

CẨM NANG HƯỚNG DẪN VỀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

- Bệnh tiểu đường là gì?
- Phòng ngừa bệnh tiểu đường loại 2
- Bản kiểm điểm các cách phòng bệnh
- Nếp sống khi có bệnh tiểu đường
- Biến chứng
- Các từ ngữ cần biết
- Nguồn tài liệu



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

**GIA TĂNG VÀ BẢO VỆ SỨC KHỎE CỦA NGƯỜI DÂN CANADA BẰNG CÁCH CHỈ ĐẠO,
HỢP TÁC,,SÁNG KIẾN VÀ HÀNH ĐỘNG TRONG Y TẾ CÔNG CỘNG.**

—CƠ QUAN Y TẾ CÔNG CỘNG CANADA

Ấn phẩm này là một sản phẩm của Cơ quan Y tế Công cộng Canada.

Ấn phẩm này có thể được trình bày dưới các hình thức khác nhau theo yêu cầu.

Muốn có thêm ấn phẩm này xin gọi số: 1 800 O-Canada (1-800-622-6232) hoặc tải xuống từ trang mạng www.phac-aspc.ca.

TTY: 1-800-926-9105

© Bản quyền của chính phủ Canada, 2011

Bản in: ISBN: XXXX Ca ta-lô: XXXX

Bản trên mạng: ISBN: XXXX Ca ta lô: XXXX

Tài liệu Hướng dẫn về bệnh Tiểu đường

- ▶ Bệnh tiểu đường ảnh hưởng đến khoảng hai triệu rưỡi người dân Canada. Nếu không được điều trị, bệnh tiểu đường có thể dẫn đến nhiều biến chứng nghiêm trọng, bao gồm: bệnh tim, bệnh thận, mất thị lực, và cắt bỏ phần dưới của tay, chân.
- ▶ Cơ quan Y tế Công cộng Canada (PHAC) ước tính rằng 5 triệu người Canada trên 20 tuổi hiện nay mắc chứng tiền tiểu đường. Dự kiến tới năm 2016 sẽ có thêm 1 triệu trường hợp tiền tiểu đường mới. Tiền tiểu đường là một yếu tố nguy cơ quan trọng cho bệnh tiểu đường loại 2; nếu không được điều trị hơn một nửa trong số những người bị bệnh tiền tiểu đường sẽ mắc bệnh tiểu đường loại 2 trong vòng 8 đến 10 năm.
- ▶ Mặc dù bệnh tiểu đường có thể dẫn đến những biến chứng nặng và tử vong sớm, có những điều có thể làm để ngăn chặn hoặc kiểm soát bệnh và giảm nguy cơ biến chứng. Bản hướng dẫn này được soạn thảo để giúp quý vị hiểu được bệnh tiểu đường, làm thế nào để ngăn ngừa hoặc săn sóc một số loại tiểu đường và có nếp sống ra sao khi có bệnh.



Quý vị có biết không?

Quý vị có thể bị tiền tiểu đường mà không biết. Tiền tiểu đường xảy ra khi lượng đường trong máu cao, nhưng không đủ cao để chẩn đoán bệnh tiểu đường. Xin hỏi nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để tìm hiểu thêm.

Bệnh tiểu đường là gì?

Tiểu đường là một bệnh mãn tính do hậu quả của cơ thể không sản xuất đủ và / hoặc không sử dụng đúng insulin, tức một hormone điều chỉnh cách lưu trữ và sử dụng glucose (đường) trong cơ thể. Cơ thể cần insulin để dùng đường tạo ra năng lượng.

Có nhiều hình thức của bệnh tiểu đường: loại 1, loại 2 và bệnh tiểu đường thai kỳ.

Tiền tiểu đường là gì?

Bệnh tiền-tiểu đường xảy ra khi đường glucose trong máu có mức độ cao hơn bình thường, nhưng không đủ cao để chẩn đoán là bệnh tiểu đường. Glucose là loại đường chủ yếu được tìm thấy trong máu và nguồn năng lượng chính của cơ thể.

Nếu không chữa trị, hơn một nửa trong số những người bị tiền tiểu đường sẽ có bệnh tiểu đường loại 2 trong vòng 8 đến 10 năm.

Tiền tiểu đường có thể ngăn ngừa được; các người trên 40 tuổi và những người thừa cân thường có bệnh này.

