



**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO**  
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING



**Dự án Sức khỏe Thanh thiếu niên Việt Nam**

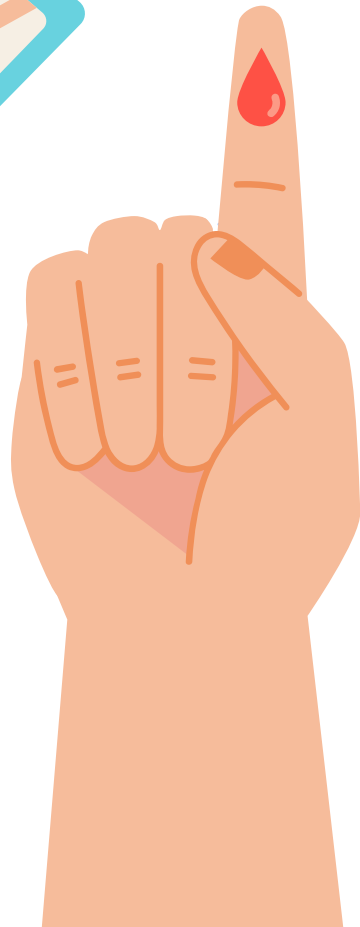
**TRUYỀN THÔNG**

**PHÒNG CHỐNG BỆNH**

**TIỂU ĐƯỜNG**

**Hưởng ứng ngày thế giới phòng chống bệnh tiểu đường 14/11**

Trường:



01

# THẾ NÀO LÀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG?

Tiểu đường là bệnh gì, khi nào thì được coi là có bệnh, biến chứng của bệnh như thế nào...





# BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LÀ...

Là tình trạng rối loạn chuyển hóa glucid gây tăng đường huyết mạn tính. Đây là hậu quả của thiếu hụt insulin tương đối hay tuyệt đối của tuyến tụy.

Insulin là một hoocmon của cơ thể, được bài tiết từ tế bào  $\beta$  tuyến tụy và có vai trò kiểm soát lượng đường trong máu.

## Đặc điểm của bệnh:

- Bệnh mạn tính diễn ra trong thời gian dài
- Bệnh do rối loạn chuyển hóa (glucid, lipid, protid)
- Gây tăng đường huyết
- Do thiếu insulin và/hoặc giảm tác dụng của insulin
- Bệnh có biến chứng cấp tính và mạn tính.



# 2 LOẠI TIỂU ĐƯỜNG CHÍNH

## Type 1

Không phòng ngừa được

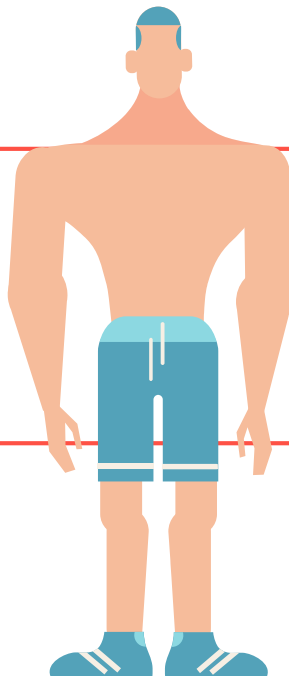
**TỶ LỆ MẮC**

**5-10%**



**YẾU TỐ NGUY CƠ**

Chưa rõ



## Type 2

Phòng ngừa được

**TỶ LỆ MẮC**

**90-95%**



**YẾU TỐ NGUY CƠ**

Béo phì, thừa cân, thiếu hoạt động thể chất, tiền sử gia đình, hút thuốc



## 537 TRIỆU NGƯỜI

Khoảng 537 triệu người (từ 20-79 tuổi) đang mắc bệnh tiểu đường.


## CỨ 3 TRÊN 4 NGƯỜI

cứ 3 người trong 4 người trưởng thành mắc tiểu đường sống ở các nước có thu nhập thấp và trung bình



## 643 TRIỆU NGƯỜI VÀO NĂM 2030

Tổng số người mắc bệnh tiểu đường dự kiến sẽ tăng lên 643 triệu vào năm 2030 và 783 triệu vào năm 2045.



