

Muốn tìm hiểu thêm về chứng tiểu đường (cũng như phải ăn uống như thế nào) quý vị nên liên lạc với Cơ Quan Chuyên Môn Về Chứng Tiểu Đường (Diabetes Australia), điện thoại số 1300 136 588 . Cơ quan này còn có các tài liệu bằng Việt Ngữ và các ngôn ngữ khác.

*Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.*

Vietnamese  
13 July 1998

Bệnh tiểu đường có thể  
dẫn đến chứng mù  
Don't let diabetes steal your sight

## Bệnh tiểu đường có thể dẫn đến chứng mù

Don't let diabetes steal your sight

Tại Úc có khoảng 400 ngàn người - đa số thấy trong người vẫn khỏe mạnh, bình thường, nhưng bị bệnh tiểu đường mà không biết. Triệu chứng của bệnh tiểu đường thường không rõ ràng, và nếu không khám phá ra hoặc không được chữa trị kịp thời, nó có thể đưa đến chứng mù, và các biến chứng nguy hiểm khác. Bệnh tiểu đường là nguyên nhân gây ra mười phần trăm chứng mù ở Úc và là nguyên nhân chính gây ra chứng mù ở những người từ 65 tuổi trở lên. Tuy nhiên, chứng mù do tiểu đường gây ra có thể tránh được dễ dàng.

### Ai dễ bị tiểu đường?

Bất cứ ai cũng có thể mắc bệnh tiểu đường. Chứng tiểu đường Loại 1 (khi bị bệnh này, người bệnh phải chích insulin mỗi ngày) có thể xảy ra với mọi người ở bất cứ lứa tuổi nào, nhưng thông thường nó xảy ra ở trẻ em và giới thanh thiếu niên. Ngược lại, đa số những người bị chứng tiểu đường Loại 2 là những người từ 40 trở lên và nguyên nhân bị bệnh thường là do lối sống không lành mạnh. Bất cứ ai trên 40, mập quá, hoặc trong gia đình đã có người bị tiểu đường rồi, hoặc khi sinh con đứa nhỏ nặng trên 4 kilô, đều có nguy cơ bị bệnh tiểu đường. Ngoài ra, còn có những sắc dân dễ bị tiểu đường hơn các sắc dân khác; thí dụ những người thuộc gốc Ấn Độ, Nam Âu, Trung Hoa, Đông Nam Á, dễ bị tiểu đường hơn những người thuộc nguồn gốc khác.

### Tại sao tiểu đường lại ảnh hưởng đến mắt?

Khi bị tiểu đường, cơ thể của người bệnh không điều hòa được lượng đường trong máu (blood sugar). Nếu không chữa trị đúng mức, lượng đường trong máu sẽ làm hại đến thận, phá hủy hệ thống thần kinh làm cho người bệnh phải cưa chân, tay, hay các chứng liên quan đến tim và chứng máu xâm (stroke). Tiểu đường còn phá vỡ những mạch máu nhỏ ở mắt, gây ra bệnh hư võng mạc (retinopathy). Tuy vậy, vì các triệu chứng của bệnh không rõ ràng, do đó có nhiều khi mắt bị hư hại nặng mà người bệnh vẫn không biết. Chính vì thế quý vị cần đi khám mắt thường xuyên. Những ai bị bệnh tiểu đường nên đi khám mắt ngay khi khám phá ra bệnh. Sau đó, cứ hai

năm một lần cần đến một nhà chuyên môn về nhãn khoa nhờ khám xem có bị chứng hư võng mạc không (quý vị có thể nhờ bác sĩ nhãn khoa, chuyên viên quang cụ, y tá, bác sĩ chuyên khoa tiểu đường hay bác sĩ gia đình khám). Những ai bị chứng hư võng mạc, nên đi khám mắt ít nhất mỗi năm một lần. Nếu khám phá ra bệnh sớm, việc chữa trị bằng tia laser sẽ tránh cho mắt quý vị khỏi bị nặng thêm. (Dùng tia laser để điều trị bệnh hư võng mạc sẽ tránh không đụng đến những phần lành của mắt).

### Làm sao tránh được chứng hư võng mạc?

Muốn tránh cho võng mạc khỏi bị hư hại nặng, quý vị nên để ý đến lượng đường trong máu; nghĩa là theo sát những chỉ dẫn của bác sĩ hay chuyên viên ẩm thực (dietician) về việc ăn uống, tập thể dục thường xuyên, uống thuốc như đã dặn, và thường xuyên đi khám mắt. Nên ăn nhiều ngũ cốc, cơm, rau và trái cây, ăn ít những thứ có chứa nhiều dầu mỡ. Việc tập thể dục thường xuyên không những chỉ giúp làm giảm được những tác hại của bệnh tiểu đường, mà còn giúp tránh được áp huyết cao, hay mỡ trong máu cao (high cholesterol). Áp huyết hay lượng mỡ trong máu ở mức thấp còn giúp tránh được chứng hư võng mạc nữa.

### Làm sao biết được là mình bị tiểu đường?

Mặc dù những người bị tiểu đường có thể thấy các triệu chứng như khát nước hay đi tiểu nhiều, mệt mỏi, uể oải, mắt mờ, da và âm đạo thường bị nhiễm trùng, nhưng cũng có thể họ sẽ không thấy có triệu chứng gì cả. Một cách duy nhất để biết mình có bị tiểu đường hay không là nhờ bác sĩ thử máu. Việc thử rất giản dị. Những ai mập quá, tuổi đã ngoài 40, gia đình có người đã bị bệnh tiểu đường, hay sinh con nặng trên bốn kilô, nên nhờ bác sĩ thử máu ngay. Nếu bị tiểu đường, quý vị có thể tránh được sự tác hại của nó bằng việc ăn uống đúng cách (tham khảo ý kiến với bác sĩ), tập thể dục thường xuyên, không hút thuốc, và bớt uống rượu. Trong một số trường hợp, bác sĩ sẽ cho quý vị chích hay uống insulin để điều hòa lượng đường trong máu.

### Làm cách nào để tránh bệnh tiểu đường?

Đừng để lên cân, tránh ăn những thứ có chứa nhiều dầu, mỡ, tập thể dục hay vận động thường xuyên.