



CONTACT NEMS 聯絡東北: 1-888-500-1886 WWW.NEMS.ORG



### ĐÁI THÁO ĐƯỜNG LÀ GÌ?

Đái tháo đường là tình trạng mức đường trong máu (glucose) cao hơn bình thường. Khi đường lưu lại trong máu, cơ thể không thể sử dụng đường để tạo năng lượng, khiến cơ thể khó hoạt động bình thường.

Cơ thể tạo ra một loại hormone gọi là insulin, có nhiệm vụ kiểm soát mức đường trong máu. Nếu insulin không hoạt động đúng cách, cơ thể không thể kiểm soát lượng glucose trong máu. Theo thời gian, mức đường trong máu cao (tăng đường huyết) có thể gây tổn hại đến sức khỏe và có thể dẫn đến:

- Đột quỵ
- Bệnh tim
- Bệnh thận
- Mù lòa
- Các bệnh nghiêm trọng khác

### ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TUÝP 1

Đái tháo đường tuýp 1 chiếm khoảng 5–10% tổng số ca được chẩn đoán mắc đái tháo đường. Trong đái tháo đường tuýp 1, tuyến tụy không còn sản xuất insulin. Glucose vì vậy tích tụ trong máu.

### YẾU TỐ NGUY CƠ ĐỐI VỚI ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TUÝP 1

Các yếu tố nguy cơ hiện chưa được xác định rõ ràng, nhưng có thể liên quan đến:

- Tự miễn
- Di truyền
- Yếu tố môi trường

### ĐẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG CẢNH BÁO

Hãy trao đổi với bác sĩ nếu bạn có các triệu chứng sau:

- Khát nước và đi tiểu nhiều hơn bình thường
- Đi tiểu thường xuyên
- Sụt cân
- Nhìn mờ

### CHẨN ĐOÁN

Để xác định bạn có mắc đái tháo đường tuýp 1 hay không, bác sĩ có thể yêu cầu thực hiện các xét nghiệm sau:

- **Xét nghiệm hemoglobin A1c (HbA1c):** xét nghiệm máu cho biết mức đường huyết trung bình trong khoảng 2–3 tháng.
- **Xét nghiệm đường huyết lúc đói (FPG):** đo mức glucose trong máu sau khi nhịn ăn từ 8–10 giờ.
- **Xét nghiệm đường huyết ngẫu nhiên:** mẫu máu được lấy tại một thời điểm bất kỳ. Mức đường huyết từ 200 mg/dL trở lên có thể cho thấy đái tháo đường.
- **Xét nghiệm kháng thể tự miễn trong máu:** giúp phân biệt giữa đái tháo đường tuýp 1 và tuýp 2.
- **Xét nghiệm nước tiểu:** sự hiện diện của ceton trong nước tiểu thường gặp ở người mắc đái tháo đường tuýp 1.

### ĐIỀU TRỊ

- Tiêm insulin
- Chế độ ăn uống lành mạnh hơn
- Tăng cường hoạt động thể chất
- Theo dõi và kiểm tra mức đường huyết thường xuyên

### PHÒNG NGỪA

Hiện nay chưa có cách phòng ngừa sự phát triển của đái tháo đường tuýp 1. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu đang tiếp tục tìm hiểu những yếu tố và tác nhân khiến một số người có nguy cơ mắc bệnh cao hơn.

### Nguồn:

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention)  
Viện Quốc gia về Bệnh Tiểu đường và Bệnh Tiêu hóa và Thận (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases)

請注意，此信息並不是用作診斷健康問題或用作取代專業醫護人員的意見。若您根據此信息作出任何決定，東北醫療中心不會就此承擔任何責任。  
Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional.  
North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.



CONTACT NEMS 聯絡東北: 1-888-500-1886 WWW.NEMS.ORG



### WHAT IS DIABETES?

When someone has diabetes, it means he or she has high blood sugar (glucose) levels. When sugar stays in the blood, it does not get used to make energy. This makes it more difficult for the body to function properly.

Your body produces a hormone called insulin. It controls your blood sugar level. If it does not work properly, the body cannot control its blood glucose levels. Over time, high levels of blood sugar (hyperglycemia) can cause damage to a person's health. This could result in:

- Stroke
- Heart disease
- Kidney disease
- Blindness
- Other serious illnesses

### TYPE 1 DIABETES

It accounts for 5 to 10% of all diagnosed cases of diabetes. In type 1 diabetes, the organ in the body called pancreas can no longer make insulin. Glucose then builds up in the blood.

### RISK FACTORS FOR TYPE 1 DIABETES

Risk factors are currently unclear, but may involve:

- Autoimmunity
- Genetic
- Environmental factors

請注意，此信息並不是用作診斷健康問題或用作取代專業醫護人員的意見。若您根據此信息作出任何決定，東北醫療中心不會就此承擔任何責任。

Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional. North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.

### WARNING SIGNS AND SYMPTOMS

Speak with your doctor if you notice any of these symptoms:

- Increased thirst and hunger
- Frequent urination
- Weight loss
- Blurred vision

### DIAGNOSIS

To determine if you have Type 1 diabetes, your doctor may give you the following tests:

- **Glycosylated Hemoglobin Test (A1C):** The blood test shows an average blood sugar level over two to three months.
- **Fasting Plasma Glucose (FPG) Test:** This test measures your blood glucose level after you fast (have not eaten anything) for 8-10 hours.
- **Random blood sugar test:** A blood sample will be taken at a random time. Sugar level of 200mg/dl or higher suggests diabetes.
- **Autoantibody blood test:** This test is used to distinguish between Type 1 and Type 2 Diabetes.
- **Urine test:** Ketones in the urine is common in Type 1 diabetes.

### TREATMENT

- Take your insulin injections
- Eat a healthier diet
- Increase physical activity
- Test and monitor blood sugar levels regularly

### PREVENTION

There is no way to prevent the development of type 1 diabetes. However, researchers are making progress in determining what factors and triggers make some people more likely to get the disease.

### Sources:

- Centers for Disease Control and Prevention
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease