



BỆNH TIỂU ĐƯỜNG: MỐI ĐE DỌA THÂM LẶNG CHO THỂ HỆ BẠN RỘN

Bạn đang ở đỉnh cao sự nghiệp và cuộc sống. Nhưng có một nguy cơ đang tấn công thể hệ 8x, 9x và 0x mà bạn cần phải biết.

Một cuộc khủng hoảng sức khỏe toàn cầu đang diễn ra ngay tại Việt Nam.

TOÀN CẦU



Gần 589 triệu

người trưởng thành mắc bệnh tiểu đường (2024-2025).

Dự báo: Con số này sẽ vượt 850 triệu vào năm 2050.

Nguồn: Liên đoàn Đái tháo đường Quốc tế (IDF).

TẠI VIỆT NAM



Khoảng 5-7 triệu

người đang sống chung với bệnh.

Điểm nhấn quan trọng: Hơn 50% trong số đó **CHƯA ĐƯỢC CHẨN ĐOÁN.**

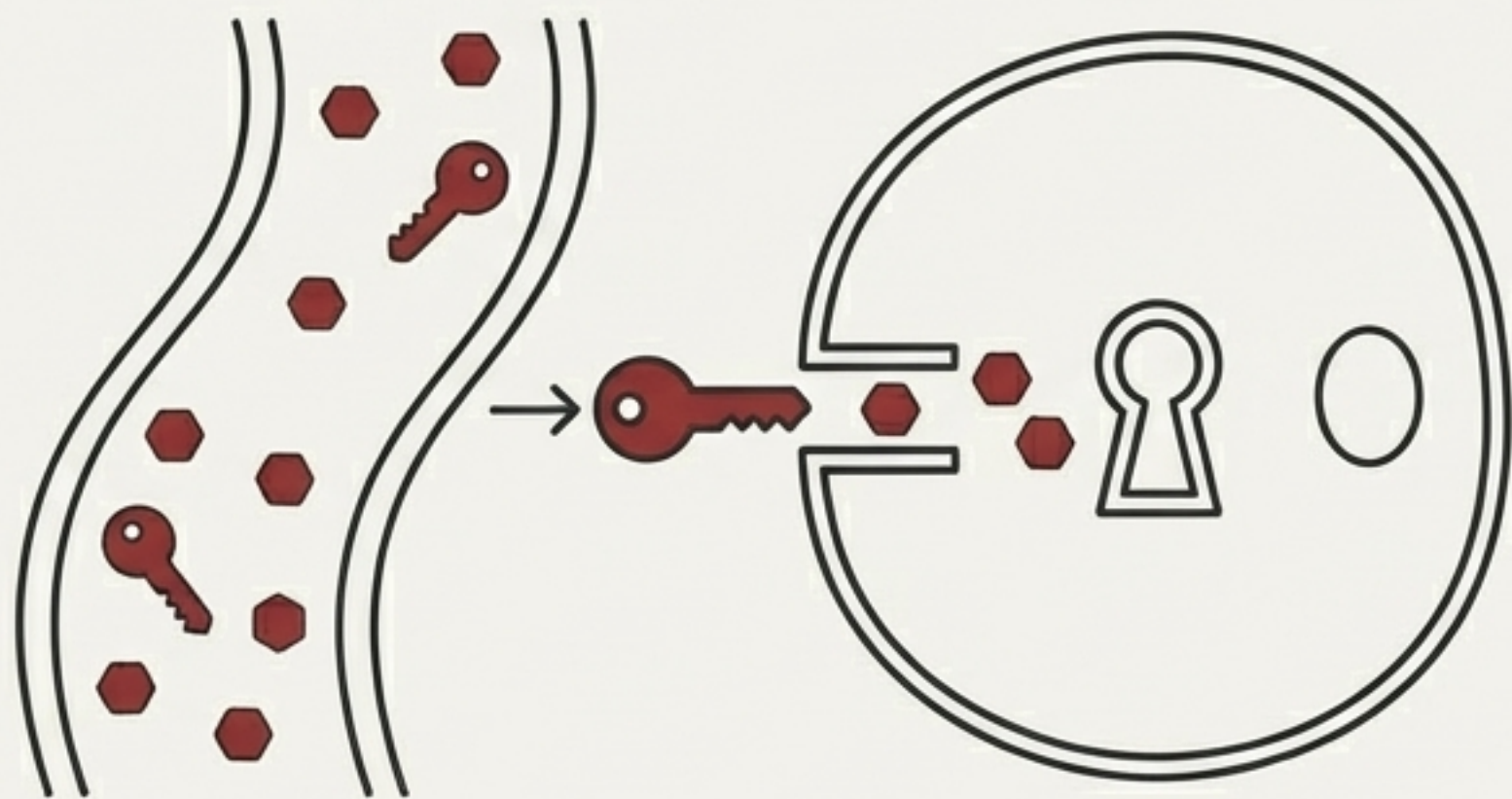


Bệnh tiểu đường là gì? Khi cơ thể bạn không thể kiểm soát năng lượng.

Định nghĩa: Bệnh tiểu đường (đái tháo đường) xảy ra khi lượng đường (glucose) trong máu của bạn tăng quá cao.

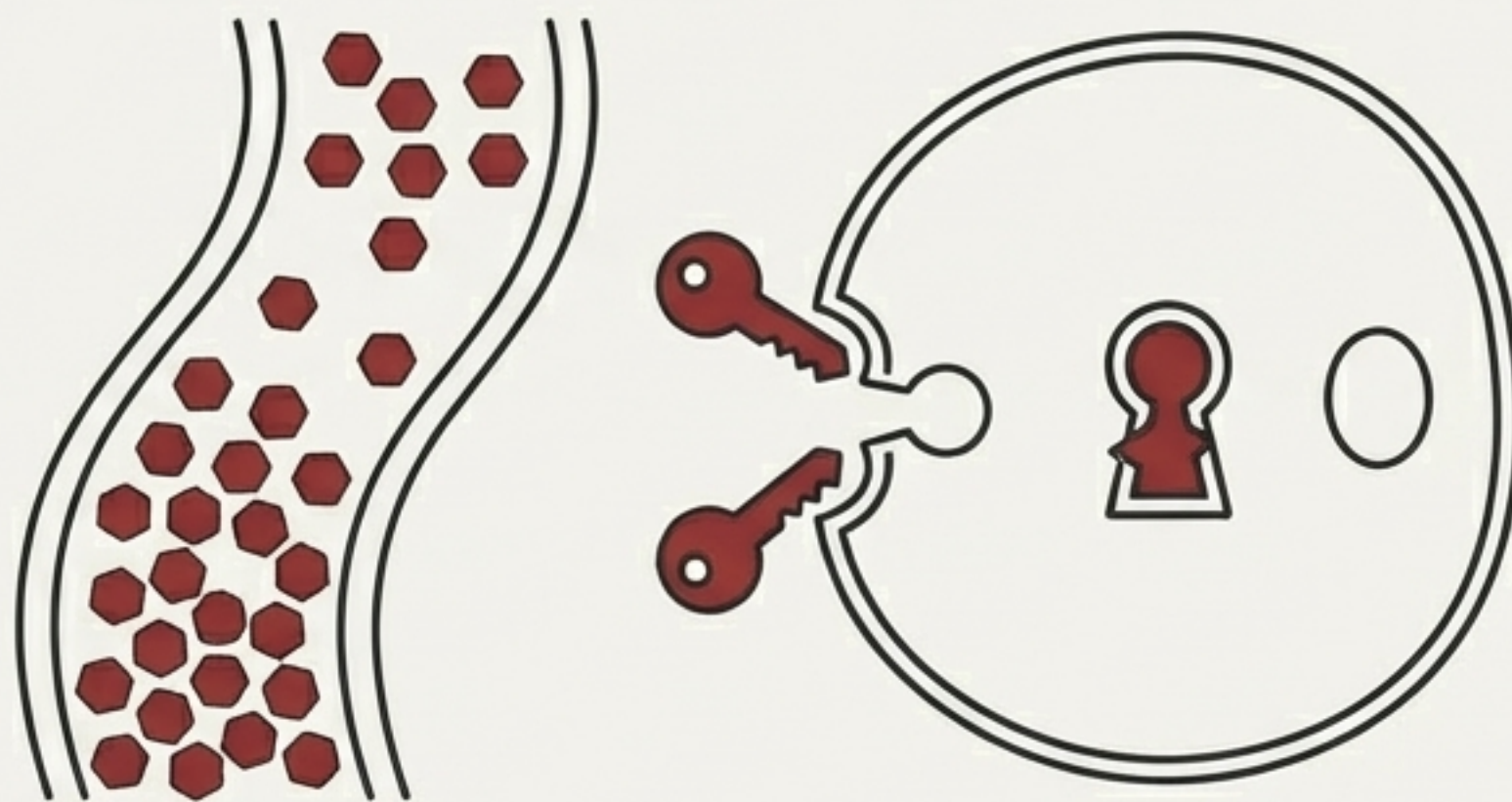
Cơ chế: Điều này xảy ra do cơ thể không sản xuất đủ **insulin** (một loại hormone) hoặc không thể sử dụng insulin một cách hiệu quả.

CƠ THỂ KHỎE MẠNH



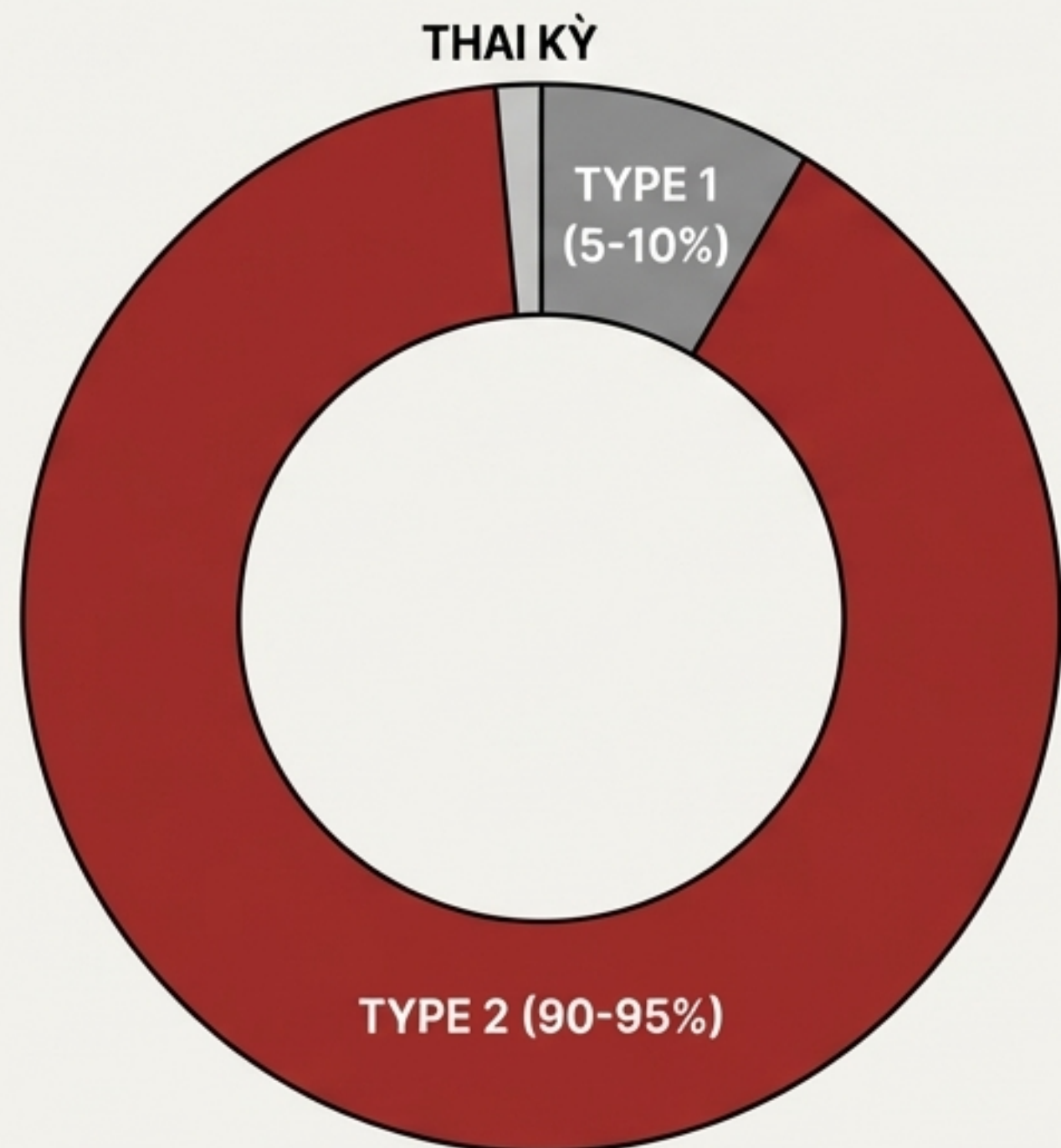
Insulin mở khóa tế bào, cho đường vào.

