

Tờ Thông Tin cho Cha Mẹ và Người Chăm Sóc

# Tiểu đường loại 1 là bệnh gì?

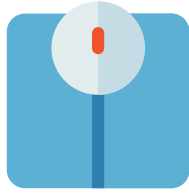
Người bị tiểu đường loại 1 là do tụy tạng không còn tạo ra insulin được nữa. Insulin là kích thích tố đóng vai trò như chiếc chìa khóa, mở ra cho glucose, trong thực phẩm chúng ta ăn di chuyển từ mạch máu đến cung cấp năng lượng cho tế bào cơ bắp. Vì không có insulin nên mức đường huyết tăng cao. Bệnh tiểu đường loại 1 phổ biến ở trẻ thơ và thanh thiếu niên, tuy nhiên bất cứ hạn tuổi nào cũng có thể bị.

## Triệu chứng

Triệu chứng bệnh tiểu đường loại 1 tác động trẻ em rất nhanh nên cần được cứu chữa khẩn cấp!



Rất khát nước



Sụt cân



Đi tiểu nhiều



Mệt rã rời



Đau bụng

## Nguyên Nhân Gây Ra Bệnh Tiểu Đường Loại 1

Một số người bị di truyền nên có thể rất dễ bị bệnh tiểu đường loại 1. Tuy nhiên, những người này chỉ mắc bệnh khi hệ miễn nhiễm, vì tác động nào đó, hủy hoại các tế bào tụy tạng có chức năng tạo ra insulin. Người ta cho rằng tác động này là do yếu tố môi trường, tuy nhiên vẫn chưa có bằng chứng rõ ràng.





## Kiểm Chế Bệnh Tiểu Đường Loại 1

- Phải tiêm hoặc dùng bơm insulin – mỗi ngày trong suốt cuộc đời
- Mỗi ngày kiểm tra mức đường huyết glucose vài lần
- Tuân theo chế độ ăn uống lành mạnh, bao gồm những bữa ăn thường xuyên có thực phẩm chứa tinh bột
- Năng vận động
- Thường xuyên đi gặp toán chuyên viên bệnh tiểu đường để tái khám, có thể gặp vài người hoặc tất cả chuyên viên trong toán gồm có: Bác sĩ chuyên khoa bệnh tiểu đường, chuyên viên giáo dục bệnh tiểu đường, chuyên viên chế độ ăn uống, nhân viên xã hội, chuyên viên tâm lý.

**Muốn biết thêm thông tin xin hãy liên lạc với Diabetes NSW & ACT qua số điện thoại 1300 342 238 hoặc vào trang mạng [as1diabetes.com.au](http://as1diabetes.com.au)**

## Hiểu biết về tăng đường huyết (hyperglycaemia) và hạ đường huyết (hypoglycaemia)

Người bị bệnh tiểu đường loại 1 thì mức đường huyết glucose không ổn định; mức đường huyết tăng hoặc giảm do nhiều yếu tố. Để kiểm chế đường huyết glucose ở mức an toàn đòi hỏi sự cân bằng. Hiểu biết những gì ảnh hưởng đến mức đường huyết glucose có thể giúp kiểm chế được.

### TĂNG ĐƯỜNG HUYẾT

Tăng đường huyết nghĩa là mức đường huyết glucose cao, thường là trên 15mmol/L. Đường huyết cao do nhiều yếu tố, bao gồm:

- Ăn nhiều, hoặc nhiều thực phẩm chứa tinh bột
- Ít vận động
- Căng thẳng tinh thần hay bệnh tật
- Không tiêm hoặc tiêm không đủ insulin

Toán chuyên viên bệnh tiểu đường sẽ giúp quý vị hiểu biết những yếu tố làm ảnh hưởng mức đường huyết glucose và nên làm gì khi đường huyết tăng.

### HẠ ĐƯỜNG HUYẾT

Hạ đường huyết hay đường huyết thấp (hypo) là khi mức đường glucose trong máu thấp, thường là dưới 4mmol/L. Hypo có thể gây nguy hiểm, vì vậy quan trọng là phải điều trị hypo ngay lập tức. Hãy tìm xem những nguồn tài liệu để biết thêm thông tin chi tiết về việc kiểm chế và điều trị chứng hạ đường huyết.

### NGUYÊN NHÂN GÂY RA HYPO CÓ THỂ DO:

- Ăn trễ hoặc bỏ bữa ăn hay bữa ăn nhẹ
- Ăn không đủ thực phẩm chứa tinh bột
- Vận động tùy hứng hoặc vận động quá mức
- Hoạt động thể chất
- Quá nhiều insulin

Toán chuyên viên bệnh tiểu đường sẽ giúp quý vị hiểu biết những yếu tố làm ảnh hưởng mức đường huyết glucose và biện pháp ngăn ngừa hoặc kiểm chế chứng hạ đường huyết.

## Quý vị cần thông ngôn viên?

Dịch vụ thông ngôn miễn phí qua điện thoại luôn có sẵn cho những ai không hiểu hoặc không nói được tiếng Anh. Dịch vụ Thông ngôn qua Điện thoại (TIS) của chính phủ, dịch vụ có thông ngôn viên chuyên nghiệp, nói gần 2000 ngôn ngữ và phương ngữ, có thể đáp ứng ngay lập tức hầu hết các yêu cầu.

## Muốn có thông ngôn viên

1. Chỉ cần gọi số 131 450 cho Dịch vụ Thông ngôn qua Điện thoại.
2. Cho biết mục đích của cuộc gọi, như là muốn liên lạc với đường dây giúp đỡ của Chương Trình Dịch Vụ Bệnh Tiểu Đường Toàn Quốc
3. Nhân viên trực tổng đài sẽ kết nối để có cuộc điện đàm ba chiều giữa quý vị, một thông ngôn viên nói ngôn ngữ của quý vị và nhân viên đại diện của đường dây giúp đỡ NDSS.

Dịch vụ miễn phí này do Diabetes Australia thiết lập và được Bộ Y tế và Người Cao Niên hỗ trợ hoạt động.