

Xuân sắp về với bao nhiêu niềm vui, hy vọng và lo toan. Vui với niềm vui năm mới, bao nhiêu nhọc nhằn xuôi xoã sắp qua, hy vọng một năm mới đem lại nhiều điều thay tích cực.

Bên cạnh những niềm vui, lo toan thông thường đó, người mắc bệnh tiểu đường cũng như gia đình còn có những nỗi lo khác: lo cho số lượng đường huyết, huyết áp có tăng? Thuốc còn dùng ngày nào? Kiêng ngày nào không đi khám bệnh đầu năm?...

Có một thực tế là sau một dịp Tết Nguyên đán, các khoa nội tiết - đái tháo đường lâm sàng tiếp nhận số bệnh nhân tiểu đường tăng hơn năm trăm, nhiều người trong tình trạng hôn mê nguy kịch.



Nên kiểm tra đường huyết thường xuyên.

Số người tiểu đường gia tăng có thể là những người đã được chẩn đoán và điều trị tốt trước nay đường máu tăng cao thêm hoặc bệnh đường huyết và thứ hai là những người sau Tết thấy các triệu chứng tiểu nhiều, khát, gầy sút đến khám và phát hiện tiểu đường - số quá đa trong sinh hoạt ngày Tết khiến bệnh tiểu đường bộc lộ rõ hơn.

Tại sao sau Tết lại có hiện tượng gia tăng số người tiểu đường đến viện? Chắc hẳn chúng ta đều biết, tiểu đường bệnh nội tiết chủ yếu do ăn và lối sống. Do ngày Tết chúng ta có nhiều thói quen sinh hoạt, như dịp đầu xuân các sang bôn đảo (ăn uống thất thường, không tập dượt thể dục...), bận rộn, hạn chế vận động, không tiêm thuốc insulin, không giữ chế độ ăn uống ngày, ăn quá nhiều vì tâm lý cho rằng "đói quanh năm no 3 ngày Tết", do

phần tiếp khách đã dùng quá nhiều cà phê, chè, thuốc lá, rượu...

Vì người tiểu đường nên làm gì và tránh làm gì trong dịp Tết?

- Chọn đường chuẩn bị đón Tết trước khi thức ăn Tết đến. Để có được đường máu và huyết áp ổn định đôi khi cần khá nhiều thời gian dò tìm thuốc. Đến viện khám, cấp glucose để uống như đường máu, huyết áp, mỡ máu và glucose trong máu, dùng đúng và đủ thuốc.

- Gần Tết (cách 1 tuần đến 10 ngày) nên đến khám để: liệu có gì bất thường mà xuất hiện, không nên dựa vào cảm giác chủ quan, kiểm tra xem có đường huyết dùng qua Tết hay không?

- Ngay sau Tết nên đi khám để xem huyết áp có ổn.

- Vì người có phàn nàn tiểu đường kiểm tra đường huyết, huyết áp nên đo thường xuyên hàng (3-6 lần, nếu có thể), nhất là khi có biểu hiện bất thường. Ngày Tết có nhiều sinh hoạt bất thường và xét nghiệm máu vào các thời điểm bất thường là hợp lý. Để dễ nhớ, đường máu đo trước khi đói là 5mmol/l; sau ăn 2 giờ 10mmol/l thì có thể yên tâm ăn Tết.

- Trong những ngày Tết cần giữ bộ tâm lý "kiêng chảnh bảnh", kiêng các hoạt động liên quan đến chảnh bảnh, không tham ăn uống thuốc, không vì vui mà quên uống thuốc, tiêm thuốc. Đường trong cơ thể vẫn luôn được tiêu hóa, hấp thụ và tạo ra năng lượng, thậm chí những ngày Tết còn gia tăng nhiều hơn vì ăn uống nhiều, vì stress... Không nên tiêm đủ chất mà thiếu thuốc.

Ăn uống ngày Tết



-----