Bệnh tiền tiểu đường có thể điều trị được, hoặc trong một số trường hợp có thể trở lại bình thường nhờ lối sống lành mạnh.

Tìm hiểu về loại 1, loại 2 và bệnh tiểu đường thai kỳ

	BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 1	BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2 (PHỔ BIẾN NHẤT)	BỆNH TIỂU ĐƯỜNG TRONG THỜI KỲ THAI NGHÉN
ĐIỀU GÌ XẢY RA?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cơ thể không còn có thể sản xuất insulin. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cơ thể không tạo ra đủ insulin và / hoặc không đáp ứng tốt với insulin nó tạo ra. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Đường trong máu cao (tăng đường huyết) xảy ra trong quá trình mang thai, nhưng thường hết trong vòng sáu tuần sau khi sanh.
PHÁT TRIỂN KHI NÀO?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Thường phát triển trong thời thơ ấu hay trong giai đoạn đầu của tuổi vị thành niên. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Phổ biến nhất ở những người trên 40 tuổi và những người thừa cân 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Phát triển trong thời kỳ mang thai, ảnh hưởng đến 4% của tất cả các phụ nữ mang thai.
PHẢI LÀM GÌ?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sự lựa chọn lối sống lành mạnh có thể làm giảm nguy cơ biến chứng nghiêm trọng. ➤ Cần chích (tiêm) nhiều lần để điều chỉnh mức độ insulin. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sự lựa chọn lối sống lành mạnh có thể làm giảm nguy cơ biến chứng nghiêm trọng ➤ Có thể cần dùng thuốc để điều chỉnh mức glucose trong máu 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Có thể sản sóc bằng cách lựa chọn lối sống lành mạnh. ➤ Có thể cần dùng thuốc để điều chỉnh mức đường trong máu.
CÁC NGUY CƠ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Có thể dẫn đến nhiều biến chứng như : bệnh tim, bệnh thận, mất thị lực và cắt bỏ phần dưới của tay, chân. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Có thể dẫn đến nhiều biến chứng như : bệnh tim, bệnh thận, mất thị lực và cắt bỏ phần dưới của tay, chân. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tăng nguy cơ có thể bị bệnh tiểu đường loại 2 của cả người mẹ và đứa trẻ.

Ngăn ngừa bệnh tiểu đường Loại 2

Bệnh tiểu đường loại 2 là gì?

Bệnh tiểu đường loại 2 xảy ra khi cơ thể không còn sản xuất đủ insulin, hoặc có khó khăn khi sử dụng insulin do chính cơ thể tạo ra khiến cho đường tích tụ lại trong máu.

Lâu dần, điều này làm hư hại các mạch máu và dây thần kinh và có thể dẫn đến các biến chứng nghiêm trọng như : mù mắt, bệnh tim, đột quỵ, suy thận, tổn thương thần kinh, cắt bỏ phần dưới của tay, chân và rối loạn chức năng cương dương.

Có nếp sống lành mạnh có thể giúp ngăn ngừa hoặc kiểm soát bệnh tiểu đường loại 2, và có thể làm giảm đáng kể nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ. Điều này cũng có thể giúp tăng sự thoải mái và phẩm chất của cuộc sống.



Quý vị có biết không?

Chín trong mười người Canada mắc bệnh tiểu đường có bệnh tiểu đường loại 2. Người cao niên chiếm gần 45% tổng số người bị bệnh; con số này dự kiến sẽ tăng khi dân số của Canada có thêm nhiều người thuộc nhóm cao tuổi.

Bệnh tiểu đường được chẩn đoán như thế nào?

Bệnh tiểu đường được chẩn đoán bằng cách đo mức đường glucose trong máu. Tuy nhiên, có rất nhiều cách khác nhau để kiểm tra bệnh tiểu đường. Chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể xác định được thử nghiệm nào là tốt nhất cho quý vị.

Ai là người có nguy cơ?

Nếu quý vị có một hoặc nhiều những yếu tố sau đây thì có thể có nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường loại 2:

- Tiền tiểu đường
- Thừa cân hoặc béo phì
- Tuổi (người từ 40 tuổi trở lên có nguy cơ cao)
- Cao huyết áp
- Không hoạt động thể chất
- Trong lịch sử gia đình đã có người có bệnh tiểu đường
- Thuộc nhóm các dân tộc Nam Á, Đông Á, thổ dân Bắc Mỹ và da đen
- Đã từng có bệnh tiểu đường thai kỳ

Quý vị có biết?

