

Tập thể dục rất quan trọng để chế ngự và ngăn ngừa bệnh Tiểu đường. Đề nghị mọi người (đàn ông và đàn bà, trẻ và già) tập thể dục ít nhất 3 lần (mỗi lần 30 phút) mỗi tuần. Bạn có thể hoạt động hơn bằng cách chơi đá banh, dã cầu, bóng chuyền, nhảy dây, leo cầu thang hay đi bộ với gia đình.

**Nếu bạn có bệnh Tiểu đường, bạn nên:**

- Uống thuốc theo chỉ dẫn của Bác sĩ.
- Kiểm tra đường trong máu theo hướng dẫn.
- Mang theo thẻ căn cước có tên, địa chỉ, tình trạng sức khoẻ và thuốc men của bạn.
- Mặc quần áo hay mang giày thoải mái.
- Uống thật nhiều nước.
- Tập thể dục đều đặn.
- Mang theo kẹo cứng, nước trái cây, nho khô hay những món ăn vặt có nhiều đường cao trong trường hợp đường trong máu bạn xuống thấp.

**CONTACT INFORMATION:**

[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)  
**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**  
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200  
Washington, DC 20036  
Phone: 202 • 347 • 3507  
Fax: 202 • 347 • 7177  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

**Để biết thêm tin tức về bệnh Tiểu đường, xin xem:**

American Heart Association  
[www.aha.org](http://www.aha.org)

The Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

The U.S. Department of Agriculture  
[www.usda.gov](http://www.usda.gov)

American Diabetes Association  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)



*Thông tin trong bản tin nhỏ này đã được  
gom góp từ:*

*American Heart Association*

*American Diabetes Association*

*The Centers for Disease Control and Prevention  
(CDC)*

*Georgia State University, Department of  
Geography and Anthropology*

*The U.S. Department of Agriculture (USDA)*

*Bản tin nhỏ này được làm ra bằng kinh phí của  
Văn phòng Hội Tỵ nạn, Bộ Dịch vụ Y tế và  
Nhân sự Hoa kỳ*



## Bệnh Tiểu đường là gì?



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees. Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LÀ GÌ?

Bệnh Tiểu đường là một bệnh khi mắc phải thì cơ thể không cung cấp hay sử dụng chất insulin đúng mức. Insulin là chất kích thích tố biến đổi thức ăn thành năng lượng mà cơ thể cần để làm nhiệm vụ. Bệnh Tiểu đường có thể gây cho cơ thể có quá nhiều đường trong máu, có thể làm đau tim, não, thận, mạch máu, và răng của con người. Bệnh Tiểu đường có thể gây ra việc mất thị giác, chức năng sinh dục hay chết.

## CÁC LOẠI CHÁNH CỦA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

**Bệnh Tiểu đường loại 1** được tìm thấy ở trẻ con và người lớn. Trước đây được biết như là Bệnh Tiểu đường của thanh thiếu niên.

**Bệnh Tiểu đường loại 2** là một hình thức phổ biến của Bệnh Tiểu đường. Cho đến gần đây, bệnh Tiểu đường loại 2 đã tìm thấy phần lớn ở người lớn. Ngày nay bệnh ở trẻ con thường nhiều hơn bởi vì số lượng trẻ con béo phì, trọng lượng quá nặng và không hoạt động ngày một gia tăng.

**Bệnh Tiểu đường thời thai nghén** được tìm thấy ở phụ nữ mang thai.

## BỆNH TIỂU ĐƯỜNG ĐƯỢC CHẾ NGỰ NHƯ THẾ NÀO?

Không có cách chữa dứt Bệnh Tiểu đường, nhưng nó có thể bị chế ngự bằng cách:

- Ăn uống lành mạnh
- Hoạt động cơ thể (Tập thể dục)
- Ngưng hút thuốc
- Thuốc men (nếu cần)

## LỜI KHUYÊN VỀ ĂN UỐNG LÀNH MẠNH:

- Ăn nhiều loại thức ăn khác nhau mỗi ngày để

có các sinh tố và khoáng chất mà cơ thể cần để phát triển và mạnh khoẻ.

- Ăn ít hay phần nhỏ các loại khoai tây rán, bánh ngọt, đồ đãi đăng, kẹo, bơ, bơ thực vật, nước sốt, muối, đồ chiên xào, kem sữa, kem nước trái cây và nước có hơi ga.
- Ăn ít hơn các thức ăn chiên hay có tinh bột cao mỡ (bánh ngọt, bánh tây hay bánh nướng).

## Các cách khác để làm bữa ăn lành mạnh:

- Ăn bánh mì và thức ăn sáng bằng ngũ cốc như bánh bột mì và gạo nâu
- Ăn trái cây và rau cải tươi

- Hãy dùng một số lượng mỡ, dầu hay bơ nhỏ nhất nếu có thể khi nấu ăn
- Dùng bình xịt dầu trái cây thay vì dùng dầu lỏng, mỡ thoa bánh, bơ hay bơ thực vật
- Cố gắng nướng, hun nóng, quay, hấp hay nướng vỉ thay vì chiên xào
- Chọn các loại thịt có ít mỡ (gà, thịt bò hay gà tây nạc)
- Sử dụng sữa, phô mai và ya-ua không có chất béo (skim) hay ít chất béo (1% hay 2%)

Gia đình và bạn bè có thể giúp bạn chế ngự bệnh Tiểu đường bằng cách giúp bạn tập thể dục nhiều hơn và chọn các thức ăn lành mạnh hơn.

