Viết bởi Biên tập viên
Thứ tư, 15 Tháng 4 2015 09:28 - Lần cập nhật cuối Thứ tư, 15 Tháng 4 2015 09:36

Khoa Khám bệnh

Đái tháo đường là một tình trạng rối loạn chuyển hóa phức tạp do nhiều nguyên nhân, đặc trưng bởi sự tăng đường huyết, do khiếm khiếm khuyết bài tiết insulin, và/hoặc đề kháng insulin. Tình trạng tăng đường huyết mạn tính sẽ gây ra tổn thương của nhiều cơ quan như mắt, thận, thân kinh, tim, mạch máu.

Ở các nước phát triển, nơi quá trình đô thị hóa đang làm thay đổi tập quán ăn uống, giảm hoạt động thể lực là một trong những nguyên nhân dẫn đến bệnh đái tháo đường như tăng cân, béo phì, ít hoạt động thể dục, chế độ ăn không hợp lý v. v. Dẫn đến hằng năm có hàng triệu người tử vong do bệnh đái tháo đường. Nếu người bệnh đái tháo đường không được phát hiện và điều trị sớm sẽ đưa đến nhiều biến chứng mạch máu lớn: nhồi máu não, nhồi máu cơ tim, các biến chứng ở mắt (bệnh võng mạc, đục thuỷ tinh thể), biến chứng thân kinh: tê bì, mất cảm giác,… là gánh nặng cho nhiều gia đình và xã hội.

Với triệu chứng của bệnh đái tháo đường là ăn nhiều, đái nhiều, sút cân có thể 5-10 kg

trong vài tháng, người bệnh luôn có cảm giác đói và rất thích ăn ngọt. Bởi vậy không đề xuất hiện những triệu chứng nói trên mà ta nên kiểm tra sức khỏe định kỳ hằng tháng, 3 tháng hoặc 6 tháng.

Hiện nay, bệnh đái tháo đường là bệnh xã hội đang phát triển nhanh trên thế giới và đặc biệt Việt Nam. Năm 1994, cả thế giới có 110 triệu người mắc bệnh, năm 2006 đã tăng lên 246 triệu, dự kiến năm 2025 sẽ tăng lên 300-330 triệu. Đây là một loại bệnh gặp cả ở nam và nữ, ở mọi lứa tuổi, mọi tầng lớp xã hội và mọi trình độ văn hóa khác nhau.Vậy phải làm thế nào để hạn chế tỉ lệ mắc bệnh đái tháo đường ở mức thấp nhất, xin gửi đến bạn đọc một số nội dung để mọi người và người bệnh đái tháo đường tham khảo để hợp tác tốt với thầy thuốc chuyên khoa nhằm đem đến khỏe mạnh và hạnh phúc cho gia đình.

Chế độ ăn uống:

1) Ăn hạn chế chất bột, đường: Cụ thể dùng khoảng 200-400g/ngày như khoai lang, săn, gạo (tương ứng 4 lưng bát cơm). Không ăn nhiều quá các loại thực phẩm làm tăng đường huyết cao như khoai tây, các loại bánh ngọt, đường, kẹo,mật ong trừ khi bị hạ đường huyết (dùng không quá 30g/ngày).

2) Với những người béo phì: không ăn mỡ, bơ, lòng, óc, phủ tạng, đồ hộp; nên ăn các loại thịt có chứa ít chất béo: thịt, cá với lượng vừa đủ từ 100-150g/ngày, chú ý nên ăn thịt nạc bỏ mỡ, thịt gà bỏ da, cá nạc. Tăng cường các loại đạm, dầu thực vật từ các loại đậu: đậu phụ, đậu nành,… với lượng 10-20g/ngày.Tránh dùng thức ăn nướng, rán, quay, xào; ăn nhiều các loại chất xơ.

3) Tăng cường các loại trái cây nhưng chú ý chọn các loại quả ít ngọt (cam, bưởi, dưa..). Hạn chế dùng các loại quả ngọt nhiều như mít, xoài, chuối, na,…. Ăn không quá 200g/ngày, ăn nhiều lần/ngày, không nên ăn các loại quả sấy khô. Ăn được tất cả các loại rau tươi với lượng 300-400g/ngày như xúp lơ, xà lách, cà chua, giá đỗ, cải,….

* Chú ý: khi dùng chế độ trong ngày phải đảm bảo chất đạm, béo, đường, vitamin, muối khoáng, nước với lượng hợp lý và phải dựa vào cân nặng cụ thể: nữ: 30 calo/kg cân nặng cơ thể/ngày, nam: 35 calo/kg cân nặng cơ thể/ngày. Đảm bảo tiêu chuẩn calo:

Protid: 15-20%, Lipid: 15-18%, Glucid: 55-65%.

- Nên chia nhiều bữa /ngày cụ thể: 1/5 khẩu phần ăn vào buổi sáng, 2/5 vào buổi trưa, 2/5 vào buổi tối để tránh tình trạng tăng đường máu nhiều sau khi ăn, không làm hạ đường máu lúc xa bữa ăn. Nên giữ thói quen dùng các bữa ăn đúng giờ:

- Thí dụ một chế độ ăn trong ngày cung cấp năng lượng: 1500 calo với protid 84g, glucid 214g, lipid 35g; được chia 5 bữa ăn như sau:

+ Sáng: xôi đậu xanh (gạo nếp 50g, đậu xanh 20g).

+ Trưa: cơm 1 bát (70g), trứng viết luộc một quả, bắp cải cuốn thịt nạc (bắp cải 300g, thịt 50g).

+ Chiều: sữa đậu nành không đường 200ml, dưa 100g.

+ Chiều tối: cơm một bát (70g), đậu đũa xào thịt nạc (thịt nạc 50g, dầu ăn 5g, 300g đậu đũa), đu đủ 50g.

+ Tối: khoai lang luộc 100g

Chế độ tập luyện:

Vận động thể dục, thể thao là phương pháp điều trị hữu hiệu, đơn giản nhưng có thể đem lại hiệu quả trong kiểm soát lượng đường trong máu, hạn chế các biến chứng về bệnh tim mạch. Nhưng cần phải chú ý tập luyện khi đường huyết <300mg/l và tuyệt đối không được tập luyện khi đường huyết >300mg/l. Nên nhớ tránh vận động lúc đói, tốt nhất nên tập trước và sau khi ăn 1-3 tiếng. Một khi tập luyện thường xuyên nên tập luyện

mức độ nhẹ và trung bình từ 20 - 30 phút mỗi ngày (3-5 ngày trong tuần).

Chú ý: Trong quá trình tập luyện nếu chóng mặt, buồn nôn, mệt mỏi, có cảm giác nhẹ hạ đường huyết thì phải ngừng tập, có thể dùng ngay kẹo hoặc sữa, sau đó đến ngay cơ sở y tế gần nhất để khám.

Tóm lại luyện tập thể dục thường xuyên giúp người bệnh đái tháo đường duy trì khả năng lao động, ổn định cuộc sống. Có thể chọn các môn thể dục mà mình yêu thích: đi bộ, đạp xe, bơi lội, dưỡng sinh...

Nguồn: Điều Dưỡng Nội khoa - Nhi khoa, Trường Đại Học, Y Dược Huế, 2009