CƠ THỂ MẮC TIỂU ĐƯỜNG



Thiếu insulin hoặc insulin kém hiệu quả, đường bị kẹt lại trong máu.

Xác định đúng "kẻ thù": Hiểu rõ 3 loại tiểu đường chính.



Tiểu đường Type 1 (5-10%)

Hệ miễn dịch tấn công tuyến tụy. Thường gặp ở trẻ em, thanh thiếu niên. Không thể phòng ngừa.



Tiểu đường Type 2 (90-95%)

Kẻ thù chính của chúng ta. Cơ thể đề kháng insulin hoặc không sản xuất đủ. Liên quan mật thiết đến lối sống, thừa cân, ít vận động.



Tiểu đường Thai kỳ

Xuất hiện trong quá trình mang thai. Tăng nguy cơ mắc Type 2 cho cả mẹ và con sau này.

HOÀN TOÀN CÓ THỂ PHÒNG NGỪA.

Những lời cảnh báo thầm lặng mà cơ thể đang gửi cho bạn

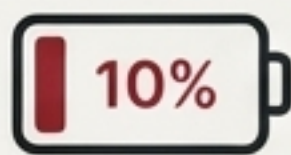
Khát nước liên tục,
không giải thích được



Đi tiểu thường xuyên,
kể cả ban đêm



Mệt mỏi cực độ
dù đã nghỉ ngơi



Giảm cân đột ngột
không rõ lý do



Vết thương, vết xước
rất lâu lành

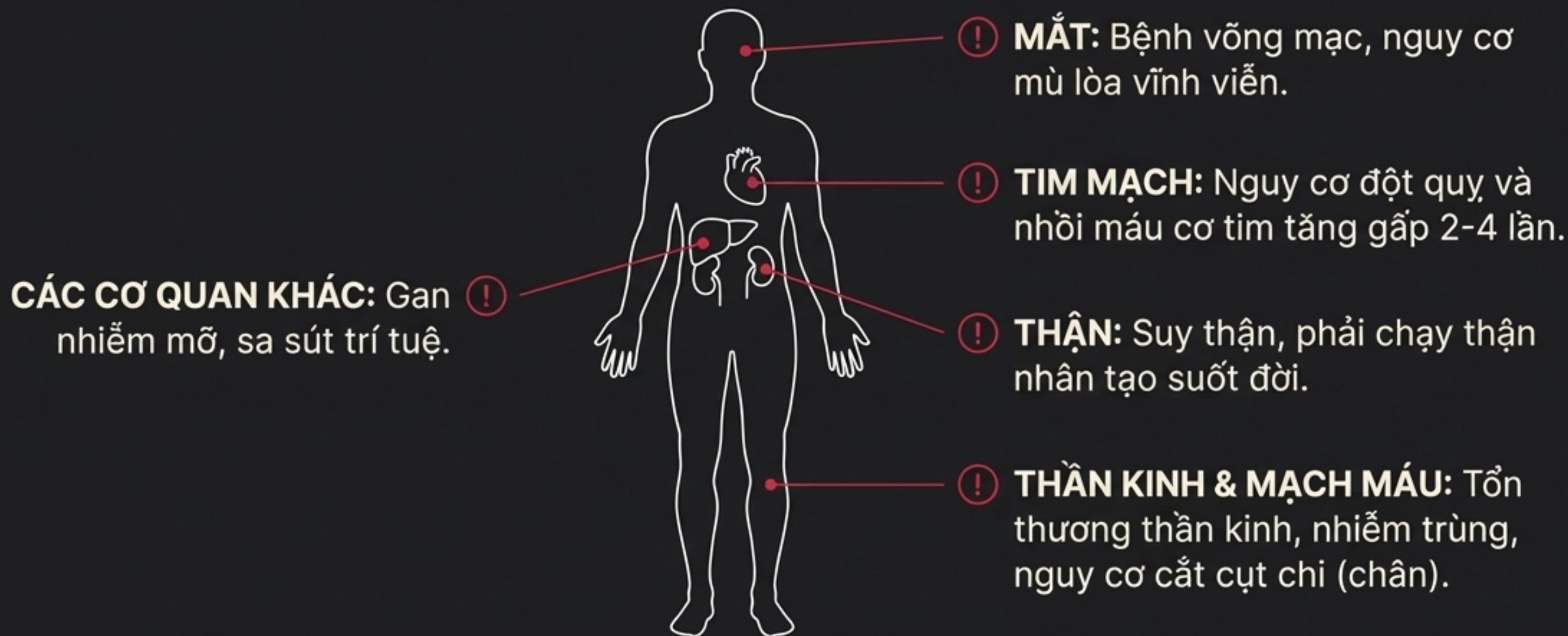


Mờ mắt, tầm nhìn
không ổn định



Bạn có đang bỏ qua những dấu hiệu này vì nghĩ rằng mình “quá bận”?

Khi sự im lặng bị phá vỡ: Cái giá của việc phát hiện muộn



Tại Việt Nam, **hơn 50% bệnh nhân** đã có biến chứng tại thời điểm chẩn đoán.

Cạm bẫy của lối sống hiện đại: Vì sao thế hệ 25-45 có nguy cơ cao?



Công việc văn phòng: Ngồi nhiều, ít vận động.

+



Chế độ ăn: Ăn ngoài, đồ ăn nhanh, đồ ngọt.

+



Thừa cân, béo phì: Đặc biệt là tích mỡ vùng bụng.

+



Stress kéo dài: Áp lực công việc và cuộc sống.

+



Di truyền: Tiền sử gia đình.

=



Bạn có đang ở trong nhóm nguy cơ? Hãy kiểm tra ngay.

Chỉ số BMI cho người châu Á

Ngưỡng thừa cân bắt đầu từ **BMI 23**.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Cân nặng (kg)}}{[\text{Chiều cao (m)} \times \text{Chiều cao (m)}]}$$

Chỉ số BMI của bạn có trên 23 không? CÓ

Bạn có ít hơn 3 buổi tập thể dục mỗi tuần? CÓ

Gia đình bạn có người mắc bệnh tiểu đường Type 2? CÓ

Bạn có thường xuyên cảm thấy căng thẳng và ăn uống không điều độ? CÓ

Nếu bạn trả lời 'CÓ' cho bất kỳ câu hỏi nào, đã đến lúc cần hành động.