Quý vị có thể có bệnh tiểu đường loại 2, nhưng có thể không thấy bất kỳ dấu hiệu hoặc triệu chứng nào. Thường xuyên kiểm tra với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị là điều rất quan trọng để ngăn ngừa hoặc săn sóc bệnh tiểu đường.



Triệu chứng của bệnh tiểu đường loại 2 là gì?

- Khát nước bất thường
- Thường xuyên đi tiểu
- Thay đổi bất thường (tăng hoặc giảm) trọng lượng cơ thể
- Cực kỳ mệt mỏi hoặc cảm thấy thiếu sức
- Mờ mắt
- Nhiễm trùng thường xuyên hoặc nhiễm lại nhiều lần
- Vết cắt và các vết thâm tím chậm lành
- Ngứa ran hoặc tê ở bàn tay hoặc bàn chân
- Bộ phận sinh dục khó cương cứng

Nếu có bất kỳ triệu chứng nào trong số này, quý vị có thể đến gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị. Săn sóc tốt có thể ngăn ngừa hoặc trì hoãn các biến chứng liên quan với căn bệnh này.

Bản kiểm điểm phòng bệnh

Tuy quý vị không thể thay đổi một số yếu tố nguy cơ (như tuổi tác, tiền sử gia đình, gốc dân tộc, v.v.) nhưng các yếu tố nguy cơ khác cho bệnh tiểu đường có thể thay đổi bằng cách thay đổi lối sống.

BIẾT CHỈ SỐ KHỐI CƠ THỂ CỦA QUÍ VỊ (BMI)

Thừa cân hoặc béo phì khiến quý vị có nguy cơ phát bệnh tiểu đường loại 2. BMI là một cách dễ dàng để ước lượng mỡ dư thừa. Ngay cả một thay đổi nhỏ trong trọng lượng cơ thể có thể làm giảm nguy cơ của bệnh tiểu đường.

Điểm chỉ số của BMI :

Dưới 18.5 = thiếu cân

18.5-24.9 = Bình thường

25.0-29.9 = thừa cân / Sắp béo phì

30.0 và trên = Béo phì

Để tính chỉ số BMI của quý vị, xin xem mặt sau tờ bìa của tập hướng dẫn này hoặc vào trang mạng www.publichealth.gc.ca/CANRISK để trả lời đầy đủ bằng câu hỏi nguy cơ về bệnh tiểu đường của người Canada.



☑ ĐO CHU VI VÒNG EO CỦA QUÍ VỊ

Nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường loại 2 cao hơn nếu lớp mỡ được lưu trữ xung quanh vùng bụng (chứ không phải ở hông và đùi). Sự đánh giá bằng BMI không kể đến việc mỡ được lưu trữ ở đâu. Đàn ông với vòng eo 102 cm (40 inch) hoặc nhiều hơn và phụ nữ có vòng eo 88 cm (35 inch) trở lên có nguy cơ cao. Đo sau khi thở ra (đùng nín thở). Vòng eo bụng không phải là vòng thắt lưng quần của quý vị.

☑ ĂN UỐNG LÀNH MẠNH VÀ CÂN ĐỐI

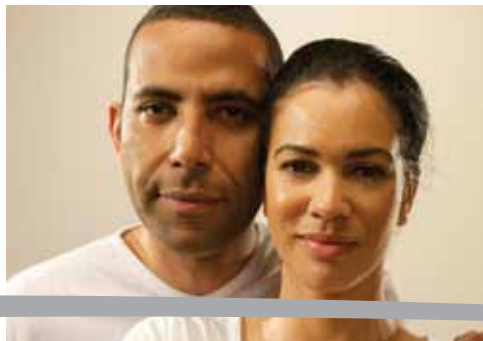
Thêm nhiều trái cây và rau quả vào chế độ ăn uống của quý vị, ăn các loại thực phẩm giàu chất xơ, ít đường và ít chất béo có thể giúp quý vị duy trì hoặc giảm cân.

