

# Các biến chứng liên quan đến bệnh tiểu đường

Chăm lo bệnh tiểu đường của quý vị là điều quan trọng đối với sức khỏe về lâu dài. Nếu kiểm chế bệnh tiểu đường của quý hữu hiệu và quý vị chăm sóc sức khỏe tổng quát của mình, quý vị có thể giảm nguy cơ bị các biến chứng liên quan đến bệnh tiểu đường.

## Các biến chứng bệnh tiểu đường thường gặp nhất là gì?

Các biến chứng liên quan đến tiểu đường có thể bao gồm tổn thương:

- » các mạch máu lớn (biến chứng mạch máu lớn/tim mạch), dẫn đến lên cơn đau tim, đột quỵ hoặc máu tuần hoàn ở chi dưới
- » các mạch máu nhỏ (biến chứng mạch máu nhỏ), gây ra vấn đề ở mắt, thận, bàn chân và các dây thần kinh
- » các bộ phận khác trong cơ thể, bao gồm da, răng và nướu.

## Mạch máu lớn

Nguyên nhân chính gây tổn thương mạch máu lớn ở người bị bệnh tiểu đường là xơ vữa động mạch. Xơ vữa động mạch xảy ra khi mảng bám – do cholesterol và các chất béo khác tạo thành – tích tụ bên trong thành mạch máu. Tình trạng này khiến các mạch máu hẹp lại, làm giảm lượng máu tuần hoàn đến các bộ phận và các nơi khác trong cơ thể.

Nếu mảng bám này vỡ ra, chúng có thể hình thành các cục máu đông rồi có thể làm tắc hoàn toàn máu tuần hoàn đến các bộ phận và các nơi khác trong cơ thể. Tình trạng này có thể ảnh hưởng đến các mạch máu cung cấp máu cho tim, não và chi dưới.



**Đường dây Trợ giúp NDSS 1300 136 588**

**ndss.com.au**

## Tim

- » Lượng máu giảm làm tăng nguy cơ bị lên cơn đau tim.
- » Cơn đau tim xảy ra khi mạch máu trong tim bị tắc nghẽn và cơ tim bị tổn thương.
- » Các triệu chứng cơn đau tim có thể bao gồm đau nặng ngay giữa ngực hoặc cảm giác bị thắt ngực – có thể di chuyển lên cổ hoặc xuống cánh tay trái hoặc khó thở.
- » Một số người bị bệnh tiểu đường có thể không bị bất kỳ triệu chứng lên cơn đau tim nào hết do dây thần kinh bị tổn thương.

## Não bộ

- » Lượng máu giảm làm tăng nguy cơ bị đột quỵ.
- » Đột quỵ có thể xảy ra khi lượng máu cung cấp cho một trong các mạch máu dẫn đến một phần của não đột nhiên bị tắt.
- » Các triệu chứng đột quỵ có thể bao gồm bị yếu hoặc tê liệt ở một bên cơ thể, mặt bị xệ xuống ở một bên hoặc nói khó.



## Chi dưới

- » Lượng máu đến chân tay dưới bị giảm có thể ảnh hưởng đến chân và bàn chân của quý vị. Trường hợp này gọi là bệnh mạch máu ngoại vi.
- » Tình trạng này có thể khiến quý vị bị đau ở chân, phần chân dưới và bàn chân lạnh và đổi màu, vết thương lành chậm, da chân sáng bóng và bị đau ở móng, đùi hoặc bắp chân khi đi bộ.
- » Tình trạng thiếu hụt máu tuần hoàn đến chi dưới dài hạn có thể khiến quý vị bị loét và nhiễm trùng, từ đó có thể làm tăng nguy cơ phải cưa cụt.

Nguy cơ tổn thương các mạch máu lớn sẽ gia tăng nếu:

- » lượng đường trong máu quý vị cao hơn khoảng cần thiết
- » quý vị bị huyết áp cao
- » lượng chất béo trong máu cao (cholesterol hoặc triglyceride)
- » thể trọng của quý vị cao hơn khoảng thể trọng khỏe mạnh hoặc mập ra ở quanh eo
- » quý vị hút thuốc
- » trong gia đình quý vị có người bị bệnh tim.

Bác sĩ có thể kiểm tra nguy cơ tổn thương mạch máu lớn trong lần quý vị khám bệnh tiểu đường hàng năm (còn gọi là chu kỳ chăm sóc sức khỏe hàng năm của quý vị).