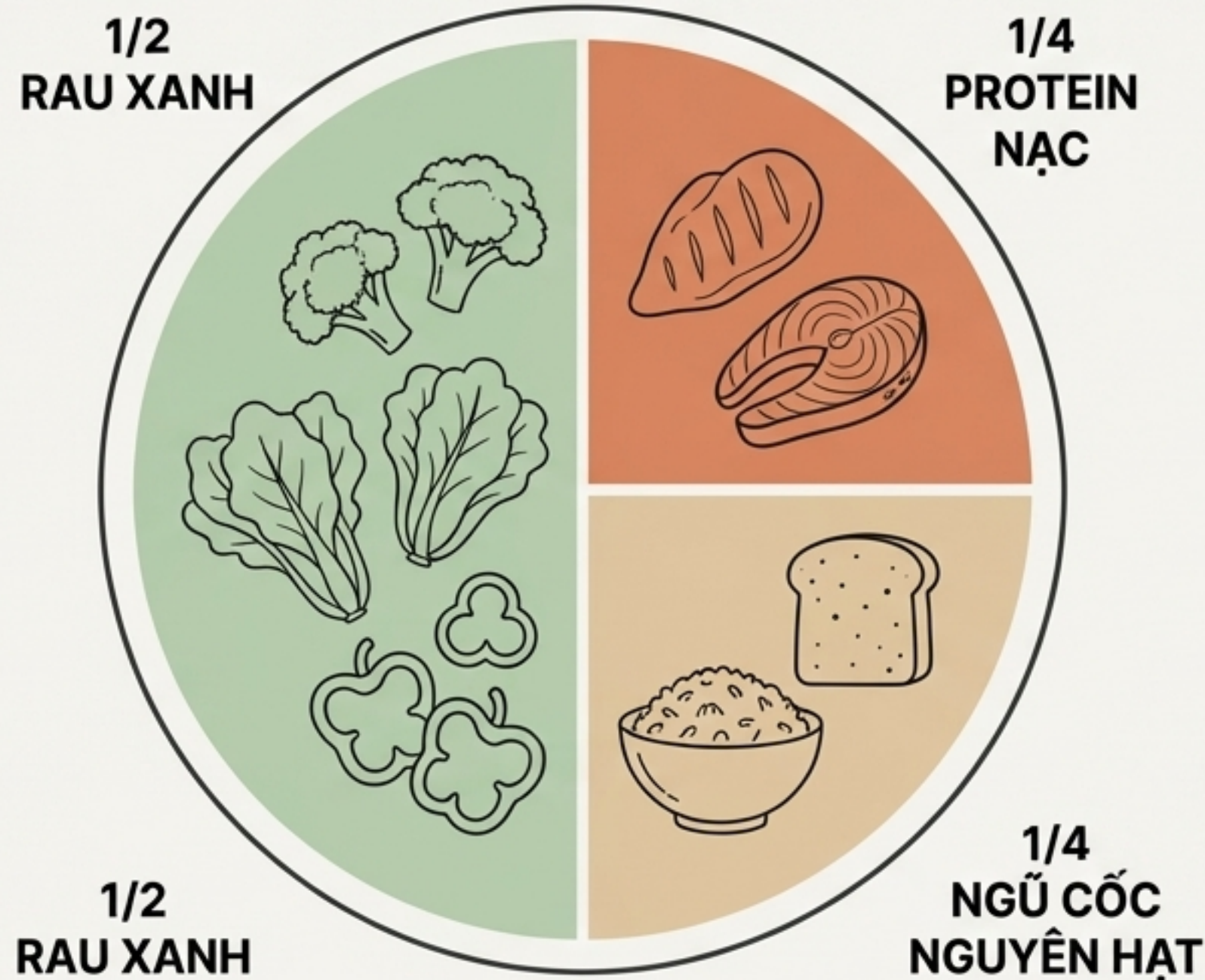
TIN VUI: TƯƠNG LAI NẴM TRONG TAY BẠN. MƠ VUTLAM TYNG 4

Tiểu đường Type 2 không phải là một bản án định sẵn. Khoa học đã chứng minh, thay đổi lối sống có thể ngăn chặn và thậm chí đẩy lùi tiến tiểu đường.