Ngoài việc theo dõi các loại thực phẩm ăn, quý vị cũng nên theo dõi khối lượng phần ăn, để vẫn đảm bảo rằng thức ăn có đủ chất dinh dưỡng lành mạnh.

Hướng dẫn Ăn uống Điều độ với Thực Phẩm Canada của Bộ Y Tế Canada có thể giúp quý vị lựa chọn chế độ ăn uống lành mạnh. Xin vào trang mạng www.healthcanada.gc.ca/foodguide để tìm hiểu thêm.

Quý vị có biết không?

Quan trọng là cần biết vòng eo của quý vị (vòng eo bụng không phải là vòng thắt lưng quần của quý vị).



☑ **NÊN HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT**

Tăng cường hoạt động thể chất có thể giúp kiểm soát cân nặng, và cũng có thể làm giảm nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường loại 2. Xin vào trang mạng của cơ quan PHAC để biết thêm thông tin về làm thế nào để hoạt động thể chất nhiều hơn: www.publichealth.gc.ca/paguide

☑ **SẴN SÓC TÌNH TRẠNG CAO HUYẾT ÁP, CHOLESTEROL TRONG MÁU VÀ CÁC MỨC ĐƯỜNG TRONG MÁU (ĐƯỜNG)**

Nghiên cứu cho thấy rằng sẵn sóc huyết áp, mức độ cholesterol trong máu và mức đường glucose có thể làm giảm đáng kể nguy cơ biến chứng bệnh tiểu đường như bệnh tim và đột quỵ. Chuyên viên chăm sóc sức khỏe có thể giúp quý vị lập một kế hoạch để theo dõi và sẵn sóc huyết áp, cholesterol trong máu và glucose.



Nếp sống khi có bệnh tiểu đường

Nếp sống khi có bệnh tiểu đường bao gồm việc hợp tác với chuyên viên chăm sóc sức khỏe để theo dõi và săn sóc đường glucose trong máu, huyết áp và mức cholesterol trong máu để giảm nguy cơ biến chứng.

Điều này nên được kết hợp với sự lựa chọn lối sống lành mạnh, bao gồm một chế độ ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất.

Đối với tất cả các loại bệnh tiểu đường, hiểu rõ về bệnh giúp đảm bảo rằng những người có bệnh này có được các kỹ năng, kiến thức và nguồn phương tiện cần thiết để giúp họ săn sóc bệnh trạng của họ.



Quý vị có biết không?

Có thể làm được những điều để ngăn ngừa hoặc kiểm soát bệnh tiểu đường và giảm nguy cơ biến chứng

Nếp sống khi có bệnh tiểu đường loại 1:

Nếp sống khi có bệnh tiểu đường Loại 1 tạo ra những thách thức suốt đời cho tất cả các thành viên của gia đình.

Người có bệnh tiểu đường loại 1 nên:

- Thử nghiệm mức đường glucose trong máu ba hoặc nhiều lần mỗi ngày và điều chỉnh insulin của họ bằng chích (tiêm) hoặc bơm insulin.
- Đảm bảo liều insulin được cân bằng với lượng thức ăn và mức độ hoạt động hàng ngày. Những người bị bệnh tiểu đường loại 1 có thể có mức độ đường trong máu khi thấp khi cao; điều này cần được theo dõi và săn sóc cẩn thận.

Tuy nếp sống khi có bệnh tiểu đường loại 1 đòi hỏi một cách sắp xếp sinh hoạt hàng ngày nhưng máy bơm và các sản phẩm insulin mới hơn đã giúp việc săn sóc bệnh trạng này được linh hoạt hơn.

Một chuyên viên chăm sóc sức khỏe có thể cho lời khuyên để giúp kiểm soát mức đường trong máu.



Nếp sống khi có bệnh tiểu đường loại 2:

Người có bệnh tiểu đường loại 2 có thể giúp điều chỉnh mức đường trong máu và giảm nguy cơ biến chứng bằng cách:

- Làm giảm cân
- Duy trì một chế độ ăn uống lành mạnh
- Vận động cơ thể

Cho thuốc uống và / hoặc dung insulin để giúp điều chỉnh mức đường trong máu.