## TRÊN THẾ GIỚI





**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO**  
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING

**AstraZeneca**  
Young Health Programme

**PLAN**  
INTERNATIONAL

02

# TÌNH TRẠNG TIỂU ĐƯỜNG TẠI VIỆT NAM

Việt Nam được xếp nằm trong 10 quốc gia có tỷ lệ gia tăng bệnh nhân đái tháo đường cao nhất thế giới với tỷ lệ bệnh nhân tăng 5,5% mỗi năm.



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO  
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING

AstraZeneca  
Young Health Programme



# 03

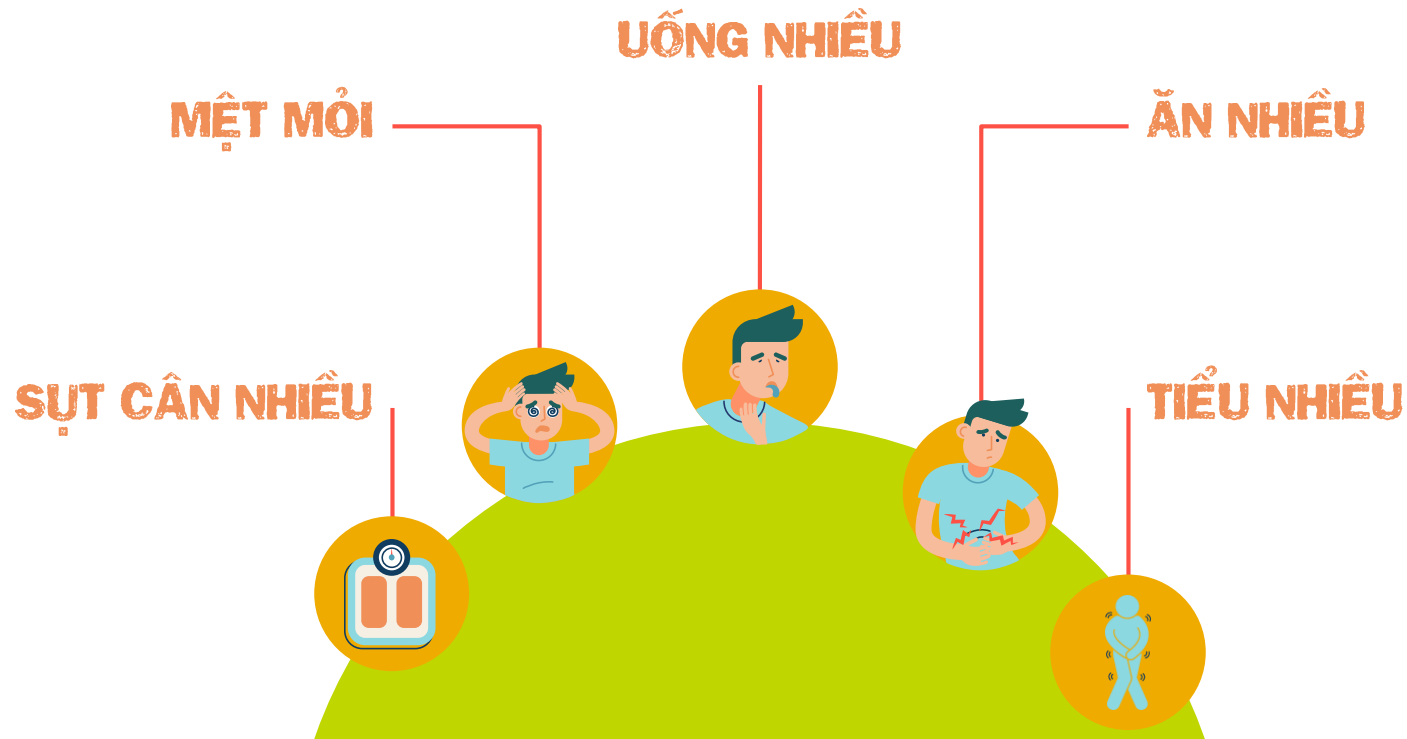
## TRIỆU CHỨNG & NGUY CƠ

Một số triệu chứng phổ biến và nguy cơ của tiểu đường tới sức khỏe





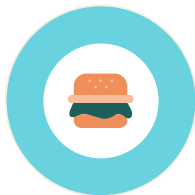
# MỘT SỐ TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH





# YẾU TỐ NGUY CƠ CỦA TIỂU ĐƯỜNG TYPE 2

## NHỮNG YẾU TỐ QUAN TRỌNG CÓ THỂ CAN THIỆP



### CHẾ ĐỘ ĂN

Ăn uống hợp lý có thể thay đổi, đảo ngược hay phòng ngừa được bệnh tiểu đường.



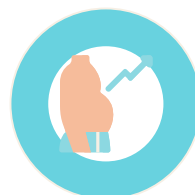
### HÚT THUỐC

Khiến bệnh tiểu đường khó kiểm soát hơn và tăng khả năng gặp các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng do bệnh tiểu đường



