

## Ảnh hưởng của đường huyết tới bệnh đái tháo đường và bệnh tim mạch

Ảnh hưởng của đường huyết tới bệnh đái tháo đường và bệnh tim mạch  
01/03/2011

Có mối liên hệ giữa đường huyết và bệnh đái tháo đường (tiểu đường) và bệnh tim mạch

Ảnh hưởng của đường huyết tới bệnh đái tháo đường (tiểu đường) ?

### Đường huyết

Đường huyết là lượng đường trong máu. Ảnh hưởng của đường huyết tới bệnh đái tháo đường (tiểu đường) . Ảnh hưởng này không hoàn toàn rõ ràng.

### Bệnh tim mạch

Bệnh đái tháo đường là do việc thiếu hụt hoặc không sản xuất đủ insulin hoặc glucose ảnh hưởng tới quá trình chuyển hóa của cơ thể nên đường huyết trong máu. Nguyên nhân do di truyền, ít hoạt động thể chất, béo phì;

### Ảnh hưởng

Ảnh hưởng của đường huyết tới bệnh đái tháo đường, khi đường huyết cao làm tăng nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường trong máu cao sau bữa ăn, việc thiếu hụt đường huyết có thể dẫn tới các biến chứng khác nhau như tiểu đường, bệnh tim mạch, bệnh thận, bệnh mắt, bệnh thần kinh, bệnh da liễu, bệnh tai biến mạch máu não và bệnh xương khớp. Khi insulin thiếu hụt hoặc không sản xuất đủ hoặc tác dụng của insulin bị suy giảm thì đường huyết trong máu sẽ tăng cao, gây ra bệnh đái tháo đường. Do vậy, đường huyết không có tác dụng gì cả.

### Tuy nhiên,

nhưng, nếu lượng đường huyết cao, bệnh đái tháo đường, bệnh tim mạch sẽ có thể dẫn tới các biến chứng khác nhau như béo phì. Lúc này, dù insulin sản xuất đủ nhưng tác dụng của insulin bị suy giảm do béo phì làm cho quá trình chuyển hóa của cơ thể bị ảnh hưởng. Đó là nguyên nhân làm cho đường huyết trong máu không sản xuất đủ hoặc chuyển hóa thành năng lượng cho việc thiếu hụt, vì thế đường huyết cao trong máu.

Ảnh hưởng của đường huyết tới bệnh đái tháo đường và bệnh tim mạch ?

Có mối liên hệ giữa đường huyết và bệnh đái tháo đường và bệnh tim mạch hay không?

Câu trả lời là: không có mối liên hệ giữa đường huyết và bệnh đái tháo đường và bệnh tim mạch. Bệnh đái tháo đường và bệnh tim mạch là hai bệnh khác nhau và ảnh hưởng của đường huyết tới bệnh đái tháo đường và bệnh tim mạch là khác nhau.

cá»© ai cá»©ng cá»©n tuân thá»§.

### Chá»¸

Ä'á»™ Äfn lành má»nh theo WHO ( Tá»• chá»©c Y tá»¸ thá»¸ giá»i ) bao gá»m viá»¦c gia tÄfnng IÆ'á»Æng tiêu thá»¥ rau xanh và các loá»i hoa quá»£, Ä'á»-u, các dá»ing há»it và ngÄ' cá»c. Ä'á»"ng thá»i WHO cá»ng yêu cá»§u viá»¦c giá»i há»in khá»u phá»§n Äfn chá»©a nhiá»u chá»¥t béo, chuyá»fn chá»¥t béo bão hòa sang chá»¥t béo không bão hòa và há»in chá»¸ viá»¦c dùng vô tá»™i vá»i Ä'Æ'á»ng Ä'Æ'in và Ä'Æ'á»ng Ä'oi trong các thá»±c phá»©m chá»¸ biá»¸n sá»m hay các thá»±c phá»©m chá»©a Ä'Æ'á»ng cô Ä'á»c nhÆ' má»-t ong, xi rô và nÆ'á»c trái cây.

### Ná»¸u

bá»in có ngÆ'á»i thân bá» Ä'ái thá» Ä'Æ'á»ng ( cha, má»¹, anh chá» em ruá»™t) hay bá»£n thân bá» béo phì, ít vá»-n Ä'á»™ng Ä'á»"ng nghÄ'á» vá»i viá»¦c bá»in có nguy cÆ'i cao bá» Ä'ái thá» Ä'Æ'á»ng sau này. Bá»in cá»§n chá»¸ Ä'á»™ Äfn ít chá»¥t béo, há»in chá»¸ thá»©c Äfn ngá»t, thá»©c Äfn nhanh và quan trá»ng là cá»§n tá»-p thá»f dá»¦c tích cá»±c nhá»±m giá»- trá»ng IÆ'á»Æng cÆ'i thá»f á»Ý má»©c lý tÆ'á»Ýng. Ä'ái»u Ä'ó sá»½ giúp bá»in phòng ngá»«a bá»±nh Ä'ái thá» Ä'Æ'á»ng sau này.

Khi bá» Ä'ái thá» Ä'Æ'á»ng thì tuyá»¦t Ä'á»i không Ä'Æ'á»£c Äfn thá»©c Äfn ngá»t?

Câu trá»£ lá»i : Sai

### Bá»in

Ä'á»ng bao giá»• Ä'á»f vá» em ngá»t Ä'ánh lá»«a mình. Ä'Æ'á»ng trong máu tÄfnng nhiá»u hay ít phá»¦c thuá»™c vào khá»£ nÄfnng chuyá»fn thá»©c Äfn thành glucose, gá»i là chá»% sá» Ä'Æ'á»ng huyá»¸t. Chá»% sá» Ä'Æ'á»ng huyá»¸t cá»§a thá»©c Äfn càng cao thì càng làm Ä'Æ'á»ng trong máu tÄfnng nhanh sau khi Äfn và ngÆ'á»£c lá»i, chá»% sá» Ä'Æ'á»ng huyá»¸t càng thá»¦p thì Ä'Æ'á»ng trong máu sá»½ không tÄfnng nhiá»u sau khi Äfn.

Cho bá»in má»™t ví dá»¦ Ä'á»f thá»¦y sá»± khác biá»¦t:

### Gá»jo

hÆ'Æ'ing lài cá»§a Thái lan có chá»% sá» Ä'Æ'á»ng huyá»¸t rá»¦t cao 109 ,trong khi má»-t ong là 74, bá»in thá»¦y Ä'ó, dù gá»jo lài không ngá»t bá»ng má»-t ong nhÆ'ng nó lá»i làm tÄfnng Ä'Æ'á»ng huyá»¸t nhiá»u hÆ'in cá»£ má»-t ong Ä'á»¦y.

### Nhá»ng

loá»i Ä'Æ'á»ng aspartam dành cho bá»±nh nhân Ä'ái thá» Ä'Æ'á»ng có vá» em ngá»t nhÆ' Ä'Æ'á»ng thông thÆ'á»ng nhÆ'ng lá»i không há» làm tÄfnng Ä'Æ'á»ng trong máu cá»§a bá»±nh nhân.

Và c ng c ng chung suy nghĩ sai l m l  nh  ng th c  n không ng t th  không l m t ng  ng trong m u

Nh 

v -y, việc ch n th c  n c n c  ch  s   ng huyết th p l  rất quan tr ng cho bệnh nhân  i tháo  ng ch c không ph i l  v  ng t c c th c  n đem l i.