

Hoạt động thể lực phù hợp

- Hoạt động thể lực đặc biệt cần thiết cho người bệnh đái tháo đường vì giúp làm giảm đường máu, giảm nguy cơ béo phì, nâng cao sức khỏe, thoải mái tinh thần.

- Người bệnh cần tuân thủ hướng dẫn của thầy thuốc về thời gian và mức độ luyện tập.

- Hạn chế xem ti vi, sử dụng máy tính.

- Tăng cường vận động phù hợp với tình trạng sức khỏe, đơn giản nhất là đi bộ, lên xuống cầu thang, làm việc ngoài vườn.



- Luyện tập ít nhất 30 phút mỗi ngày, 5 ngày trong tuần: đi bộ nhanh, đạp xe, chơi bóng bàn, cầu lông, bơi.

- Luyện tập ít nhất 75 phút mỗi tuần: chạy, chơi bóng đá, bóng rổ, tennis, tập võ, nâng tạ nhẹ.



5

Xử lý khi có biểu hiện hạ đường huyết

* Nguyên nhân:

Người bệnh thực hiện chế độ ăn quá khắt khe, dùng thuốc quá liều hoặc tập luyện quá mức.

* Biểu hiện:

Cồn cào, vã mồ hôi, hoa mắt.

* Cách xử trí:

- Khi có biểu hiện hạ đường huyết nên uống nước đường, ăn bánh, kẹo, sau đó ăn thêm bữa phụ.

- Luôn mang theo đường, bánh, kẹo hoặc các thực phẩm cần thiết.

Phòng tránh biến chứng bàn chân

Nguyên nhân:

Tổn thương mạch máu và thần kinh tạo điều kiện cho vi khuẩn phát triển.

Biểu hiện:

Da bàn chân khô, bong, nứt nẻ, mất cảm giác, móng chân dày, dễ vỡ, nặng hơn là loét bàn chân, hoại tử ngón chân...

Cách phòng tránh:

Nên: Đi giày, dép mềm; kiểm tra, rửa và lau khô bàn chân hàng ngày.

Không nên: Chườm nóng hoặc ngâm chân vào nước nóng >30°C vì sẽ gây phỏng rộp bàn chân; cắt móng chân sát da; dút, giặt các xước; chọc vỡ các nốt phỏng/rộp; mang giày cao gót; giày, dép chật hoặc đi chân đất.

PHÒNG NGỪA BIẾN CHỨNG Ở NGƯỜI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG



SỞ Y TẾ TỈNH ĐẮK NÔNG

TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT

6

Bệnh đái tháo đường là gì?



Đái tháo đường là bệnh rối loạn chuyển hóa mạn tính với biểu hiện tăng glucose (đường) máu. Bệnh có thể dẫn tới nhiều biến chứng nguy hiểm.

Biến chứng của bệnh đái tháo đường

Biến chứng cấp tính:

- Hạ đường huyết.
- Hôn mê do tăng đường huyết, nhiễm toan ceton, toan lactic.

Biến chứng mạn tính:

- Biến chứng tim mạch, có thể gây đột quỵ, rối loạn tuần hoàn ngoại vi.
- Giảm thị lực có thể dẫn đến mù lòa.
- Suy thận; có thể phải chạy thận nhân tạo.
- Suy giảm tình dục, liệt dương.
- Tổn thương bàn chân có thể phải cắt cụt.

BIẾN CHỨNG BÀN CHÂN
Ở NGƯỜI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG



Các biện pháp phòng ngừa biến chứng của bệnh đái tháo đường

- Khám và xét nghiệm đường huyết định kỳ ít nhất mỗi tháng một lần để được điều chỉnh thuốc, chế độ ăn uống, luyện tập cho phù hợp, phát hiện sớm các biến chứng của bệnh.



- Người bệnh có thể tự kiểm tra đường huyết bằng máy đo đường huyết cá nhân.



Dùng thuốc theo đúng hướng dẫn của cán bộ y tế.



Thực hiện chế độ ăn uống phù hợp

- Ăn đúng giờ, không bỏ bữa ngay cả khi không muốn ăn.
- Hạn chế ăn bánh, kẹo, trái cây có độ ngọt cao như xoài, nhãn, chuối... Có thể dùng các thực phẩm ngọt dành cho người bệnh đái tháo đường để thay thế đường thông thường.
- Hạn chế ăn thịt, chất béo có nguồn gốc động vật, đặc biệt với người bệnh xét nghiệm nước tiểu có protein. Thay thế bằng thức ăn chứa chất béo có nguồn gốc thực vật như các loại đậu, lạc...
- Giảm tinh bột nhưng vẫn phải đảm bảo đủ tỷ lệ trong thành phần thức ăn.
- Giảm các gia vị và thực phẩm mặn như muối, nước mắm, bột canh, dưa/cà muối, cá khô, giò chả...
- Tăng cường ăn rau.
- Chế biến thức ăn dưới dạng luộc, hấp. Hạn chế rán, xào.
- Không sử dụng rượu, bia, thuốc lá.