### THIẾU HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

Hoạt động nhiều giảm nồng độ đường trong máu, giúp insulin có hiệu quả hơn.



### THỪA CÂN, BÉO PHÌ

Là nguy cơ số 1 của tiểu đường típ 2. Trẻ em quá cân cũng bị tiểu đường típ 2 nhiều hơn trẻ bình thường gấp 3 lần.

## MỘT SỐ YẾU TỐ KHÁC

Tuổi tác, tiền sử gia đình, cao huyết áp, cholesterol cao, sắc tộc (Mỹ gốc Phi, gốc Tây Ban Nha hoặc gốc La tinh, người Mỹ gốc Ấn Độ hoặc thổ dân Alaska)



# MỘT SỐ ẢNH HƯỞNG CỦA BỆNH

## VẤN ĐỀ VỀ MẮT

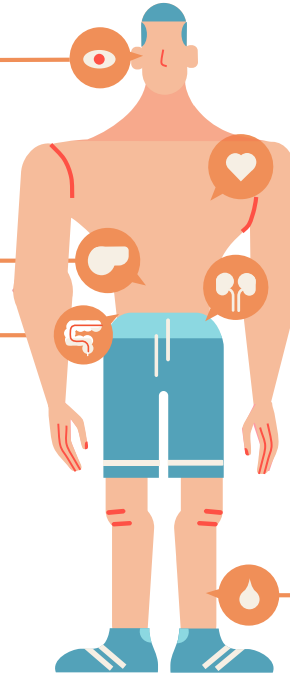
Bệnh tiểu đường có thể gây tổn thương mắt và dẫn đến thị lực kém và mù lòa.

## XƠ GAN

Một dạng biến chứng liên quan đến gan của bệnh tiểu đường.

## TÁO BÓN

Hệ quả của biến chứng thần kinh tự chủ do bệnh tiểu đường.



## BỆNH TIM VÀ ĐỘT QUY

Bệnh tiểu đường có thể gây tổn thương mạch máu và dẫn đến bệnh tim và đột quy.

## VẤN ĐỀ VỀ THẬN

Biến chứng xảy ra ở một số bệnh nhân và có thể tiến triển thành suy thận

## BÀN CHÂN TIỂU ĐƯỜNG

Bắt đầu với các vết loét đơn giản, nhiễm trùng, lâu lành và gây hệ quả lớn ảnh hưởng đến sinh hoạt,





# PHÒNG NGỪA & ĐIỀU TRỊ

Bạn cần làm gì để phòng ngừa hoặc hạn chế biến chứng của tiểu đường?

