



Vietnamese

Chương  
Trình Giáo  
Dục Quốc  
Gia về Bệnh  
Tiểu Đường

## *Diabetes and Asian Americans and Pacific Islanders\**

### **Bệnh Tiểu Đường và Người Mỹ gốc Á và Người Quần Đảo Thái Bình Dương\***

#### **BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LÀ GÌ?**

Bệnh tiểu đường là chứng bệnh mãn tính trầm trọng do cơ thể không tạo ra hoặc sử dụng không hữu hiệu insulin. Insulin là kích thích tố cần thiết dùng để biến đổi đường, tinh bột và thực phẩm khác thành năng lượng cần thiết cho đời sống hàng ngày. Người mắc bệnh tiểu đường có nồng độ đường trong máu cao.

#### **PHẠM VI VÀ ẢNH HƯỞNG CỦA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG**

Bệnh tiểu đường là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây ra tử vong và tàn tật tại Hoa Kỳ, gây tổn kém hơn \$98 tỷ mỗi năm. Nó là nguyên nhân gây ra tử vong đứng hàng thứ bảy theo tài liệu khai tử năm 1995 tại Hoa Kỳ. Nó là nguyên nhân gây ra tử vong đứng hàng thứ năm đối với Người Mỹ gốc Á và Người Quần Đảo Thái Bình Dương trong độ tuổi từ 45 đến 64.

Bệnh tiểu đường thường gây biến chứng lâu dài có thể ảnh hưởng đến phẩm chất đời sống con người. Nó là nguyên nhân hàng đầu gây ra chứng mù lòa ở người lớn, bệnh thận giai đoạn cuối và của cụt bàn chân hay chân do bệnh dây thần kinh (gây mất cảm giác, dẫn đến dễ bị thương tích, và vết thương khó lành). Người mắc bệnh tiểu đường có nguy cơ mắc bệnh tim và bị đột quỵ (tai biến mạch máu não) nhiều hơn người không mắc bệnh tiểu đường từ 2 đến 4 lần và chiếm khoảng hai phần ba tử vong của bệnh tim mạch.

#### **CÓ BAO NHIÊU NGƯỜI MỸ GỐC Á VÀ GỐC QUẦN ĐẢO THÁI BÌNH DƯƠNG MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG?**

Mặc dù dữ kiện về số lượng Người Mỹ gốc Á và gốc Quần Đảo Thái Bình Dương mắc bệnh tiểu đường bị hạn chế, nghiên cứu cho thấy rằng bệnh tiểu đường loại 2 là vấn đề đang gia tăng ở một vài nhóm dân cư này. Thí dụ, tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường loại 2 của Người Mỹ gốc Nhật Bản cư trú tại Seattle cao hơn từ 2 đến 3 lần so với người da trắng không thuộc gốc Tây Ban Nha. Tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường của Người Hawai [Hạ Uy Di] Bản Xứ cao hơn 2.5 lần so với dân cư da trắng ở Hạ Uy Di.

#### **NHỮNG DẠNG BỆNH TIỂU ĐƯỜNG KHÁC NHAU**

**Bệnh tiểu đường loại 1** thường được dùng để chỉ bệnh tiểu đường ở người trẻ tuổi, do hệ thống miễn dịch của cơ thể tấn công và hủy hoại các tế bào beta của chính nó tạo ra insulin trong tuyến tụy. Người mắc bệnh tiểu đường loại 1 cần được chích insulin mỗi ngày để sống. Một số nhỏ Người Mỹ gốc Á và gốc Quần Đảo Thái Bình Dương mắc bệnh tiểu đường loại 1.

**Bệnh tiểu đường loại 2** thường được dùng để chỉ bệnh tiểu đường ở người lớn, khi cơ thể tạo ra không đủ insulin hoặc tạo ra insulin nhưng lại sử dụng không hữu hiệu. Dạng bệnh tiểu đường này thường bộc phát ở người lớn trên 40 tuổi nhưng hiện đang gia tăng tỷ lệ mắc bệnh ở nhóm tuổi trẻ hơn. Hầu hết Người Mỹ gốc Á và Người Quần Đảo Thái Bình Dương mắc bệnh tiểu đường loại 2.

**Bệnh tiểu đường lúc mang thai** phát hiện trong thời kỳ thai nghén. Dạng này thường biến mất khi qua khỏi thời kỳ thai nghén, nhưng phụ nữ mắc bệnh tiểu đường lúc mang thai có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2 cao hơn trong đời sống sau này của họ.

#### **Triệu Chứng của Bệnh Tiểu Đường**

Triệu chứng của bệnh tiểu đường loại 1 thường thể hiện qua một thời gian ngắn. Những triệu chứng này bao gồm bị gia tăng cơn khát và tiểu tiện, đói liên tục, giảm cân lượng, mắt mờ và mệt mỏi vô cùng. Nếu bệnh tiểu đường loại 1 không được chẩn đoán và chữa trị kịp thời, người bệnh có thể bị hôn mê gây phương hại đến mạng sống.

Triệu chứng của bệnh tiểu đường loại 2 thể hiện từ từ và không dễ thấy rõ như ở bệnh tiểu đường loại 1. Triệu chứng bao gồm cảm giác mệt mỏi hoặc bị bệnh, thấy khát bất thường, tiểu tiện thường xuyên nhất là ban đêm, giảm cân, mắt mờ, dễ mắc bệnh lây nhiễm và vết thương lâu lành.

