

Bệnh tiểu đường là gì?

Bệnh tiểu đường là một căn bệnh kinh niên. Thông thường, cơ thể tạo ra insulin, chất này biến đổi lượng đường trong máu của bạn thành năng lượng. Khi một người bị mắc bệnh tiểu đường, cơ thể không tạo ra đủ insulin hoặc không sử dụng insulin đúng cách. Mức đường trong máu tăng lên. Có hai loại bệnh tiểu đường:

- Bệnh tiểu đường Loại 1 (hay tiểu đường phụ thuộc insulin). Người mắc bệnh tiểu đường loại này thường bắt đầu mắc bệnh khi còn trẻ. Họ phải tiêm insulin để điều trị tiểu đường vì cơ thể không còn tự sản xuất bất kỳ lượng insulin nào.
- Bệnh tiểu đường Loại 2 (hay tiểu đường không phụ thuộc insulin). Người mắc bệnh tiểu đường loại này thường bắt đầu mắc bệnh khi đã lớn tuổi. Họ có thể tự tạo ra một phần insulin, nhưng không đủ để là giảm lượng đường huyết về mức bình thường. Bệnh tiểu đường loại này có thể được điều trị bằng chế độ ăn uống, tập thể dục, thuốc hoặc insulin.

Các triệu chứng của bệnh tiểu đường là gì?

Các triệu chứng của bệnh tiểu đường có thể bao gồm khát nước, sụt cân, tăng cảm giác đói, mờ mắt, đi tiểu thường xuyên, khô ngứa da, cảm thấy mệt mỏi, các vấn đề về chức năng tình dục, buồn nôn, nôn và đau bụng.

Tại sao tôi lại mắc bệnh?

Nhiều yếu tố có thể làm tăng khả năng bạn mắc bệnh tiểu đường Loại 2, chẳng hạn như tiền sử gia đình có người mắc bệnh tiểu đường, trên 40 tuổi, mắc bệnh tiểu đường khi mang thai, thừa cân hoặc có nguồn gốc là người Mỹ bản địa, châu Phi, Tây Ban Nha hoặc châu Á.

Tại sao cần học cách chăm sóc bệnh tiểu đường của bạn?

Việc học cách chăm sóc bệnh tiểu đường sẽ giúp bạn cảm thấy khỏe hơn và duy trì khỏe mạnh. Lựa chọn thực phẩm lành mạnh, vận động và dùng thuốc sẽ giúp bạn duy trì lượng đường huyết trong phạm vi mục tiêu của mình. Kiểm soát bệnh tiểu đường có thể giúp ngăn ngừa tổn thương cho mắt, tim, dây thần kinh và thận của bạn.

Tiểu đường là một căn bệnh nghiêm trọng. Bạn là người quan trọng nhất trong việc kiểm soát bệnh này. Đội ngũ chăm sóc bệnh tiểu đường của bạn luôn sẵn sàng trợ giúp.

What is diabetes?

Diabetes is a life-long disease. Normally, the body makes insulin, which changes the sugar in your blood to energy. When a person has diabetes, the body does not make enough insulin or does not use it the right way. The level of sugar in the blood goes up. There are two types of diabetes:

- Type 1 (or insulin-dependent) diabetes. People with this type of diabetes often get it at a young age. They must take insulin shots to treat their diabetes because their bodies no longer produce any insulin of their own.
- Type 2 (or non insulin-dependent) diabetes. People with this type of diabetes often get it when older. They can make some insulin, but not enough to lower the blood sugar to normal. This type of diabetes may be treated with diet, exercise, pills, or insulin.

What are the symptoms of diabetes?

Symptoms of diabetes may include increased thirst, weight loss, increased hunger, blurred vision, frequent urination, dry itchy skin, feeling tired, problems with sexual function, and nausea, vomiting, and abdominal pain.

Why me?

Many factors can increase your chances of Type 2 diabetes, such as having a family history of diabetes, being over age 40, having diabetes during pregnancy, being overweight, or being of Native American, African, Hispanic, or Asian origin.

Why learn how to take care of your diabetes?

Learning to take care of your diabetes will help you feel well and stay healthy. Making healthy food choices, staying active, and taking your medicine will help you keep your blood sugar in your target range. Keeping your diabetes under control can help prevent damage to your eyes, heart, nerves, and kidneys.

Diabetes is a serious illness. You are the most important person to manage it. Your diabetes care team is here to help.