Nếp sống khi có bệnh tiểu đường thai kỳ:

Bệnh tiểu đường thai kỳ xảy ra trong thời kỳ mang thai, và thường hết trong vòng sáu tuần sau khi sinh nở. Phụ nữ bị tiểu đường thai kỳ thường có thể giữ cho mức đường glucose trong máu trong giới hạn chấp nhận được bằng cách ăn uống tốt và tập thể dục thường xuyên. Trong một số trường hợp, phụ nữ bị tiểu đường thai kỳ sẽ cần thuốc uống hoặc chích (tiêm) insulin.



Ai có nguy cơ?

Phụ nữ mang thai có một hoặc nhiều những yếu tố sau đây:

- 35 tuổi hoặc cao hơn
- Béo phì
- Có bệnh tiểu đường thai kỳ trong lần mang thai trước
- Trước đây sinh một em bé nặng hơn 4 kg (9 lbs)
- Cha mẹ, anh chị em có bệnh tiểu đường loại 2
- Hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS)
- Bệnh gai đen Acanthosis nigricans (có các mảng da màu xẫm ở vùng cổ, nách và vùng háng)

Bệnh tiểu đường thai kỳ được chẩn đoán như thế nào?

Bệnh tiểu đường thai kỳ thường xuyên được chẩn đoán bằng cách đo mức đường glucose trong máu. Có nhiều cách khác nhau để thử nghiệm bệnh tiểu đường. Chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể xác định cách thử nghiệm nào là tốt nhất cho quý vị.



Quý vị có biết không?

Bệnh tiểu đường thai kỳ phát triển trong thời kỳ mang thai; bệnh này xảy ra trong bốn phần trăm của tất cả các phụ nữ mang thai. Quý vị có thể giúp săn sóc bệnh tiểu đường thai kỳ bằng cách ăn uống tốt và tập thể dục thường xuyên.

Biến chứng

Biến chứng thường gặp sống chung với bệnh tiểu đường là gì?

BỆNH TIM MẠCH

- Theo thời gian, bệnh tiểu đường có thể gây tổn thương động mạch, nó có thể dẫn đến huyết áp cao.
- Nếu không được kiểm soát, điều này có thể dẫn đến đột quỵ, suy tim, hoặc đau tim.
- Người bị bệnh tiểu đường cần phải kiểm soát huyết áp và cholesterol.

BỆNH THẬN

- Thận bị tổn thương có thể phát triển ở một số người bị bệnh tiểu đường.
- Nếu không được điều trị, điều này có thể dẫn đến tổn thương thận nặng hoặc suy thận.
- Nếu quý vị bị tiểu đường nên đi kiểm tra chức năng thận của quý vị thường xuyên.



Quý vị có biết không?

Một chuyên viên chăm sóc sức khỏe có thể giúp theo dõi các mức độ đường glucose trong máu, cũng như đảm bảo cung cấp kịp thời các cách điều trị và tư vấn cần thiết cho việc chăm sóc và phòng ngừa.

MẮT THỊ LỰC

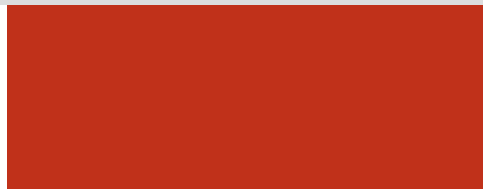
- Bệnh tiểu đường mắt (bệnh võng mạc do tiểu đường)² có thể dẫn đến mất thị lực và mù.
- Khám mắt thường xuyên có thể giúp tìm ra các bệnh có thể điều trị được nếu phát hiện sớm.

CẮT BỎ PHẦN DƯỚI TAY, CHÂN

- Theo thời gian, tiểu đường có thể gây tổn thương dây thần kinh cảm giác, đặc biệt là ở bàn tay và bàn chân.
- Kết quả là những người có bệnh tiểu đường có thể không cảm thấy một thương tích ở bàn chân, như một mụn nước hoặc vết đứt. Ngay cả một thương tích nhỏ, nếu không được điều trị, có thể nhanh chóng bị nhiễm trùng. Điều này có thể dẫn đến những biến chứng nghiêm trọng khiến cho phải cắt bỏ tay hay chân.
- Người bị bệnh tiểu đường nên thường xuyên kiểm tra bàn chân để phát hiện các chỗ da loét và vết thương (chẳng hạn như mụn nước và các vết đứt).