## CÁCH CHẨN ĐOÁN BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Chẩn đoán bệnh tiểu đường bằng cách xét nghiệm đơn giản nồng độ đường trong máu sau khi nhịn ăn trong tám giờ. Người bị xem là mắc bệnh tiểu đường nếu có nồng độ đường trong máu lúc nhịn ăn từ 126mg/dL trở lên.

## YẾU TỐ GIA TĂNG NGUY CƠ BỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2 Ở NGƯỜI MỸ GỐC Á VÀ NGƯỜI QUẦN ĐẢO THÁI BÌNH DƯƠNG

Những người có thân nhân bị bệnh tiểu đường thì gặp nguy cơ mắc bệnh cao. Cũng như những người béo phì do ăn nhiều chất béo và thiếu vận động có thể có nhiều nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2. Trái ngược với điều mà những người thường hiểu lầm, ăn quá nhiều chất ngọt hoặc thực phẩm có đường không gây ra bệnh tiểu đường.

Vài Người Mỹ gốc Á và Người Quần Đảo Thái Bình Dương có thay đổi cách ăn uống của họ khi di trú đến Hoa Kỳ và do cuộc sống hiện đại. Thay vì ăn hầu như chỉ có cá và thực vật truyền thống của mình, họ chọn thực phẩm có nhiều chất đạm và chất béo động vật, tinh bột đã qua chế biến. Hơn nữa, họ trở nên ít vận động cơ thể. Vấn đề này dẫn đến gia tăng nguy cơ bị biến chứng bệnh tiểu đường.

## CÓ THỂ NGĂN NGỪA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2 KHÔNG?

Đúng. Chương Trình Ngăn Ngừa Bệnh Tiểu Đường, một chương trình nghiên cứu được Viện Y Tế Quốc Gia bảo trợ, cho thấy rằng 58 phần trăm số người có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường cao có thể ngăn ngừa được bệnh này khi tăng cường vận động cơ thể, ăn bữa ăn tốt cho sức khỏe và giảm cân từ 10 đến 15 cân Anh.

## LÀM SAO KIỂM SOÁT BỆNH TIỂU ĐƯỜNG?

Bệnh tiểu đường là chứng bệnh mà người bệnh phải tự kiểm soát. Người mắc bệnh tiểu đường phải chịu trách nhiệm cho việc chăm sóc hàng ngày bằng cách cố gắng duy trì mức đường trong máu của mình ở gần mức bình thường.

**Người mắc bệnh tiểu đường loại 1** cần chích insulin mỗi ngày bởi vì cơ thể không tạo ra insulin nữa. Việc chữa trị đòi hỏi phải đặt ra một chế độ dinh dưỡng nghiêm ngặt, thường là bao gồm bữa ăn được hoạch định chu đáo, chương trình vận động cơ thể, tự xét nghiệm nồng độ đường trong máu và chích insulin vài lần trong ngày.

**Chữa trị cho người mắc bệnh tiểu đường loại 2** bao gồm lập kế hoạch ăn kiêng, thực hiện vận động cơ thể thường xuyên, tự xét nghiệm nồng độ đường trong máu, và trong một vài trường hợp, uống thuốc và/hoặc chích insulin. Khoảng 40 phần trăm số người mắc bệnh tiểu đường loại 2 cần chích insulin.

Nhiều chương trình nghiên cứu rộng lớn cho thấy rằng người nào duy trì được nồng độ đường trong máu của mình ở mức bình thường có thể trì hoãn đáng kể sự bộc phát và tiến triển của bệnh mắt, bệnh thận và bệnh dây thần kinh. Trên thực tế, nghiên cứu cho thấy rằng **bất cứ** lúc nào giữ được y nguyên nồng độ đường trong huyết thấp đều cũng giúp cho việc ngăn ngừa các biến chứng của bệnh tiểu đường.

Cách thức tốt nhất để kiểm tra lượng nồng độ đường trong máu là xét nghiệm A1C (viết rõ là A-một-C), một xét nghiệm tại phòng thí nghiệm đơn giản để đo nồng độ đường trong máu trung bình trong ba tháng gần nhất. Hơn nữa, vì người mắc bệnh tiểu đường có nguy cơ đối với bệnh tim và đột quỵ (tai biến mạch máu não), họ cũng phải kiểm tra huyết áp và cholesterol (mỡ). Chương Trình Giáo Dục Quốc Gia về Bệnh Tiểu Đường (NDEP) khuyến cáo người mắc bệnh tiểu đường nên giữ các chỉ tiêu sau đây để giảm thiểu nguy cơ bị bệnh tim và đột quỵ (tai biến mạch máu não):

**Nồng độ đường trong máu** (xét nghiệm A1C) .....< 7 phần trăm  
**Huyết áp** .....< 130/80 (mmHg)  
**Cholesterol** (LDL) .....< 100 (mg/dl)

\* Trích từ Sổ Lược về Bệnh Tiểu Đường và Bệnh Tiểu Đường ở Người Mỹ gốc Á và gốc Quần Đảo Thái Bình Dương, Viện Quốc Gia về Bệnh Tiểu Đường, Tiêu Hóa và Thận, Viện Y Tế Quốc Gia.