

# Các Dấu Hiệu của Bệnh Tiểu Đường ...



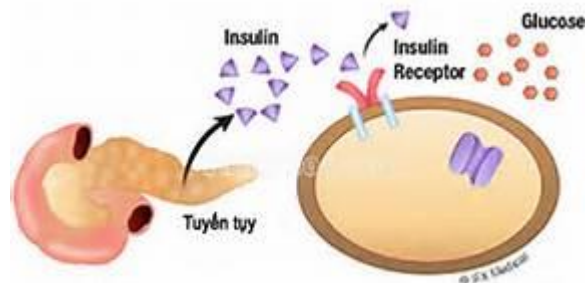
Bệnh tiểu đường thường được gọi là "sát thủ thầm lặng" vì các triệu chứng của nó dễ bị bỏ qua. Trong số ước lượng 29.1 triệu người bị bệnh tiểu đường tại Hoa Kỳ (bao gồm cả nhiều vận động viên nổi tiếng) thì theo Cơ Quan Kiểm soát và Phòng ngừa Bệnh tật (CDC) chỉ có 21 triệu người biết mình bị bệnh mà thôi

Các người bị bệnh tiểu đường không có khả năng sử dụng đúng cách hormon insulin. Hormon này cần thiết cho việc đưa đường trong máu vào bên trong các tế bào để cơ thể có thể dùng làm năng lượng, và khi mà hormon này không hoạt động theo đúng chức năng của nó thì đường sẽ bị dồn lại trong máu thay vì đi vào trong các tế bào

Các triệu chứng của bệnh tiểu đường có thể nhẹ tới mức mà nếu bạn không biết được các dấu hiệu của chúng thì bạn có thể sống cả nhiều năm mà vẫn không biết cơ thể của bạn có vấn đề. Điều này có nghĩa là sức khỏe của bạn có thể sẽ gặp rắc rối lớn về sau này

## Các dấu hiệu cảnh báo: Các triệu chứng của bệnh tiểu đường

Cũng như nhiều vấn đề về sức khỏe khác, bệnh tiểu đường có thể biểu hiện theo nhiều cách. Bạn có thể không thể nói là một người nào đó bị bệnh tiểu đường chỉ bằng cách nhìn họ, nhưng các hành vi của người này thường ra có thể giúp bạn đoán ra. Chẳng hạn như người này liên tục đau ốm hoặc uống một lượng nước quá nhiều. Hoặc đôi khi người này có những dấu hiệu tế nhị hơn--như một vết thâm tím hay một vết thương dường như không bao giờ lành được. Thường ra các dấu hiệu của bệnh tiểu đường dễ dàng bị bỏ qua hoặc không thấy được.



Bạn hãy để ý tới các dấu hiệu cảnh báo dưới đây, chú ý tới các thay đổi dần dần của chúng và nếu thấy gì khác lạ bạn cần gặp bác sĩ để được thử nghiệm máu. Bệnh tiểu đường càng để lâu không chữa thì bạn càng có nhiều rủi ro bị bệnh tim, bệnh thận, cưa chân tay, mù lòa và những biến chứng nghiêm trọng khác

### 1- Khát nước và đi tiểu quá thường xuyên

Theo WebMD những người bị tiểu đường đi tiểu thường xuyên hơn người khỏe mạnh. Một người bình thường chỉ đi tiểu trung bình từ bốn tới bảy lần trong thời gian 24 tiếng. Thường ra cơ thể sẽ tái hấp thu glucoz dư thừa khi chất này đi qua thận. Tuy nhiên khi bạn bị bệnh tiểu đường thì đường trong máu (blood sugar) sẽ tăng và cơ thể bạn có thể không có khả năng làm giảm xuống. Cơ thể bạn sẽ cố gắng loại bỏ glucoz dư thừa bằng cách sản xuất thêm nước tiểu. Vì vậy nếu bạn luôn luôn cảm thấy khát hoặc một tiểu thường xuyên thì bạn cần đi gặp bác sĩ

### 2- Luôn luôn cảm thấy đói

Khi đường huyết (blood sugar) của bạn cao thì cơ thể bạn sẽ có trách nhiệm điều chỉnh lại mức glucoz. Nếu bạn ăn một thứ gì chứa nhiều carbohydrat, cơ thể bạn sẽ sản xuất ra quá nhiều insulin trong khi glucoz của bạn có xu hướng giảm nhanh. Điều này sẽ ảnh hưởng lên bạn và làm cho bạn cảm thấy run rẩy và đói, đặc biệt đối với các carbohydrat hoặc đường vì các thứ này sẽ kéo mức glucoz lên cao trở lại

### 3. Sụt giảm cân nhanh

Trong khi quá béo (overweight) là một yếu tố rủi ro gây bệnh tiểu đường, thì sụt giảm cân nhanh lại thông thường hay xảy ra với những người bị bệnh này.

