

B nh nhân đang đ c đi u tr ái tháo đ ng (ĐTĐ) d b m c tr m c m và ng c l i, nh ng ng i m c tr m c m có nguy c m c ĐTