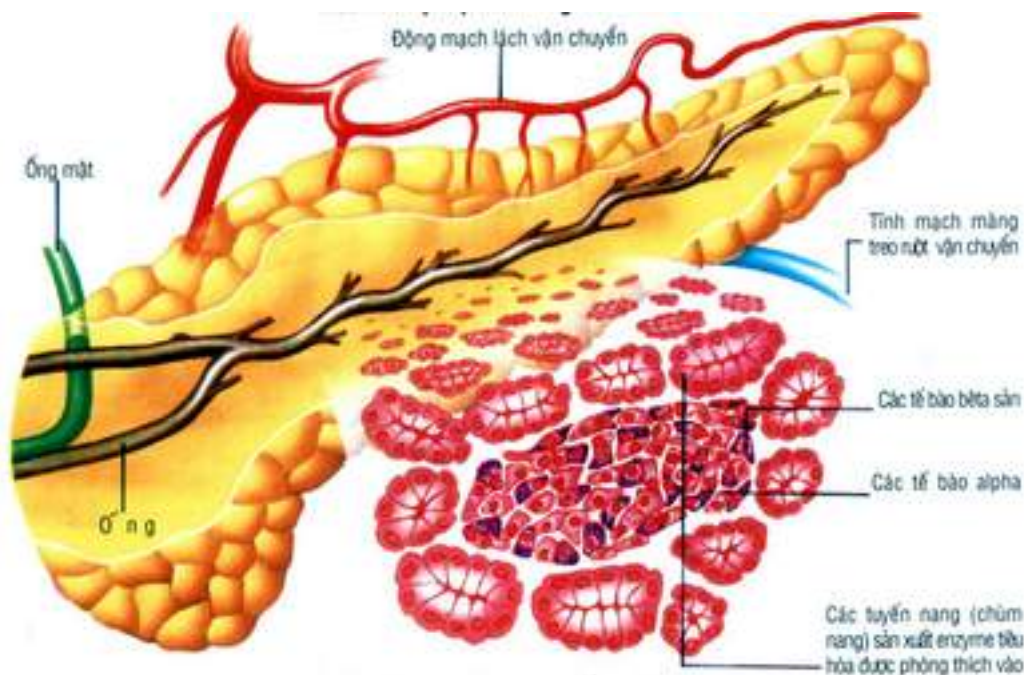


Chàng tôi 44 tuổi và phát hiện mắc bệnh đái tháo đường type 2 gần đây. Tôi xin hỏi, bệnh đái tháo đường có lây qua tiếp xúc hoặc qua đường tình dục không? Và bệnh có thể chữa khỏi hoàn toàn được không?

Đinh Thị Huệ (Hà Nam)

Theo định nghĩa của Tổ chức Y tế thế giới, đái tháo đường là một bệnh rối loạn chuyển hóa mãn tính glucid, protid và lipid do nguyên nhân thiếu insulin hoặc insulin kém chức năng, nó được xếp vào nhóm bệnh nội tiết chuyển hóa. Để giải thích, chúng ta có thể hiểu là đối cho cả thể hoạt động được, chúng ta cần chuyển hóa nguồn nguyên liệu chính là glucose (hay còn gọi là đường máu) thành năng lượng. Quá trình này diễn ra nhờ tác động của một nội tiết tố do tuyến tụy sản xuất ra, đó là insulin. Trong bệnh đái tháo đường, cơ thể không sản xuất đủ insulin và/hoặc insulin hoạt động kém, hậu quả là cơ thể bị "đói" dù đường máu tăng rất cao và cũng chính đường máu cao là thủ phạm gây nhiều biến chứng ở bệnh nhân đái tháo đường.



Hình ảnh giải phẫu tuyến tụy.

Chính vì vậy, câu trả lời chính xác là bệnh đái tháo đường không lây vì đái tháo đường không phải bệnh truyền nhiễm. Tuy nhiên cần lưu ý một số loại virus như virus sởi, quai bị... có thể gây tổn thương tụy và làm giảm khả năng sản xuất insulin.

Cho đến nay chúng ta có những phương pháp nào chữa đái tháo đường, trừ một số bệnh nhân có đái tháo đường thứ phát do những bệnh khác thì sau khi chữa khỏi bệnh chính thì bệnh đái tháo đường cũng sẽ biến mất. Cũng chúng ta có loại thuốc đông y nào chữa khỏi bệnh đái tháo đường là có thể chữa khỏi bệnh đái tháo đường. Tuy nhiên ngày càng có nhiều loại thuốc và phương pháp điều trị tốt cho bệnh nhân đái tháo đường có thể có cuộc sống hoàn toàn bình thường. Tuy nhiên, để điều trị thành công bệnh đái tháo đường, nghĩa là giảm đường máu về mức bình thường thì bệnh nhân đái tháo đường hãy thực hiện tốt các biện pháp điều trị sau đây để có cuộc sống khỏe mạnh:

1. Duy trì chế độ dinh dưỡng hợp lý: ăn ít mỡ, đặc biệt là các loại mỡ no (có nhiều trong thịt), ăn nhiều chất xơ và ăn vừa phải carbohydrate. Ngoài ra cũng không nên ăn mặn.
2. Duy trì chế độ tập thể dục thể thao đều đặn: phải tập ít nhất 30-45 phút mỗi ngày và ít nhất 3 ngày mỗi tuần.
3. Kiểm tra đường máu thường xuyên, duy trì đường máu trong giới hạn được khuyến cáo.
4. Kiểm tra huyết áp và mỡ máu định kỳ, nếu có huyết áp tăng hoặc có rối loạn mỡ máu thì phải điều trị.
5. Nếu bạn có uống bia rượu thì hãy lựa chọn loại rượu bia thích hợp và chỉ uống vừa phải.
6. Không hút thuốc lá, nếu đang hút thì phải bỏ ngay.
7. Kiểm tra bàn chân mỗi ngày, nếu thấy bất cứ dấu hiệu gì bất thường phải báo ngay cho bác sĩ.
8. Đi khám một định kỳ.

9. Đi khám bệnh thường xuyên.

10. Luôn có thái độ tích cực, liên quan với cuộc sống, với căn bệnh của mình.

Đoán phòng chống bệnh đái tháo đường quốc gia - Bệnh viện Nội tiết Trung ương