Xây dựng lại nền tảng: Sức mạnh từ căn bếp của bạn.

ƯU TIÊN

- ✓ Rau xanh và salad (chiếm 1/2 đĩa ăn).
- ✓ Ngũ cốc nguyên hạt (gạo lứt, yến mạch, bánh mì nguyên cám).
- ✓ Protein nạc (ức gà, cá, đậu phụ).
- ✓ Trái cây ít ngọt (ổi, bưởi, táo).



HẠN CHẾ

- ✗ Nước ngọt, trà sữa, đồ uống có đường.
- ✗ Đồ chiên rán, thức ăn nhanh.
- ✗ Tinh bột tinh chế (cơm trắng, bún, phở - kiểm soát khẩu phần).

Biến vận động thành đồng minh: Chỉ cần 30 phút mỗi ngày.

Mục tiêu: Tối thiểu **150 phút** vận động cường độ trung bình mỗi tuần.
(Chia nhỏ thành 30 phút/ngày, 5 ngày/tuần).



Lời khích lệ: Bất kỳ vận động nào cũng tốt hơn là không vận động. Hãy bắt đầu từ những gì bạn thích!

Con số quyền lực nhất trong cuộc chiến phòng chống tiểu đường.

58%



Tương đương giảm
5-7% Cân Nặng

Giảm chỉ 5-7% trọng lượng cơ thể có thể làm giảm tới giảm tới 58% nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường Type 2.

Ví dụ: Nếu bạn nặng 80kg, chỉ cần giảm 4-6kg là đã tạo ra sự khác biệt khổng lồ.

Đừng đoán mò. Hãy đo lường: Hiểu các chỉ số sức khỏe của bạn.

Khi nào cần kiểm tra?



Từ **30 tuổi** nếu bạn có yếu tố nguy cơ (thừa cân, gia đình có người bệnh...).

Từ 45 tuổi cho tất cả mọi người, định kỳ 1-3 năm/lần.

Cần kiểm tra những gì?

Đường huyết lúc đói

Đo lượng đường trong máu sau khi nhịn ăn ít nhất 8 giờ.

Xét nghiệm HbA1c

Cho thấy mức đường huyết trung bình của bạn trong 2-3 tháng qua. Đây là chỉ số "vàng" để chẩn đoán và theo dõi.





Lời khuyên: Hãy chủ động đề nghị bác sĩ thực hiện các xét nghiệm này trong lần khám sức khỏe định kỳ tới.



Nếu đã được chẩn đoán: Đây là một hành trình, không phải điểm kết.

Việc kiểm soát tốt tiểu đường sẽ giúp bạn sống khỏe mạnh và ngăn ngừa các biến chứng.

Các bước **quản lý hiệu quả**:

-  **Tuân thủ y lệnh:** Dùng thuốc hoặc insulin đúng theo chỉ định của bác sĩ.
-  **Theo dõi tại nhà:** Kiểm tra đường huyết thường xuyên để hiểu cơ thể phản ứng thế nào.
-  **Dinh dưỡng & Vận động:** Vẫn là hai vũ khí quan trọng nhất trong tay bạn.
-  **Hợp tác với bác sĩ:** Xem bác sĩ như một người đồng hành trên chặng đường của bạn.

Tiểu đường không phải là bản án. Đó là lời cảnh tỉnh để bạn sống một cuộc đời khỏe mạnh hơn.

Hành động của bạn ngay hôm nay:

Bước 1: Tự đánh giá.

Sử dụng checklist BMI và các yếu tố nguy cơ.

Bước 2: Thay đổi nhỏ.

Chọn một thay đổi dinh dưỡng và một hoạt động thể chất để bắt đầu ngay trong tuần này.

Bước 3: Lên lịch hẹn.

Đặt lịch khám sức khỏe để kiểm tra đường huyết.

Sức khỏe của bạn và tương lai của gia đình bạn nằm trong những lựa chọn nhỏ bạn thực hiện mỗi ngày.

#PhongNguaTieuDuong #SucKhoe2545