## Mạch máu nhỏ

Lượng đường trong máu cao trong khoảng thời gian dài có thể gây tổn hại cho các mạch máu nhỏ ở mắt, thận và các dây thần kinh.

## Mắt

- » Dần dà các mạch máu nhỏ trong võng mạc có thể bị tổn thương và rò rỉ chất dịch hoặc chảy máu. Tình trạng này gọi là bệnh võng mạc.
- » Các bệnh khác về mắt – như đục thủy tinh thể và tăng nhãn áp – thường xảy ra ở người bị bệnh tiểu đường.

- » Các vấn đề sức khỏe liên quan đến mắt có thể đối phó thành công hơn nếu phát hiện sớm và điều trị.
- » Hãy đi khám mắt với y sĩ nhãn khoa hoặc bác sĩ nhãn khoa (bác sĩ chuyên khoa mắt) ít nhất hai năm một lần để tìm những dấu hiệu chớm tổn thương.

### Thận

- » Huyết áp cao và lượng đường huyết cao có thể làm tổn thương các mạch máu nhỏ trong thận. Kết quả là các mạch máu nhỏ giúp lọc máu bị rò rỉ và thận không hoạt động tốt như thường lệ. Tình trạng này gọi là bệnh thận do tiểu đường hoặc bệnh thận tiểu đường.
- » Hãy đi bác sĩ để khám thận ít nhất một lần mỗi 12 tháng, bao gồm thử nước tiểu và thử máu như là một phần của lần khám sức khỏe bệnh tiểu đường hàng năm của quý vị (còn gọi là chu kỳ chăm sóc sức khỏe hàng năm của quý vị).
- » Phát hiện sớm và điều trị các vấn đề về thận đem lại kết quả tốt nhất.

### Thần kinh

- » Dây thần kinh bị hư hại có thể là vì lượng đường trong máu cao, uống bia rượu nhiều và các rối loạn khác.
- » Các dây thần kinh ở chân, cánh tay và bàn tay có thể bị hư hại. Tình trạng này gọi là bệnh thần kinh ngoại biên. Các dây thần kinh bị hư hại có thể gây đau nhức, ngứa hoặc tê.
- » Ngoài ra các dây thần kinh cũng có thể bị hư hại ảnh hưởng đến dạ dày quý vị (liệt dạ dày), ruột (tiêu chảy hoặc táo bón), bàng quang hoặc bộ phận sinh dục (rối loạn cương dương ở nam giới). Tình trạng này gọi là bệnh thần kinh tự quản.

### Các nơi khác trong cơ thể

#### Răng và nướu

- » Khi lượng đường trong máu cao hơn khoảng cần thiết trong một thời gian dài thì quý vị dễ bị các vấn đề răng miệng hơn. Nếu hút thuốc, điều này cũng làm tăng nguy cơ.
- » Các vấn đề về răng có thể bao gồm sâu răng, nhiễm trùng nướu (viêm nướu) và bệnh nướu răng.
- » Nhiễm trùng răng và nướu có thể làm tăng nguy cơ bị bệnh tim.
- » Dấu hiệu bị các vấn đề về răng miệng bao gồm khô miệng và nướu răng đau, sưng hoặc chảy máu.
- » Điều quan trọng là đánh răng hai lần một ngày và sử dụng chỉ nha khoa mỗi ngày để ngăn ngừa các vấn đề răng miệng. Thường xuyên đi nha sĩ khám răng miệng cũng sẽ giúp duy trì sức khỏe răng miệng. Hãy nói cho nha sĩ biết quý vị bị bệnh tiểu đường.

#### Da

- » Khi lượng đường trong máu cao hơn khoảng cần thiết, quý vị dễ bị các vấn đề về da hơn.
- » Các vấn đề về da có thể bao gồm da rất khô vì các mạch máu nhỏ và dây thần kinh bị hư hại. Quý vị cũng dễ bị nhiễm trùng da hơn.
- » Quý vị có thể bảo vệ làn da của mình bằng cách tránh các yếu tố kích ứng như tắm bồn nước nóng và vòi sen nước nóng, xà bông thơm và các sản phẩm vệ sinh gia dụng.
- » Để tránh bị khô da, quý vị hãy sử dụng kem dưỡng ẩm mỗi ngày nhưng đừng thoa vào kẽ chân.
- » Nhanh chóng điều trị mọi vết cắt trên da của quý vị để ngăn ngừa nhiễm trùng.
- » Đi khám bác sĩ nếu bị bất kỳ vấn đề về da.

