



Biến Chứng Của Bệnh Tiểu Đường

Làm thế nào để nhận biết và phòng ngừa

Tài liệu này giải thích các biến chứng phổ biến có thể xảy ra khi quý vị có bệnh tiểu đường.

Sức khỏe có nhiều vấn đề lâu dài có thể liên quan đến bệnh tiểu đường. Người có bệnh tiểu đường có nguy cơ cao về những bệnh sau đây:

- Cao huyết áp
- Máu nhồi cơ tim (đau tim)
- Tai biến mạch máu não
- Vấn đề mắt
- Bệnh thận
- Cắt cưa bàn chân hoặc chân
- Nhiễm trùng
- Vấn đề tình dục

Hầu hết sức khỏe có vấn đề vì bệnh tiểu đường gây ra:

- Tổn thương mạch máu lớn hoặc nhỏ
- Tổn thương thần kinh
- Giảm khả năng chống nhiễm trùng

Nhiều vấn đề này có thể phát ra chậm trễ hoặc ngăn ngừa bằng cách chăm sóc sức khỏe tốt của quý vị.

Quý Vị Cần Làm Gì

Quý vị sẽ có áp lực khi nghĩ đến những nguy cơ trầm trọng này. Tuy nhiên, khi quý vị tìm hiểu về các biến chứng cũng như cách phòng ngừa và quý vị biết làm thế nào để ngừa vấn đề xảy ra, làm thế nào để quan sát có triệu chứng sớm và làm sao để điều trị những vấn đề này thì sẽ dễ dàng cho quý vị đối phó với nỗi sợ hãi.

Vấn Đề Mạch Máu

Bệnh tiểu đường có thể làm suy yếu các mạch máu nhỏ lưu chảy trong cơ thể của quý vị. Các mạch máu nhỏ ở mắt, thận, thần kinh, ngón tay, ngón chân là dễ bị hại nhất.



Nhiều vấn đề sức khỏe liên quan đến bệnh tiểu đường có thể chậm trễ hoặc ngăn ngừa gây ra bằng cách chăm sóc sức khỏe tốt của quý vị.

Các mạch máu suy yếu này có thể phá vỡ và ảnh hưởng đến máu lưu chảy đến da, bàn chân, và các bộ phận khác của cơ thể quý vị. Máu đường cao có nhiều khả năng làm suy yếu các mạch máu nếu huyết áp của quý vị cũng cao.

Vấn Đề Mắt

Một số vấn đề mắt mới khởi đầu không có triệu chứng. Đây là lý do quan trọng tại sao kiểm tra mắt mỗi năm, có hoặc không có bất kỳ triệu chứng. Nếu vấn đề được phát hiện sớm, thông thường được điều trị.

Một cuộc khám mắt kỹ lưỡng sẽ hiện diện nếu có bất kỳ thiệt hại đôi mắt của quý vị. Với kiểm tra này, bác sĩ nhãn khoa sẽ nhỏ thuốc vào mắt của quý vị để trông mắt *giãn ra* (mở rộng) để bác sĩ kiểm tra các mạch máu nhỏ ở phía sau của đôi mắt (*võng mạc*). Thiệt hại vùng này gọi là *bệnh võng mạc*. Phải kiểm soát cả hai về bệnh tiểu đường và huyết áp của quý vị để giúp bảo vệ đôi mắt tránh bệnh võng mạc.

Những Gì Để Lưu Ý

Khám bác sĩ mắt của quý vị **ngay lập tức** nếu quý vị có tình trạng sao đây:

- Mất thị lực
- Đột ngột thấy “chấm nhỏ” (nhìn thấy những chấm đen đang di chuyển xung quanh)
- Một lớp “bóng tối” hoặc “bức màn” ngang qua tầm nhìn của quý vị
- Đau hoặc nhiễm trùng mắt

Vấn Đề Thận

Thận là để lọc máu và vứt bỏ các chất thải xuất từ nước tiểu của cơ thể quý vị. Các bộ phận lọc của thận được gọi là *niệu*. Các niệu có nhiều mạch máu nhỏ có thể bị hư hại gây ra búi máu đường cao và huyết áp cao. Loại tổn thương thận này gọi là *bệnh thận*, không có triệu chứng lúc ban đầu.

Vì không có triệu chứng sớm, mỗi năm phải thí nghiệm *thận*. Điều này liên quan đến thí nghiệm máu và nước tiểu của quý vị. Các thí nghiệm để đo lượng chất đạm trong nước tiểu và lượng chất thải trong máu của quý vị. Nếu thận của quý vị bị thiệt hại, thì cho phép các thứ giữ lại trong cơ thể của quý vị (như chất đạm) bài tiết trong nước tiểu. Nếu thiệt hại tiếp tục, thận của quý vị có thể hoàn toàn suy thận.

Quý vị cần phải có chức năng thận tốt. Nếu đã suy thận, quý vị cần lọc máu để loại bỏ các chất thải trong máu của quý vị mỗi vài ngày. Tùy chọn khác là thay ghép thận.

