mì nguyên hạt, gạo nguyên hạt, yến mạch nguyên hạt.

 

*Phòng chống tiểu đường bằng cách tránh xa những loại thực phẩm làm tăng nguy cơ mắc bệnh*

**☞**Lợi ích của các loại rau quả giàu chất xơ:

\*Làm chậm quá trình hấp thụ đường và giảm lượng đường trong máu.

\*Cản trở sự hấp thụ chất béo và cholesterol trong chế độ ăn uống.

\*Ngăn các yếu tố nguy cơ gây ảnh hưởng đến tim mạch như huyết áp, viêm nhiễm…

\*Giảm cảm giác thèm ăn, mau no và lâu đói hơn.

\*Tránh các loại thực phẩm chứa nhiều đường, ít chất xơ/chất dinh dưỡng như bánh mì trắng và bánh ngọt, nước ép trái cây, thực phẩm chế biến chứa đường…



*4. Ăn chất béo lành mạnh*

**☞**Để giảm và kiểm soát cân nặng, chế độ ăn uống nên bao gồm nhiều loại thực phẩm có chất béo không bão hòa, còn được gọi là “chất béo tốt”.

Chất béo không bão hòa (bao gồm chất béo không bão hòa đơn và không bão hòa đa) giúp giảm cholesterol xấu trong máu và nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Các nguồn chất béo tốt bao gồm: dầu ô liu, hướng dương, dầu hạt cải…; các loại hạt như hạnh nhân, đậu phộng, hạt lanh, hạt bí ngô; cá béo như cá hồi, cá thu, cá mòi, cá ngừ…

Chất béo bão hòa (chất béo xấu) được tìm thấy trong các sản phẩm từ sữa và thịt chỉ nên chiếm một phần nhỏ trong chế độ ăn uống. Thay bằng các sản phẩm từ sữa ít béo, thịt gà và thịt heo nạc.



*5. Tránh ăn kiêng cấp tốc (ăn kiêng theo xu hướng)*

**☞**Nhiều chế độ ăn kiêng theo xu hướng – chẳng hạn như chỉ số đường huyết, chế độ ăn kiêng nhạt hoặc keto – có thể giúp giảm cân. Tuy nhiên, có rất ít nghiên cứu về lợi ích lâu dài của những chế độ ăn kiêng này hoặc lợi ích của chúng trong việc ngăn ngừa đái tháo đường.

**☞**Mục tiêu ăn kiêng là giúp giảm cân nặng và duy trì trọng lượng khỏe mạnh hơn trong tương lai. Do đó, việc chọn chế độ ăn uống lành mạnh cần dựa trên chiến lược có thể duy trì như một thói quen lâu dài. Lựa chọn chế độ ăn lành mạnh cần dựa trên một số sở thích của bản thân đối với thực phẩm và truyền thống ẩm thực, điều này giúp duy trì lợi ích theo thời gian.

**☞**Một chiến lược đơn giản để giúp lựa chọn thực phẩm tốt và ăn theo khẩu phần phù hợp là chia nhỏ đĩa thức ăn. Ba phần sau trên đĩa thức ăn sẽ giúp thúc đẩy việc ăn uống lành mạnh:

\*Một nửa: trái cây và rau không chứa tinh bột.

\*Một phần tư: ngũ cốc nguyên hạt.

\*Một phần tư: thực phẩm giàu protein, chẳng hạn như các loại đậu, cá hoặc thịt nạc.



*Chia nhỏ khẩu phần ăn, ưu tiên nhóm rau củ, trái cây*

*6. Nói không với thuốc lá*

**☞**Hút thuốc lá làm tăng nguy cơ mắc đái tháo đường 50% so với người không hút thuốc, đặc biệt ở nữ giới. Do đó, nên bỏ hút thuốc/không hút để phòng ngừa đái tháo đường. Người bệnh đái tháo đường không nên hút thuốc lá, hạn chế ở gần khu vực khói thuốc lá.



*7. Uống rượu với liều lượng vừa phải*

**☞**Việc sử dụng rượu quá nhiều có thể gây viêm tụy mãn tính, giảm khả năng tiết insulin vốn có nhiệm vụ kiểm soát lượng đường trong máu, dẫn đến đái tháo đường.



*8. Thường xuyên kiểm tra lượng đường*

☞Cùng với các cách phòng bệnh đái tháo đường trên, người bệnh cũng nên kiểm tra lượng đường trong máu thường xuyên theo tư vấn của bác sĩ về thời gian và mức đường huyết mục tiêu. Giữ lượng đường trong máu càng gần mức mục tiêu càng tốt giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn các biến chứng liên quan đến bệnh đái tháo đường.