## PHÒNG NGỪA TIỂU ĐƯỜNG (TYPE 2)

Ăn uống lành mạnh, hạn chế rượu, bia ✓

Tập thể dục thường xuyên ✓

Quản lý cân nặng ✓

Không hút thuốc lá ✓

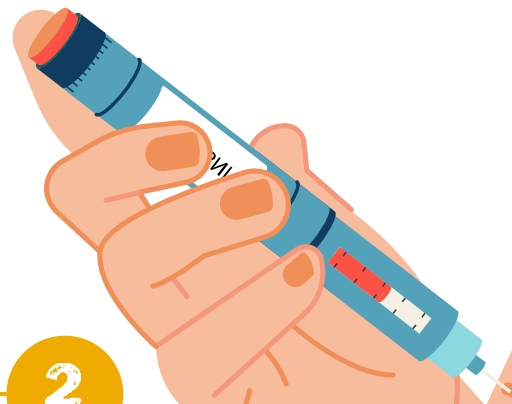
## QUẢN LÝ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Giữ thói quen sinh hoạt như phòng ngừa ✓

Tuân thủ điều trị và kiểm tra sức khỏe ✓

1

2



# DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI TIỂU ĐƯỜNG

*Mục đích, nguyên tắc, cách chế biến thực phẩm*

MỤC ĐÍCH	NGUYÊN TẮC	CÁCH CHẾ BIẾN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cung cấp đủ năng lượng</li><li>• Góp phần ổn định đường huyết.</li><li>• Ngăn ngừa biến chứng và cải thiện chất lượng cuộc sống</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cung cấp đủ nhu cầu các chất dinh dưỡng</li><li>• Ăn đúng giờ</li><li>• Bổ sung chất xơ, ăn rau trước khi ăn cơm</li><li>• Chia nhỏ bữa ăn</li><li>• Thay đổi cách chế biến</li><li>• Luôn luôn lựa chọn thực phẩm phù hợp</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nên bỏ da của các loại gia cầm khi ăn (Thịt gà, thịt vịt,..)</li><li>• Các loại khoai củ: không nên chế biến dưới dạng nướng</li><li>• Hạn chế nước quả ép, sinh tố: nên ăn cả múi, miếng.</li></ul>

# CÁC LOẠI THỰC PHẨM NÊN DÙNG

NÊN SỬ DỤNG			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thịt cá: cá hồi, cá thu, cá ngừ (giàu omega-3).</li> <li>- Thịt nạc: thịt gà (bỏ da), thịt heo nạc.</li> <li>- Trứng gà, vịt, gà...</li> <li>- Các loại đậu: đậu đen, đậu nành, đậu lăng...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ngũ cốc nguyên hạt: gạo lứt, yến mạch, lúa mạch, hạt quinoa.</li> <li>- Khoai lang, khoai môn (dùng vừa phải).</li> <li>- Các loại đậu: đậu xanh, đậu đỏ, đậu lăng.</li> <li>- Bánh mì nguyên cám.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dầu thực vật: dầu ô liu, dầu hạt cải, dầu mè.</li> <li>- Các loại hạt: hạnh nhân, óc chó, hạt chia, hạt lanh.</li> <li>- Quả bơ.</li> <li>- Cá béo (cung cấp chất béo lành mạnh).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rau xanh: cải bó xôi, cải xoăn, súp lơ, bông cải xanh.</li> <li>- Trái cây ít đường: bưởi, roi, dâu tây, táo (ăn nguyên trái thay vì ép nước).</li> <li>- Rau củ khác: bí đỏ, cà rốt (dùng lượng vừa phải), nấm, cà chua.</li> </ul>
CHẤT ĐẬM	TINH BỘT	CHẤT BÉO	VITAMIN, KHOÁNG
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thịt đỏ nhiều mỡ: thịt bò, thịt cừu (nếu dùng, chỉ ăn lượng nhỏ).</li> <li>- Xúc xích, thịt xông khói, đồ chế biến sẵn.</li> <li>- Các loại thịt chiên xào nhiều dầu mỡ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gạo trắng, bánh mì trắng.</li> <li>- Bún, phở, mì tôm.</li> <li>- Khoai tây chiên, bánh ngọt, bánh quy.</li> <li>- Đường tinh luyện, các món tráng miệng nhiều đường (chè, kẹo, kem).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mỡ động vật (đặc biệt là khi sử dụng nhiều lần).</li> <li>- Đồ chiên rán, thức ăn nhanh.</li> <li>- Các loại bánh kẹo chứa dầu cọ hoặc chất béo chuyển hóa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trái cây nhiều đường: xoài, nhãn, vải, sầu riêng, mít.</li> <li>- Nước ép trái cây đóng hộp, trái cây khô (nho khô, mít sấy).</li> <li>- Rau củ ngâm muối hoặc qua chế biến sẵn.</li> </ul>
KHÔNG NÊN SỬ DỤNG			



