

糖尿病衛教單張

Tờ đơn giáo dục y tế bệnh tiểu đường

一、什麼是糖尿病？

Bệnh tiểu đường là gì?

正常人進食後，食物在胃腸道被消化分解後，產生葡萄糖，葡萄糖經由血液運送至全身，包括胰臟，會刺激胰臟釋出胰島素，胰島素可幫助葡萄糖進入身體各組織細胞，轉變成能量，或貯存在肝、肌肉以及脂肪細胞中。

如果沒有胰島素，或者身體各組織對胰島素不發生反應，則葡萄糖就不能被利用，於是血液中葡萄糖含量便會上升。當血糖升高到某一程度，超過腎臟所能回收的極限時，葡萄糖便會從尿液中"漏"出，所以稱之為糖尿病。

Người bình thường sau khi ăn xong, thức ăn sau khi được tiêu hóa trong dạ dày và ruột sẽ sinh ra đường glucose, đường glucose sẽ được vận chuyển tới toàn thân qua máu, tuyến tụy sẽ được kích thích tiết ra insulin, insulin có thể giúp cho đường glucose tới được các tổ chức tế bào trong cơ thể, chuyển hóa thành năng lượng, hoặc tích trữ ở gan, cơ bắp và trong tế bào mỡ.

Nếu như không có insulin, hoặc các tổ chức trong cơ thể không phản ứng lại với insulin, thì đường glucose sẽ không thể được sử dụng, như vậy hàm lượng glucose trong máu sẽ tăng lên. Khi đường trong máu tăng lên đến một mức độ nào đó, sẽ vượt quá khả năng thu nhận của thận, đường glucose sẽ được thải ra qua nước tiểu, do đó gọi là tiểu đường.

二、為什麼會發生糖尿病？

Tại sao lại phát sinh bệnh tiểu đường?

糖尿病大部份與遺傳體質有關，其他如肥胖、情緒壓力、懷孕、藥物、營養失調，都會促使糖尿病發作，但絕不會由別人傳染而得到。

Người bị tiểu đường đa phần là có liên quan tới di truyền, các yếu tố khác như béo phì, áp lực tâm lý, mang thai, thuốc men, dinh dưỡng mất cân bằng... đều sẽ thúc đẩy bệnh tiểu đường phát tác, nhưng tuyệt đối không do người này lây cho người kia.

三、什麼人容易得到糖尿病？

Những người nào dễ bị mắc bệnh tiểu đường?

1. 有糖尿病家族史的人：糖尿病人家屬罹患糖尿病的機率比一般人高出五

倍以上。

Những người trong gia tộc có tiền sử bệnh tiểu đường: Tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường ở người trong gia tộc có tiền sử tiểu đường cao hơn gấp 5 lần so với người bình thường.

2. Bốn mươi tuổi trở lên: Bốn mươi tuổi trở lên cứ một trăm người có mười người mắc bệnh tiểu đường.

Người trung niên từ 40 tuổi trở lên

Trong 100 người từ 40 tuổi trở lên ước có 10 người mắc bệnh tiểu đường.

3. Người béo phì: Bệnh tiểu đường khởi phát trong các trường hợp béo phì có 60% là người béo phì.

Những người có cơ thể béo phì:

Trong số các ca mới phát bệnh tiểu đường ước có khoảng 60% là người béo phì.

四、糖尿病分類

Phân loại bệnh tiểu đường

Đái tháo đường là một nhóm các bệnh, mặc dù những biểu hiện cơ bản của nó chủ yếu là đường trong máu cao, nhưng nguyên nhân gây ra bệnh lại rất khác nhau. Năm 1979 Hiệp hội đái tháo đường Mỹ đã bước đầu đưa ra phương pháp phân loại và gọi tên cho bệnh đái tháo đường và đã được thông dụng cho tới ngày nay, theo đó bệnh đái tháo đường được chia thành:

Bệnh đái tháo đường là một hội chứng đa dạng, mặc dù những biểu hiện cơ bản của nó chủ yếu là đường trong máu cao, nhưng nguyên nhân gây ra bệnh lại rất khác nhau. Năm 1979 Hiệp hội đái tháo đường Mỹ đã bước đầu đưa ra phương pháp phân loại và gọi tên cho bệnh đái tháo đường và đã được thông dụng cho tới ngày nay, theo đó bệnh đái tháo đường được chia thành:

1. Đái tháo đường loại I (đái tháo đường phụ thuộc insulin)

2. Đái tháo đường loại II (đái tháo đường không phụ thuộc insulin)

3. Đái tháo đường do các tình hình khác gây nên

4. Ngoài ra còn có bệnh đái tháo đường do khả năng giữ đường glucose không tốt và đái tháo đường khi mang thai.

五、糖尿病的症狀：

Triệu chứng của bệnh tiểu đường:

1. Đái tháo đường: Ăn nhiều (dễ đói), uống nhiều (dễ khát), tiểu nhiều (tiểu thường xuyên, lượng nước tiểu nhiều), thể trọng giảm sút, cảm giác mệt mỏi, ngứa da, vết thương không dễ lành, tê tay chân và có cảm giác đau nhói, thị lực giảm sút...