CÁC BIẾN CHỨNG KHÁC

Người bị tiểu đường có thể mắc các bệnh trạng khác như bệnh về răng và bệnh tâm thần (trầm cảm).



Đối với những người được chẩn đoán có bệnh tiểu đường, quý vị có thể làm giảm nguy cơ biến chứng bằng cách:

- Kiểm tra mức độ đường glucose trong máu bằng thử nghiệm thích hợp và làm thử nghiệm máu A1C mỗi ba tháng để đo lượng trung bình của đường trong máu của quý vị.
- Nếu quý vị hút thuốc, bất cứ lúc nào bỏ thuốc lá cũng không phải là quá muộn
- Hãy vận động cơ thể.
- Ăn một chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng theo hướng dẫn của Bộ Y tế Canada.
- Duy trì một mức cholesterol lành mạnh trong máu
- Kiểm soát huyết áp.
- Kiểm tra bàn chân và da mỗi ngày.
- Khám mắt ít nhất một lần một năm.
- Có một thử nghiệm chức năng thận ít nhất mỗi năm một lần.
- Thường xuyên gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị



Bệnh tiểu đường – Các Thuật ngữ cần biết

A1C

A1C còn được gọi là HbA1c, là một thử nghiệm máu cho thấy số lượng trung bình của đường trong máu của quý vị trong vòng ba tháng. Thử nghiệm này cho biết quý vị đang kiểm soát bệnh tiểu đường tốt như thế nào.

ACANTHOSIS NIGRICANS (BỆNH GAI ĐEN TRÊN DA)

Acanthosis nigricans (bệnh gai đen) là một bệnh da gây ra những mảng đen thường thấy xung quanh cổ, nách, vùng háng. Bệnh này thường liên quan tới béo phì và có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi.

ĐƯỜNG GLUCOSE TRONG MÁU

Đường glucose trong máu là đường chính được tìm thấy trong máu và là nguồn năng lượng chính của cơ thể. Thử nghiệm A1C máu để đo mức trung bình đường glucose trong máu của một người trong vòng 2 đến 3 tháng. Tiểu đường loại 2 thường được chẩn đoán dựa vào glucose máu lúc đói cao (7,0 mmol / lít (mmol / L) hoặc cao hơn).

LIPID MÁU

Lipid máu³ là một thuật ngữ chỉ chất béo trong máu và được đo bằng một thử nghiệm đo các thành phần lipid trong máu (lipid profile blood test). Thử nghiệm này đo tổng số cholesterol (chất béo được sản xuất bởi gan và được tìm thấy trong một số thực phẩm), các chất béo trung tính triglycerides (dạng lưu trữ chất béo trong cơ thể), lipoprotein mật độ cao (HDL) cholesterol (hoặc cholesterol “tốt”), và lipoprotein thấp (LDL) cholesterol (hay cholesterol “xấu”).

HUYẾT ÁP

Huyết áp là lực máu ép vào vách bên trong của mạch máu. Nó được đo bằng cách phân tích cả hai áp lực tâm thu (áp suất khi tim đẩy máu vào các động mạch) và huyết áp tâm trương (là áp lực khi tim ở trạng thái nghỉ).

BỆNH TIM MẠCH

Bệnh tim mạch là một thuật ngữ dùng để chỉ các bệnh của hệ thống tuần hoàn bao gồm cả tim và các mạch máu.

BỆNH VỔNG MẠCH TIỂU ĐƯỜNG

Bệnh võng mạch tiểu đường là một bệnh do các mạch máu nhỏ ở võng mạc bị hư hại, có thể dẫn đến mất thị lực. Nó ảnh hưởng đến phần sau của mắt có chứa các tế bào phản ứng với ánh sáng. Có một số phương pháp điều trị nếu bệnh được phát hiện sớm, một trong số đó là trị liệu bằng laser.

LỌC MÁU THẬN

Lọc máu thận là phương pháp điều trị suy thận loại bỏ chất thải và nước từ máu.

BỆNH THẬN GIAI ĐOẠN CUỐI

Bệnh thận giai đoạn cuối là suy thận phải dùng máy lọc thận hoặc ghép thận để sống .

BỊ SUY GIẢM GLUCOSE LÚC ĐÓI

Suy giảm glucose lúc đói nghĩa là lượng đường trong máu ở mức 6, 1 đến 6,9 mmol / L khi xét nghiệm máu lúc đói.

