

Bá»ñnh tiá»fu Ä'Æ°á»•ng, hiá»fu sai vÃ Ä'Ä-nh chÃ-nh

Ä'Ä°ng gÄ°p cá»§a Thuc Duong
23/11/2009

Trong má»y nÄfm qua, sá»' ngÆ°á»•i Viá»ñt Nam bá»« bá»ñnh tiá»fu Ä'Æ°á»•ng Ä'ã gia tÄfng. Vì Ä'a sá»' trong cá»™ng Ä'á»"ng không hiá»fu danh tá»« y há»•c liên quan Ä'á»ñn bá»ñnh tiá»fu Ä'Æ°á»•ng và cách cÆj thá»f sá»- dá»ñng Ä'Æ°á»•ng nên Ä'ã có nhiá»•u Hiá»fu Sai và»• bá»ñnh tiá»fu Ä'Æ°á»•ng. Má»c Ä'ich cá»§a bá»ñn tin này là Ä'á»f Ä'inh chính má»™t sá»' Hiá»fu Sai và Ä'á»f giúp cá»™ng Ä'á»"ng hiá»fu thêm và»• bá»ñnh tiá»•u Ä'Æ°á»•ng.

Hiá»fu Sai: Ä,n nhiá»•u Ä'Æ°á»•ng quá gây ra bá»ñnh tiá»fu Ä'Æ°á»•ng.

Ä'inh Chính: Bá»ñnh tiá»fu Ä'Æ°á»•ng không phá°Ei gây ra vì Äfn nhiá»•u Ä'Æ°á»•ng quá, nhÆ°ng bá»Yi vì cÆj thá»f không sá°ñn xuá°t Ä'á»§ hoá°c không sá°ñn xuá°t insulin, má»™t hormone giúp chuyá»fn Ä'Æ°á»•ng huyá°t vào tá°ç bào cÆj thá»f. Ä'á»" Äfn khi vào cÆj thá»f sá°½ Ä'Æ°á»c biá°çn Ä'á»•i thành Ä'Æ°á»•ng huyá°t, khác há°ñn Ä'Æ°á»•ng mua ngoài chá»£. Bình thÆ°á»•ng má»™t ngÆ°á»•i khi Äfn nhá»ñng bá»ñn Äfn dinh dÆ°á»ñng và tá°p thá»f thao Ä'á»•u Ä'á°ñn thì vá°ñn có thá»f Äfn Ä'á»" ngá»•t. Tuy nhiên, quý vá»« cÄ°ng không nên Äfn quá nhiá»•u và nên có Ä'á°§y Ä'á»§ chá°t béo, protein và carbohydrate.

Hiá»fu Sai: Khi bá°t Ä'á°§u uá»ñg thuá»c hoá°c chích insulin là có thá»f Äfn món gì cÄ°ng Ä'Æ°á»c.

Ä'inh Chính: Thuá»c viên hoá°c insulin theo Ä'Æjñn bác sÄ° có hiá»ñu quá° hÆjñn khi không cá°ñn làm viá»ñc quá nhiá»•u Ä'á»f giá°m Ä'á»™ Ä'Æ°á»•ng huyá°t. Sá»± phá»i há»£p cá»§a viá»ñc uá»ñg thuá»c Ä'úng lÆ°á»ñng và nhá»ñng bá»ñn Äfn dinh dÆ°á»ñng và tá°p thá»f dá»ñc thÆ°á»•ng xuyên là cách tá»t nhất Ä'á»f kiá»m chá°ç bá»ñnh tiá»fu Ä'Æ°á»•ng.

Hiá»fu Sai: Gia Ä'inh không ai bá»« bá»ñnh tiá»fu Ä'Æ°á»•ng nên tôi sá°½ không bá»«.

Ä'inh Chính: Má»™t sá»' ngÆ°á»•i khi sinh ra là cÆj há»™i bá»« bá»ñnh tiá»fu Ä'Æ°á»•ng Ä'ã cao hÆjñn. Tuy nhiên, cÄ°ng có nhiá»•u ngÆ°á»•i bá»« bá»ñnh tiá»fu Ä'Æ°á»•ng khi không có ai trong gia Ä'inh bá»«. Ä'á»" Äfn và lá»i sá»ñg cá»§a cÄ°ng á°ñnh hÆ°á»ñng Ä'á°çn viá»ñc mình sá°½ bá»« bá»ñnh tiá»fu Ä'Æ°á»•ng hay không.

Hiá»fu Sai: Cách tá»t nhá»t Ä'á»f Ä'o Ä'á»™ Ä'Æ°á»•ng huyá»t là qua cá»m giác cá nhân.

Ä'inh Chính: Có ngÆ°á»•i khi Ä'Æ°á»•ng huyá»t cao hoá»c thá»p quá sá»½ cá»m giác Ä'Æ°á»•c triá»tu chá»ng, và cÄ»ng có ngÆ°á»•i không cá»m giác Ä'Æ°á»•c. Vì triá»tu chá»ng Ä'Æ°á»•ng huyá»t cao hoá»c thá»p quá rá»t giá»ng nhau nên nhá»ng triá»tu chá»ng Ä'ó rá»t khó phân biá»t. Cách duy nhá»t Ä'á»f biá»t chá»c là Ä'o Ä'Æ°á»•ng huyá»t.

Hiá»fu Sai: NgÆ°á»•i bá»nh tiá»fu Ä'Æ°á»•ng chá»% ít Ä'fn Ä'á»“ Ä'fn có Ä'Æ°á»•ng.

Ä'inh Chính: Nhiá»•u ngÆ°á»•i sai lá»m nghÄ» cách chính Ä'á»f kiá»m chá»i bá»nh tiá»fu Ä'Æ°á»•ng là bá»t Ä'fn Ä'Æ°á»•ng. Tuy nhiên sá»± kiá»m soát chá»t carbohydrates cÄ»ng quan trá»ng trong sá»± kiá»m chá»i bá»nh này, vì bá»nh á»nh hÆ°á»Yng cá»t thân thá»f cá»sa mình. Vì thá»i, sá»± quá»n lý Ä'úng cách cá»n phá»i có thá»±c Ä'Æ°i Ä'á»sy Ä'á»§ dinh dÆ°á»ng.

Ngoài ra, vá»n còn rá»t nhiá»•u Ä'ía»•u Hiá»fu Sai khác. Ä'ía»•u tá»t nhá»t là quí vá»n nên há»i bác sÄ» Ä'á»f Ä'Æ°á»•c biá»t thêm vá»• bá»nh này.

Theo HAPI