Ba chứng nhiều: ăn nhiều (dễ đói), uống nhiều (dễ khát), tiểu nhiều (tiểu thường xuyên, lượng nước tiểu nhiều), thể trọng giảm sút, cảm giác mệt mỏi, ngứa da, vết thương không dễ lành, tê tay chân và có cảm giác đau nhói, thị lực giảm sút...

2.高血糖症狀:極度口渴、噁心、嘔吐、腹部不適、虛弱無力心跳加快、呼吸緩而深、昏迷。

Triệu chứng đường huyết cao: rất khát, buồn nôn, nôn ói, khó chịu ở bụng, mệt mỏi mất sức, nhịp tim tăng nhanh, hô hấp chậm và sâu, hôn mê.

3.低血糖症狀:全身無力、饑餓、手腳發抖、頭暈、頭痛、焦躁不安、視力障礙、緊張流冷汗、抽筋、昏迷。

Triệu chứng đường huyết thấp: toàn thân không có sức, đói bụng, tay chân run rẩy, chóng mặt, đau đầu, bồn chồn bất an, thị lực gặp trở ngại, căng thẳng ra mồ hôi lạnh, chuột rút, hôn mê.

六、合併症：

Chứng bội nhiễm:

可分慢性和急性合併症

Có thể chia thành chứng bội nhiễm mãn tính và cấp tính

慢性合併症:血管病變、視網膜病變、神經病變、感染。

Chứng bội nhiễm mãn tính: những chứng bệnh ở huyết quản, võng mạc mắt, thần kinh, viêm nhiễm

急性合併症：酮酸中毒昏迷、低血壓。

Chứng bội nhiễm cấp tính: trúng độc axit xeton hôn mê, huyết áp thấp.

七、糖尿病的治療

Trị liệu bệnh tiểu đường

1.藥物治療：口服降血糖藥或注射胰島素。

Trị liệu thuốc men: uống thuốc hạ đường huyết hoặc tiêm insulin

2.飲食控制：依理想體重計劃並遵守營養師之指導。

Khống chế ăn uống: theo kế hoạch thể trọng lí tưởng và tuân thủ chỉ dẫn của bác sĩ dinh dưỡng

3.適當運動：能增加心肺功能，促進控制病情。

Vận động thích hợp: có thể tăng chức năng cho phổi, thúc đẩy việc khống chế bệnh tật

八、如何控制糖尿病

Làm thế nào để khống chế bệnh tiểu đường

1.遵守營養師的飲食指導計劃，維持理想體重，切忌肥胖。

Tuân thủ kế hoạch ăn uống được bác sĩ dinh dưỡng chỉ định, duy trì cân nặng lí tưởng, cấm kị béo phì.

2.切實遵守醫師處方按時用藥或胰島素注射。

Uống thuốc hoặc tiêm insulin đúng giờ theo đúng đơn thuốc của bác sĩ

3.鞋子大小要適合，注意個人衛生(陰部、足部乾燥)，足部須保暖尤其是冬天，避免碰撞傷，引起水泡、小傷口。

Cỡ giày to nhỏ phải phù hợp, chú ý vệ sinh cá nhân (vùng kín và chân phải khô ráo), bàn chân cần giữ ấm đặc biệt là vào mùa đông, tránh va đập thương tích, gây nên nốt phỏng, vết thương nhỏ.

4.熟記低血糖症狀及處理方式，隨身攜帶糖尿病識別證。

Ghi nhớ các triệu chứng hạ đường huyết và cách thức xử lí, mang theo bên mình thẻ xác nhận bệnh tiểu đường.

5.適當運動，勿空腹做劇烈運動，並隨時攜帶方糖或糖果。

Vận động phù hợp, không vận động mạnh khi bụng rỗng, mang theo mình đường cục hoặc kẹo.

6.不用熱水或電毯火爐取暖。

Không dùng nước nóng hoặc thảm điện, lò sưởi để làm ấm

7.放鬆心情、坦然面對、定期返診檢查。

Thả lỏng tinh thần, bình tĩnh đối mặt, định kì quay lại khám.

九、糖尿病乃不可治療之疾病，其本身並不可怕，最可怕的是併發症，因此，如果能早期診斷，良好控制血糖，使血糖接近正常，便能控制病情。

Bệnh tiểu đường vẫn là bệnh không thể chữa khỏi, bản thân bệnh không đáng sợ, mà nguy hiểm nhất là các chứng bội nhiễm kèm theo, do đó, nếu như có thể chẩn đoán sớm, khống chế tốt lượng đường trong máu, làm cho đường huyết về gần mức bình thường là có thể khống chế được bệnh tình.

十、若有下列情況，立即回院覆診：

Nếu như có những tình hình dưới đây, cần lập tức trở lại bệnh viện khám:

1.噁心、嘔吐、溫熱而乾燥，外表潮紅之情形。

Buồn nôn, nôn mửa, nóng và khô, bên ngoài đỏ lên.

2.嚴重低血糖，如抽筋、昏迷或腳趾的皮膚有傷等應立即就醫。

Huyết đường thấp một cách nghiêm trọng, như co rút, hôn mê hoặc vùng da ở ngón chân bị tổn thương... cần lập tức tới bệnh viện.