

**BỆNH
ĐÁI
THÁO
ĐƯỜNG
TÍP 2**



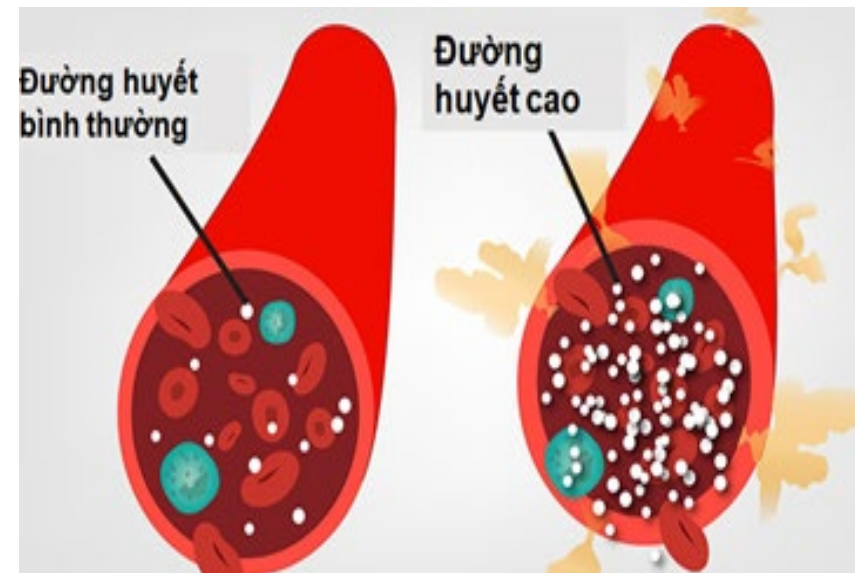
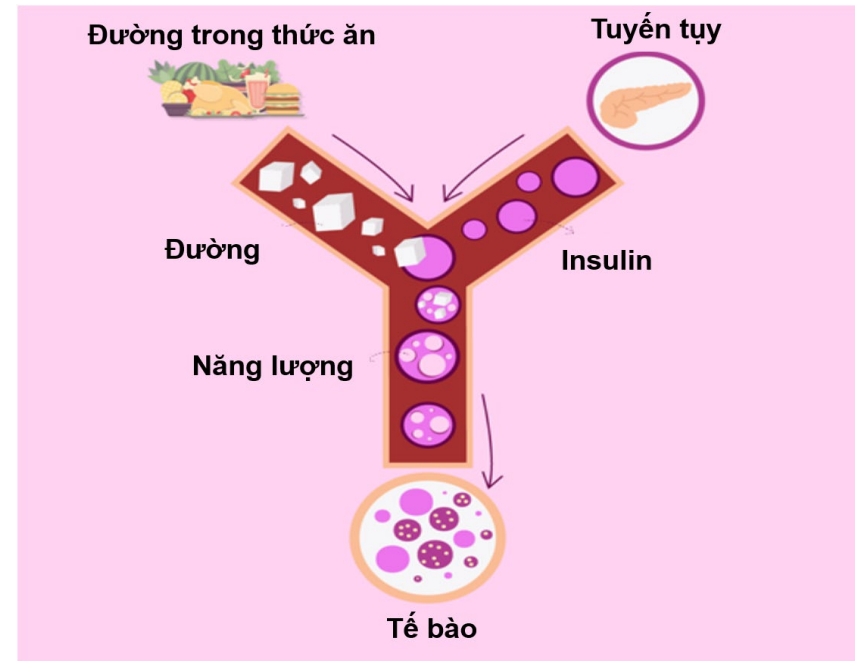
Mục tiêu

Người nghe sẽ nắm được

1. Bệnh đái tháo đường típ 2 là gì?
2. Phân biệt đái tháo đường típ 1 và típ 2
3. Cách đọc chỉ số đường máu đái tháo đường típ 2

Bệnh đái tháo đường là gì?

- **Bệnh đái tháo đường** (hay tiểu đường) là một bệnh mạn tính với biểu hiện lượng đường (glucose) trong máu luôn cao hơn mức bình thường do cơ thể bị thiếu hụt hoặc kháng insulin, dẫn đến rối loạn chuyển hóa đường trong máu



**Bệnh Đái tháo đường
(ĐTĐ) có mấy loại?**

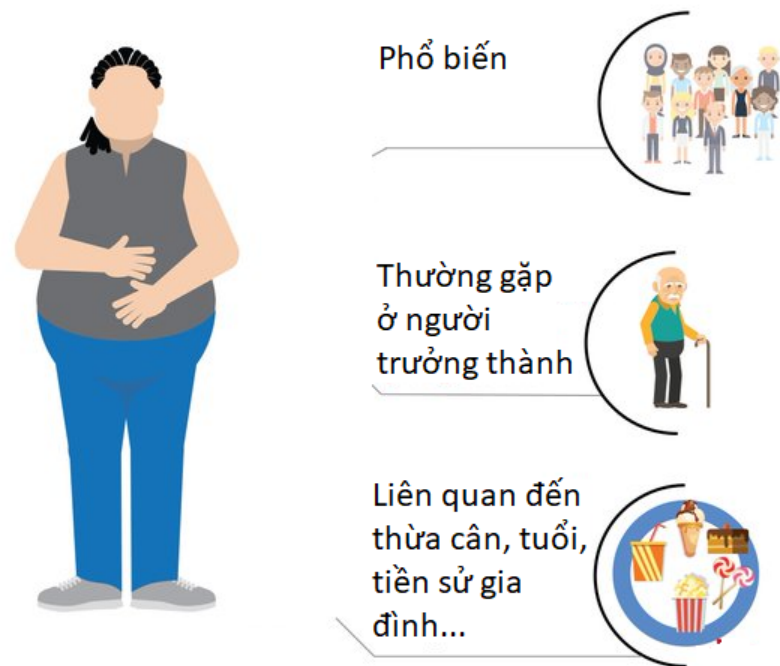
**ĐTĐ có 2 loại:
ĐTĐ típ 1 và típ 2**

ĐTĐ típ 1



- Tỷ lệ mắc: 5%
- Khởi phát ở vị thành niên
- Phát bệnh đột ngột, cơ thể không sản xuất insulin, cần tiêm insulin cả đời
- Không dự phòng được
- Ngày càng nặng dần

ĐTĐ típ 2



- Tỷ lệ mắc: 95%
- Khởi phát ở tuổi trưởng thành
- Phát bệnh từ từ, cơ thể không sản xuất đủ insuline/kháng insuline
- Thường gặp ở người thừa cân
- Dự phòng và kiểm soát được

Bệnh Đái tháo đường

Típ 1

Không dự phòng được
Cơ thể không sản xuất insulin, cần tiêm insulin cả đời

Lý do mắc bệnh không rõ ràng, có yếu tố sinh học

Triệu chứng gồm:
khát nước, tiểu
nhiều, nhìn mờ ...

Biến chứng
nghiêm trọng

Khám và theo dõi
thường xuyên.

Thay đổi lối sống

Típ 2

Có thể dự phòng được
qua thay đổi lối sống

Cơ thể không sản xuất đủ insulin hoặc có hiện tượng kháng insuline

Lý do mắc bệnh: sinh học, tuổi, ít vận động, thừa cân...

2

Bệnh đái tháo đường típ 2

Có thể vẫn cảm
thấy khỏe mạnh bình
thường nhưng thực ra
đã mắc bệnh đái tháo
đường mà **không biết**

3

Bệnh đái tháo đường típ 2

**Cần xét nghiệm
máu và nước tiểu để
chuẩn đoán chính xác
bệnh đái tháo đường
(xét nghiệm khi đói/sau ăn,...)**

4

Kết quả xét nghiệm đường huyết bao nhiêu là bình thường ở người bình thường?



Khi đói: Đường máu <5,6 mmol/L

2h sau ăn: Đường máu <7,8 mmol/L



5

Mục tiêu điều trị cho người bệnh đái tháo đường



**Khi đói (nhịn ăn 8-14 tiếng):
Đường máu $4,4-7,2$ mmol/L**

**2h sau ăn: Đường máu <10
mmol/L**



6

Kết quả xét nghiệm bao nhiêu là mắc đái tháo đường?



Đường máu **khi đói** (nhịn ăn 8 tiếng) từ **≥ 7 mmol/L**

Đường máu **sau 2 giờ** làm nghiệm pháp dung nạp glucose đường uống **$\geq 11,1$ mmol/L**

Xét nghiệm dung nạp glucose đường uống



Ngừng ăn
từ 8-12 giờ
trước khi làm
xét nghiệm



Sau khi đã lấy mẫu máu,
uống nước có đường
(ở dạng glucose)



Sau 2 giờ,
lấy máu lần nữa
để đi xét nghiệm



Kiểm soát bệnh đái tháo đường típ 2

**Bệnh đái
tháo đường
típ 2 có thể
được kiểm
soát bằng
cách**

1. Thay đổi lối sống

**2. Khám định kì theo
lịch hẹn**

**3. Dùng thuốc theo
chỉ định**

**Một số triệu chứng
phổ biến của bệnh
đái tháo đường
típ 2**

Mục tiêu truyền thông

Người nghe sẽ nắm
được các triệu
chứng phổ biến của
bệnh đái tháo đường
típ 2

1



**Thường
xuyên thấy
đói và mệt
mỏi**

2

**Liên tục
khát
nước**



3



**Đi tiểu
nhiều lần
trong ngày
(hơn 7 lần/ngày)**

4



**Chậm
lành vết
loét, vết
thương**

5



Nhìn
mờ

6



**Ngứa ran,
tê hoặc đau
ở tay/chân**

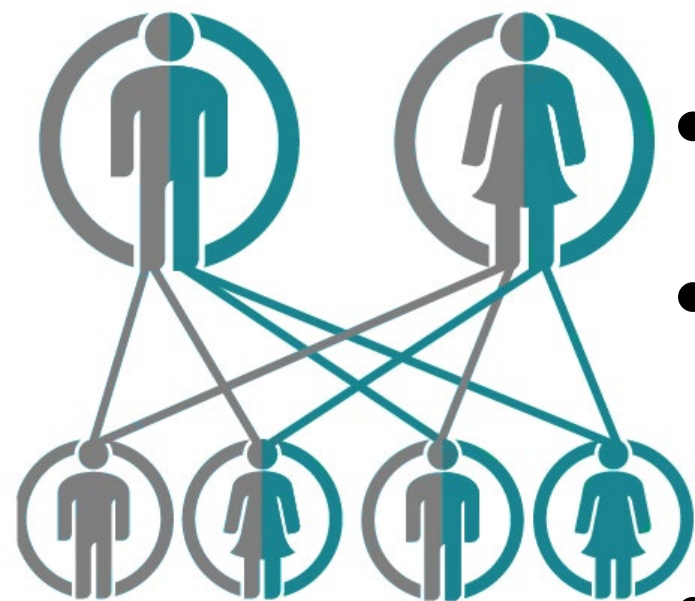
Lưu ý: Trong một vài trường hợp, dù cơ thể chưa có biểu hiện bất thường, chúng ta vẫn có thể mắc/có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường típ 2. Do vậy, chúng ta nên đi khám sức khỏe định kỳ, kết hợp với chế độ dinh dưỡng cân bằng và tập luyện hợp lý để phòng ngừa bệnh đái tháo đường típ 2.

**Ai có nguy
cơ mắc bệnh
đái tháo
đường típ 2?**

1

Yếu tố sinh học

- Gen, chủng tộc
- Tiền sử gia đình có ĐTĐ
- Người từng bị ĐTĐ khi mang thai
- Người 40 tuổi trở lên



2



**Chế độ ăn uống,
sinh hoạt không
lành mạnh,**

- Thừa cân, mỡ bụng

*(BMI ≥ 23 ; vòng bụng lớn: nam ≥ 90 cm,
nữ ≥ 80 cm)*

- Ít vận động

(ít hơn 30'/ngày)

3

140 và/hoặc 90 mmHg



Tăng
huyết
áp

4

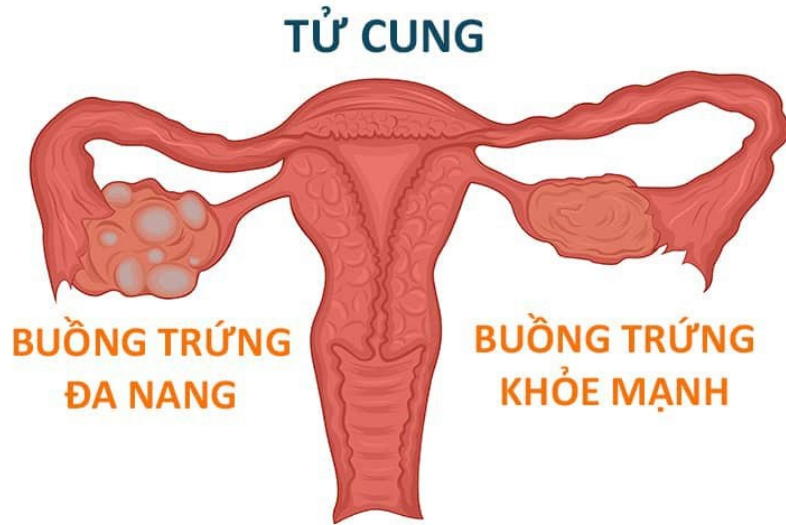
Đường
huyết bình
thường

Đường
huyết
cao

Đã từng được
chẩn đoán
đường huyết cao
nhưng dưới
ngưỡng chẩn
đoán ĐTĐ

5

Hội chứng Buồng trứng đa nang



là một bệnh liên quan đến mất cân bằng hormone trong cơ thể phụ nữ. Hội chứng này ảnh hưởng đến khả năng mang thai và gây ra nhiều bệnh nghiêm trọng khác.

6



**Căng
thẳng,
ngủ ít**
(dưới 5 tiếng/ngày)

7



**Hút thuốc lá,
thuốc Lào,
lạm dụng
rượu bia**

**Đái tháo đường
típ 2 có thể gây
ra những biến
chứng gì?**

Mục tiêu truyền thông

Người nghe sẽ nắm
được các biến chứng
của bệnh đái tháo
đường típ 2

1



Bệnh tim mạch

(tăng huyết áp, bệnh động mạch vành, đột quỵ, ...)

2



Bệnh thận, suy thận

3



Tổn thương thần kinh

(Rối loạn vận động và cảm giác, tê bì chân tay, ngứa ran và mất cảm giác... có thể dẫn đến cắt cụt chi)

4



Bệnh mắt

*Giảm thị lực, mù
lòa, bệnh võng
mạc*

5



Phù nề,
hoại tử
bàn chân

6



**Bệnh
răng
miệng**

**Cách phòng
ngừa, kiểm soát
bệnh đái tháo
đường típ 2**

Mục tiêu truyền thông

Người nghe sẽ nắm
được các cách phòng
ngừa, kiểm soát bệnh
đái tháo đường típ 2

1 Chế độ dinh dưỡng hợp lý



-Ăn ít: muối, đường, chất béo. *Mỗi ngày, mỗi người ăn dưới 1 thìa cà phê muối, dưới 5 thìa cà phê đường, dưới 5 thìa cà phê dầu ăn*

-Ăn nhiều rau, củ, quả. *Mỗi ngày, mỗi người nên ăn 400 – 500g rau, củ, quả.*

-Uống đủ nước. *Mỗi ngày, mỗi người nên uống 8 - 10 cốc nước (1,6 – 2 lít)*

2



Vận động thể lực hàng ngày, phù hợp

ít nhất 30'/ngày, 5 ngày/tuần

3

Duy trì cân nặng và vòng bụng phù hợp

*Chỉ số khối cơ thể BMI: 18,5 – 23,0.
Vòng bụng: nam <90 cm, nữ <80 cm*



4



**Kiểm tra
đường
huyết định
kỳ
(hàng tháng)**

5



1 đơn vị cồn = 10 g cồn nguyên chất
chứa trong dung dịch nước uống, tương đương



- Không hút thuốc lá/thuốc lào

- Tránh lạm dụng rượu/bia

(nam không quá 2 đơn vị cồn/ngày, nữ không quá 1 đơn vị cồn/ngày)

6

Giữ tinh thần thoải mái



- Suy nghĩ tích cực
- Nghỉ ngơi, thư giãn
- Ngủ đủ giấc (khoảng 6 tiếng/ngày)
- Tham gia các CLB, Hội đoàn thể...