## Các gợi ý để duy trì sức khỏe tốt

Quý vị có thể thực hiện một số điều (được nhóm phụ trách bệnh tiểu đường giúp đỡ) để giảm nguy cơ bị các biến chứng và duy trì sức khỏe tốt dù bị bệnh tiểu đường.

- » Nói chuyện với bác sĩ xem quý vị có cần theo dõi lượng đường trong máu ở nhà hay không. Nếu quý vị thử lượng đường trong máu, cố gắng duy trì lượng đường trong máu trong khoảng cần thiết đã được đề nghị. Bác sĩ hoặc nhân viên giáo dục bệnh tiểu đường có thể tư vấn về các lượng đường huyết của riêng quý vị.
- » Duy trì huyết áp càng gần với khoảng cần thiết càng tốt. Khoảng cần thiết là 130/80 hoặc thấp hơn. Nếu hiện bị bệnh tim (tim mạch) hoặc bệnh thận, bác sĩ sẽ cho quý vị biết mức huyết áp để đáp ứng nhu cầu sức khỏe riêng của quý vị. Mỗi lần đi bác sĩ, quý vị hãy nhờ bác sĩ đo huyết áp.
- » Duy trì lượng cholesterol và triglyceride trong máu ở trong khoảng cần thiết đã được đề nghị cho người bị bệnh tiểu đường. Bác sĩ có thể kê toa thuốc có thể giúp kiểm chế cholesterol và các yếu tố nguy cơ khác liên quan đến bệnh tim mạch.

- » Hãy chọn thực phẩm có lợi cho sức khỏe trong nhiều loại thực phẩm khác nhau, chẳng hạn như ngũ cốc nguyên hạt, trái cây, rau, thịt nạc, cá và sản phẩm chế biến từ sữa ít béo. Ngoài ra điều cũng quan trọng là hạn chế các loại thực phẩm giàu chất béo bão hòa và muối (natri). Chuyên viên dinh dưỡng có thể giúp quý vị chọn thực phẩm tốt nhất.
- » Thường xuyên vận động cơ thể vì đây là cách tuyệt vời để giảm huyết áp và lượng đường trong máu quý vị. Cố gắng tập được 30 phút hầu hết các ngày trong tuần. Hãy nói chuyện với bác sĩ trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập thể dục hoặc hoạt động mới nào.
- » Nếu thể trọng của quý vị cao hơn mức có lợi cho sức khỏe, giảm cân ngay cả giảm một ít cũng giúp giảm huyết áp, lượng đường và lượng cholesterol trong máu.
- » Đừng hút thuốc. Nếu hút thuốc, quý vị hãy thử bỏ hút thuốc. Nếu cảm thấy không thể bỏ hút thuốc, quý vị hãy nhờ giúp đỡ – nói chuyện với bác sĩ hoặc gọi cho Quitline qua số 13 78 48.

Cố gắng thường xuyên đi gặp bác sĩ và nhóm chăm sóc sức khỏe bệnh tiểu đường và hoàn tất tất cả các chu kỳ chăm sóc sức khỏe chăm sóc hàng năm của quý vị. Những lần khám sức khỏe này quan trọng để thẩm định sức khỏe của quý vị và nguy cơ bị các biến chứng liên quan đến bệnh tiểu đường.



Nhóm chăm sóc sức khỏe bệnh tiểu đường của quý vị có thể giúp quý vị giảm nguy cơ bị các biến chứng liên quan đến bệnh tiểu đường.

## NDSS và quý vị

NDSS có các dịch vụ và hình thức trợ giúp khác nhau để giúp quý vị đối phó với bệnh tiểu đường của mình, bao gồm thông tin về cách đối phó với bệnh tiểu đường qua Đường dây Trợ giúp và trang mạng NDSS. Hiện có các sản phẩm, dịch vụ và chương trình giáo dục có thể giúp quý vị luôn chủ động đối với bệnh tiểu đường của mình.

Phiên bản 2 tháng 10 năm 2018. Xuất bản lần đầu vào tháng 6 năm 2016.