



BẠN CÓ THỂ...

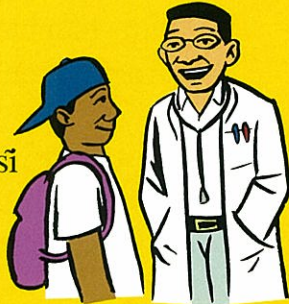


Thường xuyên kiểm soát đường trong máu



Uống thuốc hay chích insulin theo như bác sĩ hay y-tá về tiểu đường chỉ dẫn.

Thường xuyên khám bác sĩ hay y-tá về tiểu đường



Cẩn thận với rượu bia vì đường trong máu có thể bị xuống thấp



Ăn uống theo kế hoạch bổ dưỡng ít dầu mỡ và ít đường.

Hoạt động và thể thao thường xuyên



Phải có “kế hoạch chữa bệnh”
Lập tức đi khám bác sĩ nếu đường trong máu lên cao hoặc khi bạn cảm thấy khó chịu.

Đừng hút thuốc lá- vì hút thuốc sẽ làm bệnh bạn nặng hơn. Nên điện thoại (miễn phí) cho cơ quan giúp cai thuốc ở Quitline: 0800 778 778



Muốn biết thêm chi tiết

Xin liên lạc với: Cơ quan giúp bệnh nhân tiểu đường

Diabetes Projects Trust

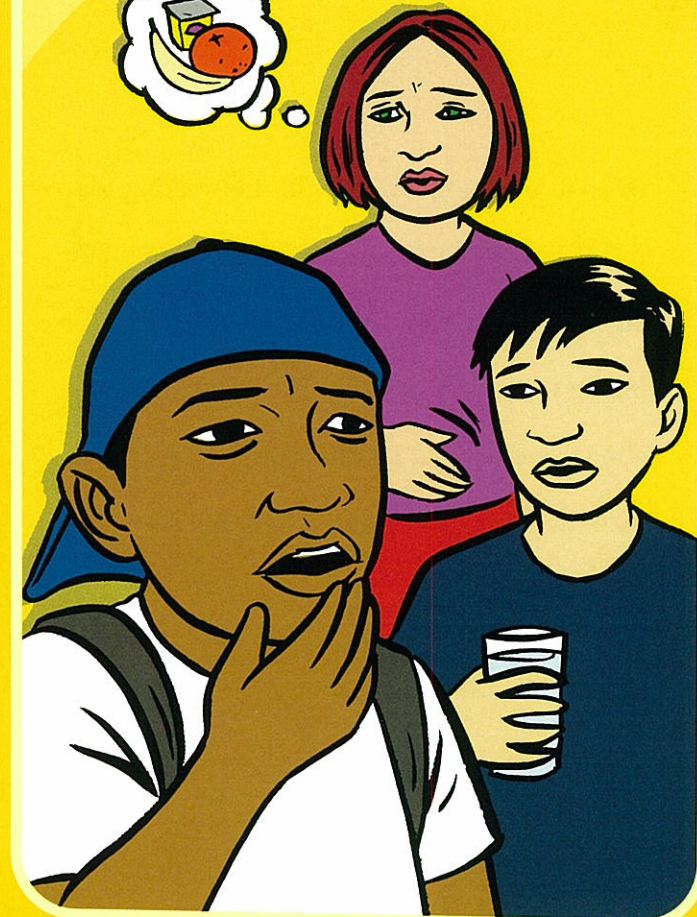
Ph: (09) 273 9650

www.dpt.org.nz

Diabetes NZ

www.diabetes.org.nz

NẾU TÔI BỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2, TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ?

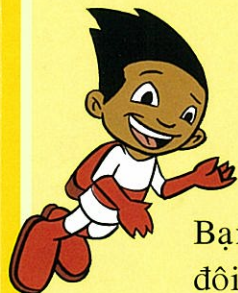


BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2 LÀ GÌ?



Đối với những người bị bệnh tiểu đường loại 2, thì chất đường và năng lượng từ những thức ăn mà họ ăn vào không được chuyển đến những tế bào cần đường. Do đó, đường nằm đọng trong máu và làm họ cảm thấy khó chịu, và tệ hơn nữa gây ra nhiều thiệt hại sức khỏe ghê gớm.

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2 CÓ NHỮNG DẤU HIỆU GÌ?



Bạn có thể không biết, nhưng đôi khi cơ thể bạn sẽ cho bạn biết.

- ➔ Mọi mệt hơn bình thường
- ➔ Khát và phải uống nước nhiều hơn
- ➔ Đi tiểu liên tục
- ➔ Nhức đầu
- ➔ Mất bị mờ
- ➔ Thấy đói bụng hoài
- ➔ Hay bị nhiễm trùng, ví dụ như bị nổi nhọt
- ➔ Tay chân bị tê như kim châm

Nếu bạn có những dấu hiệu và triệu chứng trên, bạn nên đi gặp bác sĩ ngay



BỆNH TIỂU ĐƯỜNG CÓ THỂ DẪN ĐẾN CÁC BỆNH KHÁC

Bệnh tiểu đường làm thiệt hại đến các mạch máu. Bệnh này có thể gây ra:

Máu dôn cơ tim
(Strokes)

Mù mắt
(Blindness)

Đứng tim
(Heart attacks)

Hư thận
(Kidney failure)

Bàn chân bị cưa
(Amputation)



Bệnh cũng gây ra:

- ➔ Thiệt hại cho bào thai
- ➔ Trở ngại tình dục

Nhưng cũng may là sự kiểm soát được đường trong máu có thể giúp ta ngừa các vấn đề trên đây!