7



Kiểm soát Huyết áp hàng tháng

8



**Nếu đã mắc
bệnh ĐTĐ,
cần tuân thủ
điều trị
ng nghiêm ngặt**

**Tiếp cận thông
tin về bệnh tăng
huyết áp và đái
tháo đường típ 2**

CAM KẾT ĐÃ UỐNG LÀ KHỎI 100%  **.729.**

Ad 1 of 2 · 4:50

LOẠI BỎ HOÀN TOÀN

- ☒ TÊ BÌ TAY CHÂN
- ☒ ĐAU MỖI VAI GÁY
- ☒ ĐAU LAN TRUYỀN
- ☒ BIẾN DẠNG KHỚP
- ☒ NHỨC MỖI TOÀN THÂN
- ☒ NÓNG ĐỎ QUANH KHỚP

THUỐC

- ☒ VIẾ
- ☒ GAI
- ☒ BỆNH
- ☒ THOẢI
- ☒ THOÁT
- ☒ ĐAU TH
- ☒ THOẢI H

**KHỎI LÀ KHỎI DỨT ĐIỂM
KHÔNG BAO GIỜ TÁI LẠI**

.729.  **SKIP A**



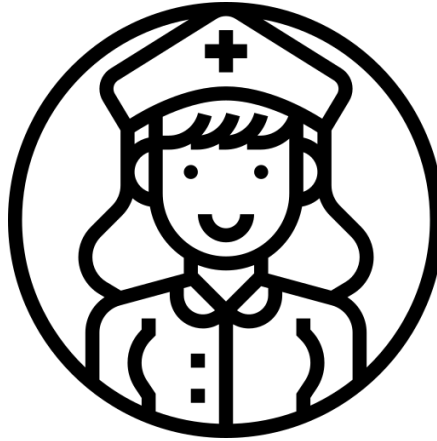
Tiếp cận thông tin về bệnh THA/ĐTĐ

- Thảo luận:
 - Các bác tiếp cận thông tin về bệnh THA/ĐTĐ từ nguồn nào?
 - Mức độ tin cậy của thông tin như thế nào?
 - Nên tiếp cận và sử dụng thông tin từ nguồn nào?

3 nguồn thông tin chính về sức khỏe



Internet



CBYT



Cộng đồng

1. Internet

Các nguồn thông tin chính thức của Bộ Y tế, bao gồm:

a, Trang web của Trung tâm kiểm soát dịch bệnh Việt Nam: vnccdc.gov.vn

b, Trang web của Bộ Y tế: moh.gov.vn hoặc <http://daithaoduong.kcb.vn>



1. Internet

c, Website của Trung tâm Truyền thông và Giáo dục Sức khỏe:

+ Tỉnh/TP: t4ghaiphong.org.vn (Hải Phòng); Ninh Bình không có sẵn

+ Trung ương: t5g.org.vn

d, Trang web của tạp chí Sức khỏe và Đời sống: suckhoedoisong.vn



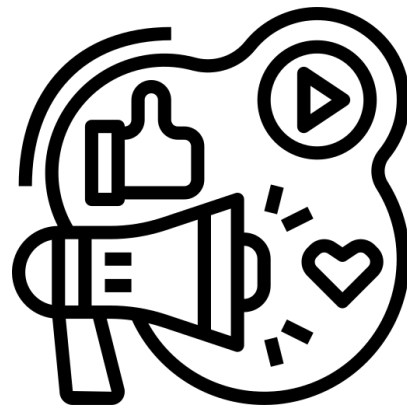
2. Cán bộ Y tế

Khi có bất kỳ vấn đề về sức khỏe, hãy tham khảo ý kiến tại trạm y tế xã/phường



3. Cộng đồng và các phương tiện thông tin khác

- Các kênh phát sóng truyền hình trung ương, đặc biệt là VTV2
- Loa phát thanh CLB
- Cuộc họp hàng tháng của CLB



Các dịch vụ điều trị bệnh THA/ĐTĐ tại địa phương

- Thảo luận:
 - Các dịch vụ sẵn có ở TYT xã/phường đối với việc điều trị bệnh THA/ĐTĐ là gì?
 - Việc tiếp cận với dịch vụ điều trị THA/ĐTĐ tại TYT xã/phường có khó khăn gì không?
- Kiến nghị gì?