INSULIN

Insulin là một hormone điều hòa glucose được lưu giữ và được sử dụng trong cơ thể.

ĐỀ KHÁNG INSULIN

Đề kháng insulin xảy ra khi mức bình thường của insulin không đủ để tạo một phản ứng insulin bình thường trong cơ bắp, mỡ và gan. Tình trạng này liên quan với béo phì, nhất là bệnh béo phì ở bụng. Kháng insulin dẫn đến mức độ cao của đường trong máu và của triglyceride và là một đặc tính của cả hai hội chứng chuyển hóa và bệnh tiểu đường loại 2.

HỘI CHỨNG BUỒNG TRỨNG ĐA NANG

Hội chứng buồng trứng đa nang, đôi khi được gọi là bệnh buồng trứng đa nang, là một rối loạn nội tiết tố khiến cho buồng trứng sản xuất androgen (hormone nam) cao hơn so với số lượng bình thường, gây trở ngại cho việc sản xuất trứng. Kết quả là, buồng trứng sản xuất một u nang thay vì một quả trứng. Phụ nữ bị hội chứng buồng trứng đa nang có xu hướng kháng lại insulin.

BỆNH MẠCH MÁU

Bệnh mạch máu là bệnh trạng ảnh hưởng đến các mạch máu mang máu đi khắp cơ thể. Atherosclerosis (xơ vữa động mạch) là bệnh mạch máu phổ biến trong đó mạch máu bị cứng vì mỡ bám vào.

Muốn tìm hiểu thêm

Cơ quan Y tế Công cộng Canada
www.publichealth.gc.ca

Hiệp Hội Bệnh Tiểu đường Canada
www.diabetes.ca

Bệnh Tiểu Đường Québec
www.diabete.qc.ca/en/

**Quỹ Nghiên cứu Bệnh Tiểu đường
Vị Thành Niên Canada**
www.jdrf.ca

Hiệp hội Thận của Canada
www.kidney.ca

Viện Quốc gia Canada dành cho Người mù
www.cnib.ca

Hiệp hội Chăm sóc Vết thương của Canada
www.cawc.net

**Các Viện Nghiên cứu Y tế Canada –
Viện Dinh dưỡng, Chuyển hóa sinh học và
Bệnh Tiểu đường**
www.cihr.ca

**Bộ Y tế Canada – Chương trình về Bệnh Tiểu
đường của Thổ dân**
<http://www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/diseases-maladies/diabete/index-eng.php>

CHIỀU CAO
feet/
inches cen-ti-
mét

6'4"	192.5	12	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	24	26	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34
6'3"	190	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34
6'2"	187.5	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36
6'1"	185	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37
6'0"	182.5	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38
5'11"	180	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39
5'10"	177.5	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40
5'9"	175	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41
5'8"	172.5	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42
5'7"	170	15	16	17	18	19	20	21	22	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43
5'6"	167.5	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	45
5'5"	165	16	17	18	19	21	22	23	24	24	26	27	28	29	30	32	33	34	34	36	37	38	39	40	42	43	44	45	46
5'4"	162.5	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	33	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	47
5'3"	160	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	48	49
5'2"	157.5	18	19	20	21	23	24	24	26	27	29	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	44	46	47	48	49	50
5'1"	155	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	48	50	51	52
5'0"	152.5	19	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	49	50	51	52	54
4'11"	150	20	21	22	24	24	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53	54	56
4'10"	147.5	20	22	23	24	26	27	28	29	31	33	34	35	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	51	52	53	55	56	57
4'9"	145	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	37	38	39	41	42	44	45	47	48	49	51	52	54	55	57	58	59
4'8"	142.5	22	23	24	26	28	29	31	32	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47	48	50	51	53	54	56	57	59	60	62
TRỌNG LƯỢNG (KG)		44	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	122	125
TRỌNG LƯỢNG (LBS)		97	103	110	117	123	130	136	143	150	156	163	169	176	183	189	196	202	209	216	222	229	235	242	249	255	262	268	275



MUỐN ĐẠT THÊM TÀI
LIỆU NÀY XIN GỌI SỐ :
1 800 O-CANADA (1-800-622-6232)
TTY: 1-800-926-9105

TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN VỀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG