

Bệnh Nghiện Đường và Bệnh Tiểu Đường

Tác hại của đường và cơ thể

Ghiền đường phải được xem là một căn bệnh khó trị. Cai nghiện cũng khó, không khác gì các bệnh ghiền khác như ghiền thuốc phiện, hay ghiền rượu. Cho dù rất nhiều người hiểu tầm quan trọng của việc thềm ăn ngọt sẽ ảnh hưởng đến sức khoẻ, nhưng ghiền thì khó bỏ.

So với những thập niên trước, ngày nay người ta hiểu ra rằng, không phải thành phần mỡ có trong thức ăn mà chính là nồng độ đường là điều đáng quan tâm, lo ngại. Hiện nay tình trạng ghiền đường đã trở thành như một bệnh dịch tễ, hoành hành khắp nơi, khi mà chất ngọt hiện diện cùng khắp trong mọi thứ đồ ăn, thức uống. Nhiều người đưa giả thuyết là, kỹ nghệ thức ăn đã âm mưu đầu độc và cố tình làm cho người tiêu thụ bị ghiền đường. Có thể giả thuyết này không có thực, nhưng sự thật cũng khó phản bác, khi mà tác hại của đường đến từ thức ăn phát tác khắp cùng mọi nơi, ở mọi người.

Khi chúng ta ăn đồ ăn ngọt, não bộ bị kích thích và tiết ra chất dopamin, một chất truyền dẫn tín hiệu thần kinh gọi là “neurotransmitter”, kích hoạt lên trung tâm nhận thức khoái cảm. Tương tự như ma tuý, chúng ta có thể quen và đòi hỏi nhiều đường hơn, tăng dần theo thời gian để đủ cung ứng cho sự đòi hỏi và thoả mãn. Vòng tròn, đòi hỏi và được đáp ứng, cứ xoay vòng vòng và khiến ta trở nên ghiền.



Ghiền đường phải được xem là một căn bệnh khó trị. (Hình minh họa: Getty Images)

Cũng tương tự như bất cứ bệnh ghiền nào khác, khi thiếu đường ta cũng có thể bị khủng hoảng như thiếu thuốc ma tuý. Ví dụ, khi đang quen ăn ngọt lại bị cúp ngang xương, ta có thể bị mệt mỏi, nôn mửa, loà mắt, và nhức đầu.

Đường ảnh hưởng đến mọi cơ quan ngũ tạng, từ đỉnh đầu đến gót chân. Những tác hại cơ bản của đường, ai cũng biết gồm có, hư răng, bị nhiễm trùng nấm, thiếu khả năng tập trung tư tưởng, năng lượng lên xuống bất thường, và thậm chí nguy cơ bị ung thư.

Theo ngày tháng, ăn ngọt quá nhiều sẽ dẫn đến các tình trạng nguy hiểm cho sức khoẻ, thí dụ như bệnh tim mạch, hội chứng ruột không hấp thụ được chất bổ, và cuối cùng là bệnh tiểu đường. Thật vậy, đường ảnh hưởng đến các con vi khuẩn tốt sống trong ruột, làm thay đổi mức độ thẩm thấu chất bổ trong thức ăn. Đường còn làm tăng mật độ dân số của các loại vi trùng độc, gây ra viêm, lở, hư hại màng ruột. Sự viêm kinh niên sẽ dẫn đến các bệnh tật nguy hiểm, trong đó có cả ung thư vú.

Để tránh tác hại của đường, điều tiên quyết là phải giảm sự tiêu thụ. Trung bình một người sống ở Mỹ tiêu thụ khoảng 22 muỗng cà phê đường mỗi ngày so với mức độ được khuyến là 6 muỗng. “Đường stevia” có thể giúp giảm bớt cơn ghiền đường, và tốt hơn tất cả loại đường giả khác như Splenda hay Nutra Sweet. Nên cân bằng chế độ ẩm thực với các loại rau cải, thức ăn có nhiều protein, hay các loại mỡ tốt như avocado, các loại đậu, dầu olive. Ngoài ra, nếu thêm các gia vị chua, cay, đắng trong khi nấu nướng sẽ làm giảm bớt sự thèm khát đường mà thức ăn vẫn ngon.

Bệnh tiểu đường và nguy cơ bị cưa chân

Bệnh tiểu đường đã đạt tầm vóc của một bệnh dịch tễ trên toàn thế giới, ảnh hưởng đến nhiều chủng tộc khác nhau, trong đó người da vàng và người da màu bị nhiều nhất. Theo thống kê ở Mỹ, tỉ số người da đỏ cũng như người gốc châu Mỹ La Tinh bị bệnh tiểu đường loại 2 nằm trong khoảng từ 12% đến 15%. Riêng người Mỹ gốc Á Châu, bao gồm người Trung Quốc, Nhật, Đại Hàn, Phi... có khoảng 9% đến 11% bị bệnh tiểu đường mà trong đó chỉ có 2.5% là người Việt.

Con số thống kê tương đối thấp của người Việt so với các cộng đồng người Á Châu, hay người Đông Nam Á khác, có thể không đúng lắm vì có rất nhiều người bị bệnh mà không biết, không đi khám bác sĩ, hay không

khai báo. Bằng chứng là trong nước, theo một tường trình cách đây khoảng 3 năm, tỉ số dân Việt Nam, nhất là vùng Sài Gòn, bị bệnh tiểu đường ngày càng nhiều, và con số bệnh nhân bị cưa cụt bàn chân hay cẳng chân tăng gấp bội so với thập niên trước.

Không riêng gì người Việt hay người Mỹ gốc Việt, hiện nay có khoảng 24 triệu người Mỹ bị bệnh tiểu đường loại 2 mà không biết mình bị bệnh để lo chữa trị. Ngoài ra, theo ước tính, vào năm 2050, sẽ có 30% dân số sẽ bị bệnh tiểu đường loại 2.

Bệnh tiểu đường chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố, như tiền sử bệnh trong gia đình, chủng tộc, bị béo phì, hay thiếu hoạt động. Nó là nguyên nhân gây ra tử vong xếp hạng thứ bảy ở Mỹ, và là lý do đứng hàng đầu đưa đến tình trạng bị cưa bàn chân hay cưa chân, suy thận nặng, cũng như đi đến mù lòa.

Khi bệnh không được kiểm chế sẽ dẫn đến những vấn đề trầm trọng khác, do cơ thể mất khả năng đề kháng chống bệnh tật, trong đó *nhiễm trùng bàn chân là lý do hàng đầu gây ra tình trạng bị cưa cụt chân. Bệnh tiểu đường làm cho bàn chân bị mất cảm giác vì hệ thống thần kinh bị suy nhược, kể đến hệ thống tiếp máu cho đôi bàn chân cũng bị suy giảm, cuối cùng là nhiễm trùng sẽ tấn công.* Một khi da bàn chân bị lở sẽ khó lành lại dễ dàng. Cuối cùng vì thiếu máu, các tế bào sẽ chết và bị ung thối, phải cắt bỏ. **Bệnh nhân nếu bị nhiễm trùng bàn chân thường xuyên mà chưa được chẩn bệnh tiểu đường thì cần nên quan tâm. Ngược lại nếu có bệnh tiểu đường thì nên để ý chăm sóc đôi bàn chân cẩn thận. Nên giữ cho đôi chân được sạch sẽ, ẩm áp, tránh gây thương tích. Không nên tự chữa bệnh nếu bị lở loét ở đôi chân, mà phải tham khảo bác sĩ ngay.**

Nói chung là nên tránh bị bệnh tiểu đường là điều tiên quyết. Cuối năm, nên đề ra những dự án cho năm mới, tự hứa là sẽ làm mọi cách để giảm nguy cơ bị bệnh tiểu đường mà bước đầu tiên là bớt ăn ngọt, tránh tất cả những thêm muỗn và cám dỗ của thức ăn ngọt trong mùa lễ.

BS. Hồ Ngọc Minh