



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 tích tụ trong máu, cơ thể không thể sử dụng đường để tạo năng lượng, khiến cơ thể khó hoạt động bình thường. Cơ thể sản xuất 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 nghiêm trọng đến sức khỏe, có thể dẫn đến:

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

### ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TUÝP 2

Đái tháo đường tuýp 2 chiếm khoảng 90–95% tổng số ca được chẩn đoán mắc đái tháo đường. Trong đái tháo đường tuýp 2, tuyến tụy vẫn sản xuất insulin nhưng cơ thể không sử dụng insulin hiệu quả. Tình trạng này được gọi là kháng insulin.

### YẾU TỐ NGUY CƠ

Một số yếu tố nguy cơ của đái tháo đường tuýp 2 bao gồm:

- Từ 45 tuổi trở lên
- Béo phì
- Tiền sử gia đình mắc đái tháo đường hoặc đái tháo đường thai kỳ
- Dung nạp glucose kém
- Ít hoạt động thể chất

### DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG CẢNH BÁO

Hãy trao đổi với bác sĩ nếu bạn nhận thấy bất kỳ dấu hiệu và triệu chứng cảnh báo nào sau đây:

- Đi tiểu thường xuyên
- Khát nước và đói nhiều hơn bình thường
- Sụt cân
- Nhìn mờ
- Mệt mỏi
- Vết thương lâu lành



### CHẨN ĐOÁN

Để xác định bạn có mắc đái tháo đường hay không, bác sĩ có thể chỉ định các xét nghiệm sau:

- **Xét nghiệm đường huyết lúc đói (FPG):** đo mức glucose trong máu sau khi nhịn ăn từ 8–10 giờ.
- **Nghiệm pháp dung nạp glucose đường uống (OGTT):** đo mức đường trong máu hai lần. Lần đầu được thực hiện sau khi nhịn ăn ít nhất 8 giờ. Sau đó bạn uống một dung dịch chứa glucose và mức đường trong máu sẽ được đo lại sau 2 giờ.
- **Xét nghiệm hemoglobin A1c (HbA1c):** xét nghiệm máu cho biết mức đường huyết trung bình trong khoảng 2–3 tháng.

### PHÒNG NGỪA VÀ ĐIỀU TRỊ

Bạn có thể tự quản lý hoặc giảm nguy cơ mắc đái tháo đường bằng cách:

- Duy trì hoạt động thể chất thường xuyên
- Ăn uống lành mạnh
- Ngừng hút thuốc
- Kiểm tra và theo dõi mức đường huyết thường xuyên
- Sử dụng thuốc uống, insulin hoặc kết hợp cả hai theo hướng dẫn của bác sĩ
- Duy trì mức khỏe mạnh của:
  - Cholesterol
  - Huyết áp
  - Đường huyết

#### 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 sits in the blood, it does not get used to make energy. This makes it hard for the body to work 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 great damage to a person's health. This could result in:

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

### TYPE 2 DIABETES

Type 2 diabetes accounts for 90 to 95% of all diagnosed cases of diabetes. In type 2 diabetes, the pancreas can still make insulin, but the body cannot use it or does not use it effectively. This is known as insulin resistance.

### RISK FACTORS

Some risk factors of type 2 diabetes include:

- 45 years or older
- Obesity
- Family history or gestational diabetes
- Impaired glucose tolerance
- Physical inactivity

### WARNING SIGNS AND SYMPTOMS

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

- Frequent urination
- Increased thirst and hunger
- Weight loss
- Blurred vision
- Fatigue
- Slow healing of wounds or sores



### DIAGNOSIS

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

- **Fasting Plasma Glucose (FPG) Test:** This test measures your blood glucose level after you fast (have not eaten anything) for 8-10 hours.
- **Oral Glucose Tolerance Test (OGTT):** This test measures blood glucose levels twice. It measures blood glucose levels once after you have not eaten anything for at least eight hours. You are then given a glucose-containing drink and your blood glucose level is measured again two hours later.
- **Glycosylated Hemoglobin Test (A1C):** The blood test shows an average blood sugar level over two to three months.

### PREVENTIONS AND TREATMENTS

You can self-manage or lower your risk of diabetes by:

- Maintain regular physical activity
- Eat a healthy diet
- Quit smoking
- Test and monitor blood glucose levels regularly
- Oral medication, insulin, or both, following doctors' instructions
- Maintain normal and healthy levels of:
  - Cholesterol
  - Blood pressure
  - Blood glucose

#### Sources:

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

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.