# CÂU HỎI LƯỢNG GIÁ

**Câu 1: Bệnh tiểu đường có biểu hiện như thế nào?**

- **A: Đi tiểu có kiến bầu, ruồi đậu.**
- **B: Luôn cảm thấy đầy bụng, khó tiêu**
- **C: Tăng cân**
- **D: Ăn nhiều, uống nhiều, gầy nhiều**





## CÂU HỎI LƯỢNG GIÁ

**Câu 2 : Nhóm đối tượng nào có thể mắc tiểu đường?**

- **A: Trẻ em (Tại Mỹ 3 tuổi, Việt Nam 12 tuổi).**
- **B: Ở những người trung niên.**
- **C: Ở người già.**
- **D: Tất cả mọi người.**





## CÂU HỎI LƯỢNG GIÁ

**Câu 3: Làm thế nào để xác định một người bị tiểu đường?**

- **A: Xét nghiệm đường trong máu**
- **B: Xét nghiệm đường trong nước tiểu**
- **C: Đi tiểu thấy nước tiểu có kiến bâu, ruồi đậu**







## CÂU HỎI LƯỢNG GIÁ

### Câu 4: Các yếu tố nguy cơ gây bệnh tiểu đường type 2

- **A: Thừa cân/béo phì, có tiền sử rối loạn mỡ máu**
- **B: Ăn uống hợp lý phối hợp với luyện tập thể lực thường xuyên**
- **C: Tăng huyết áp**
- **D: Tiền sử gia đình có người mắc bệnh**
- **E: Phụ nữ có tiền sử sinh con  $\geq 4\text{kg}$  hoặc tiền sử tiểu đường thai kì**





## CÂU HỎI LƯỢNG GIÁ

**Câu 5: Bệnh tiểu đường có chữa khỏi được không?**

- **A: Chữa khỏi được bằng thuốc tây y**
- **B: Chữa khỏi được bằng chế độ ăn uống, luyện tập**
- **C: Chữa khỏi bằng cúng thần linh**
- **D: Không thể chữa khỏi**





## CÂU HỎI LƯỢNG GIÁ

**Câu 6: Nêu một số biến chứng của tiểu đường?**

- **A: Biến chứng mắt, thần kinh**
- **B: Biến chứng tim mạch, thận, não**
- **C: Biến chứng loét bàn chân**
- **D: Tất cả các đáp án trên**





## CÂU HỎI LƯỢNG GIÁ

**Câu 7: Để phòng bệnh tiểu đường ta cần làm gì?**

- **A: Không ăn tinh bột (cơm, bún, phở...)**
- **B: Chế độ dinh dưỡng hợp lý**
- **C: Hoạt động thể lực hợp lý**
- **D: Không ăn đồ ngọt (đường, quả...)**





# Thanks!

Do you have any questions?

[YoungHealthProgrammeVietnam@gmail.com](mailto:YoungHealthProgrammeVietnam@gmail.com)

024.38223005

[www.yhp.astrazeneca.com](http://www.yhp.astrazeneca.com)