Mức đường huyết quá cao có thể làm giảm cân nhanh--bạn có thể mất từ 10 tới 20 pound cân nặng trong vòng từ hai tới ba tháng. Lý do là vì hormon insulin không thể đưa glucoz vào bên trong các tế bào để được sử dụng tạo ra năng lượng. Điều này làm cho cơ thể tưởng mình bị "bỏ đói" và khởi sự "bẻ gãy" protein của các cơ bắp để dùng làm nhiên liệu

#### 4. Đau và tê bàn chân

Theo [Everyday Health](#) thì với thời gian, mức đường huyết bất bình thường sẽ gây tổn thương cho các dây thần kinh của cơ thể dẫn đến bệnh gọi là **bệnh thần kinh do tiểu đường** (diabetic neuropathy). Không phải tất cả những ai bị tiểu đường đều có triệu chứng này, nhưng nhiều ca tiểu đường trầm trọng có thể làm cho tứ chi bệnh nhân bị tê hoặc đau, thường ra bắt đầu từ các bàn chân. Triệu chứng này xảy ra thông thường nhất ở những người bị bệnh tiểu đường loại 2 từ 25 năm trở lên, nhưng cũng có thể xảy ra cho những người bị tiểu đường ở giai đoạn đầu

#### 5. Mắt mờ

Một trong những dấu hiệu báo sớm bệnh tiểu đường là mắt bị mờ. (blurred vision). Thật vậy trong trường hợp bệnh tiểu đường loại 2 với mức đường huyết cao các thủy tinh thể của mắt sẽ mất bớt tính uốn cong (bending). Các thủy tinh thể này không bị tổn thương nhưng các cơ mắt sẽ phải làm việc nhiều hơn để tập trung thị lực (focus), đặc biệt khi mà mức đường huyết thay đổi nhanh và các cơ mắt chưa thích ứng kịp thời. Khi triệu chứng này xuất hiện thì sẽ có một "cửa sổ" thời gian để cho cơ thể thích ứng với sự gia tăng của mức đường và thị lực của bạn sẽ trở lại bình thường sau một thời gian

#### 6- Vết thương chậm lành

Trong suốt đời thế nào chúng ta cũng có lúc bị trầy đứt hay tím bầm da. Thế nhưng nếu bạn chỉ bị một vết thương nhỏ mà vết thương này chậm lành thì chắc chắn cơ thể bạn có vấn đề. Theo [Cleveland Clinic](#) đây là một trong những triệu chứng thông thường của bệnh tiểu đường

#### 7- Ói mửa -- mà không có lý do

Ói mửa (vomiting) -- dường như không có lý do -- có thể là dấu báo hiệu bệnh tiểu đường. Theo [American Diabetes Association](#) đây là hậu quả của một chuỗi phản ứng hóa học phức tạp gọi là nhiễm acid keto (ketoacidosis). Nếu bị bệnh này mà không chữa thì bạn sẽ gặp nhiều rắc rối. Thường ra, ói mửa có kèm theo những vấn đề về đường ruột như dạ dày khó chịu (upset stomach) và tiêu chảy

#### 8. Nhiễm nấm men

Nhiễm nấm men (yeast infection) có thể là một dấu hiệu của bệnh tiểu đường . Sự liên hệ giữa hai bệnh này là qua mức đường huyết. Một số nghiên cứu đã cho thấy là mức đường huyết cao có liên quan tới sự gia tăng rủi ro bị bệnh nhiễm nấm men ở âm đạo ; lý do là vì nấm men sống nhờ vào đường

#### 9. Cảm giác ngứa ran

Ngứa ran (tingling) có liên hệ với đau và tê bàn chân (đã nói ở trên) vì tất cả các triệu chứng này đều phụ thuộc vào ảnh hưởng của bệnh tiểu đường lên các hệ thần kinh của bạn . Các triệu chứng này có tên khoa học chung là chứng dị cảm ([paresthesia](#)) và là một dấu hiệu thông thường của bệnh tiểu đường

#### 10- Vấn đề về da

Thường ra các triệu chứng của bệnh tiểu đường xuất hiện một cách rõ rệt nhất, đôi khi trên da của bạn: chẳng hạn như những vết đổi màu (discolored patches), ban (rashes), nhiễm trùng (infections), và các mụn phỏng da (blisters). Và dĩ nhiên khi mà các vết thương trên da chậm lành như đã nói ở trên.