Như vấn đề về mắt, bệnh thận có thể được giảm nhiều bằng cách phải kiểm chế bệnh tiểu đường và huyết áp của quý vị.

Vấn Đề Thần Kinh

Bệnh tiểu đường có thể hại tế bào thần kinh của quý vị. Khi lượng đường trong máu cao, tế bào thần kinh của quý vị có thể bị sưng và bị sẹo. Khi điều này xảy ra, các dây thần kinh của quý vị không thể truyền báo qua cơ thể cách đúng đắn. Đây được gọi là *thần kinh biến hóa*.

Một số tổn thương thần kinh có thể gây ra đôi bàn chân và hai chân có cảm giác như kiến bò, tê liệt, đốt nóng, đau, hoặc rung. Vào những lúc khác, quý vị có thể có vết cắt hoặc vết thương khác ở bàn chân và thậm chí quý vị không có cảm giác đau. Biến chứng thần kinh có thể đến và đi. Nhiều người nói rằng mức độ đau của họ ít khi lượng đường trong máu là gần mức độ bình thường.

Loại tổn thương thần kinh khác, gọi là *bệnh thần kinh tự trị*, có thể ảnh hưởng đến cơ quan nội tạng của quý vị. Nếu bệnh thần kinh ảnh hưởng đến hệ thống tiêu hóa, bao tử tiêu hóa rất chậm hoặc bất ngờ bị táo bón hoặc tiêu chảy. Bệnh thần kinh cũng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và mạch máu lưu thông của quý vị. Nhịp tim của quý vị có thể đập quá nhanh, hoặc huyết áp có thể xuống quá thấp khi quý vị đang thay đổi vị trí.

Tổn thương thần kinh cũng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tình dục của quý vị. Nam giới có thể có vấn đề duy trì sự cương cứng. Nữ giới có thể có vấn đề hứng thú hoặc cực khoái. Hãy báo cho bác sĩ của quý vị nếu có những vấn đề này. Có một số phương pháp điều trị có thể hữu ích.

Như các vấn đề dài hạn khác, quý vị có thể phòng ngừa hoặc trì hoãn tổn thương thần kinh bằng cách duy trì kiểm chế bệnh tiểu đường của quý vị.

Phòng Ngừa Các Biến Chứng

Không có cách nào để biết chắc chắn những người nào sẽ có biến chứng lâu dài của bệnh tiểu đường. Một số người có vài vấn đề, một số người chỉ có một vấn đề, và vẫn còn những người khác không bao giờ có bất kỳ vấn đề gì.

Nhiều nghiên cứu cho biết nếu bệnh nhân duy trì kiểm chế tốt về bệnh tiểu đường của họ trong những năm qua, nguy cơ có bệnh mắt, thận, thần kinh giảm nhiều. Quý vị có thể giảm nguy cơ nhiều hơn bằng cách:

- Duy trì kiểm soát bệnh cao huyết áp.
- Làm giảm mức độ chất mỡ trong máu của quý vị.
- Không hút thuốc. Nếu quý vị hút thuốc, NGUNG HÚT. Yêu cầu bác sĩ cung cấp tài nguyên để giúp quý vị cai nghiện thuốc lá.
- Khám sức khỏe hàng năm để sớm phát hiện khi có vấn đề.

Và, hãy nhớ:

- Thường xuyên đo huyết áp của quý vị.
- Kiểm tra máu mỡ hàng năm.
- Kiểm tra mắt và thận hàng năm.

- Kiểm tra da và đôi bàn chân mỗi ngày.
- Nếu quý vị đang có thai hoặc kế hoạch thụ thai, nên gặp bác sĩ ngay lập tức.
- Cai quản áp lực của quý vị cách tốt.
- Tìm hiểu càng nhiều càng tốt về phòng ngừa những vấn đề dài hạn liên quan đến bệnh tiểu đường.

Mục Đích

Mục đích của quý vị để giảm nguy cơ các biến chứng là gì?

Cho đôi mắt của quý vị?

Cho thận của quý vị?

Cho thần kinh của quý vị?

Mục đích khác?

Câu Hỏi?

Câu hỏi của bạn rất quan trọng. Gọi bác sĩ hoặc nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu có câu hỏi hoặc quan tâm.

Trung Tâm Chăm Sóc
Bệnh Tiểu Đường:
206-598-4882

Định Kỳ Thí Nghiệm và Kiểm Tra Hàng Năm

- Tìm hiểu thêm về kiểm tra mắt, thận, máu mỡ và thần kinh của cuộc khám lần cuối.
- Hàng năm kiểm tra sẽ giúp quý vị và nhóm bác sĩ chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị cách kỹ lưỡng. Các kiểm tra này sẽ giúp tìm chứng bệnh phát ra sớm để trị liệu trước khi trở bệnh nặng.
- Thiết lập ngày định kỳ kiểm tra hàng năm để quý vị dễ nhớ, chẳng hạn như ngày kỷ niệm hoặc sinh nhật của quý vị.

Complications from Diabetes

How to recognize and prevent problems

This handout explains common complications that can occur when you have diabetes.

There are many possible long-term health problems linked to diabetes. A person with diabetes has a higher risk of having:

- High blood pressure
- Heart attack
- Stroke
- Eye problems
- Kidney disease
- Amputation of a foot or lower leg
- Infections
- Sexual problems

Most of the health problems linked with diabetes are caused by:

- Damage to small and large blood vessels
- Damage to nerves
- A lower ability to fight infections

Many of these problems can be delayed or prevented by taking good care of your health.



Many health problems linked to diabetes can be delayed or prevented by taking good care of your health.

What You Can Do

It may be overwhelming to think about your risk for these serious problems. But, when you learn about possible complications you can also learn about prevention. It is easier to cope with your fears when you know what you can do to prevent problems, what early signs to watch for, and how problems can be treated.

Blood Vessel Problems

Diabetes can weaken the small blood vessels that carry blood through your body. The small blood vessels in your eyes, kidneys, nerves, fingers, and toes are most easily harmed.

These weakened blood vessels may break and affect the blood flow to your skin, feet, and other parts of your body. High blood glucose is more likely to weaken these blood vessels if your blood pressure is also high.

Eye Problems

Some eye problems do not have symptoms in their early stages. This is why it is important to have an eye exam every year, whether or not you have any symptoms. If problems are caught early, they can usually be treated.

A full eye exam will show if there is any damage to your eyes. For this exam, the eye doctor will put drops in your eyes to make your pupils *dilate* (open wide). The doctor can then check the small blood vessels in the back of your eye (the *retina*). Damage to this area is called *retinopathy*. Keep both your diabetes and your blood pressure in control to help protect your eyes from retinopathy.

What to Watch for

See your eye health care provider **right away** if you have:

- Loss of vision
- Sudden onset of “floaters” (seeing spots that look like they are moving around)
- A “shade” or “curtain” across your visual field
- Eye pain or infection

Kidney Problems

The kidneys filter your blood and dispose of your body's waste products through your urine. The filtering parts of the kidneys are called *nephrons*. The nephrons have many small blood vessels that can be damaged by high blood glucose and high blood pressure. This kind of kidney damage, called *nephropathy*, has no early symptoms.

Since there are no early symptoms, *renal* (kidney) screening tests need to be done once a year. This involves testing your blood and urine. The tests measure the amount of protein in your urine and the amount of waste products in your blood. If your kidneys are damaged, they allow things that should stay in your body (like protein) to leave through your urine. If the damage continues, your kidneys may fail completely.

You need your kidneys to work well. If your kidneys fail, you will need to have a procedure called *dialysis* to remove waste products from your blood every few days. A kidney transplant is another option if your own kidneys fail.

Like eye problems, kidney problems can be greatly reduced by keeping your diabetes and blood pressure in control.

Nerve Problems

Diabetes can damage your nerve cells. When your blood glucose is high, your nerve cells can swell and scar. When this happens, your nerves cannot send messages through your body properly. This is called *neuropathy*.

Some nerve damage can cause your feet and lower legs to tingle, feel numb, burn, ache, or throb. At other times, you may have cuts or other sores on your feet and not even feel them. Neuropathy symptoms can come and go. Many people say that their pain level is lower when their blood glucose is near the normal range.

Another type of nerve damage, called *autonomic neuropathy*, can affect your internal organs. If neuropathy affects your digestive system, your stomach could empty very slowly, or you could have unexpected constipation or diarrhea. Neuropathy can also affect your heart and circulation. Your heart might beat too rapidly, or your blood pressure might drop too low when you are changing positions.

Nerve damage can also affect your sexual health. Men may have problems having and keeping an erection. Women may have problems with arousal or orgasm. Tell your health care provider if you have these problems. There are treatments that may help.

Like other long-term problems, you can prevent or delay nerve damage by keeping your diabetes in control.

Preventing Complications

There is no way to know for sure who will have long-term complications from diabetes. Some people develop several problems, some develop only one, and still others never develop any.

Studies show that if a person keeps good control of their diabetes over the years, their risk for eye, kidney, and nerve problems is much lower. You can lower risk even more by:

- Keeping high blood pressure under control.
- Lowering your blood fat levels.
- Not smoking. If you do smoke, QUIT. Ask your provider about resources to help you stop smoking.
- Having yearly exams to catch problems early.

And, remember to:

- Have your blood pressure checked often.
- Have your blood fat levels checked yearly.
- Have your eyes and kidneys checked yearly.

- Check your skin and feet every day.
- If you are pregnant or plan to become pregnant, see your doctor right away.
- Manage your stress well.
- Learn as much as you can about preventing the long-term problems linked to diabetes.

Goals

What are your goals for lowering your risks for complications?

For your eyes?

For your kidneys?

For your nerves?

Other goals?

Screening Tests and Yearly Exams

- Find out when you had your last screening tests for your eyes, kidneys, blood fats, and nerves.
- Yearly exams help you and your diabetes care team stay on top of your diabetes. These exams help find problems early so that you can take care of them before they get bigger.
- Set a date for your yearly exam that is easy to remember, such as an anniversary date or your birthday.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Diabetes Care Center:
206-598-4882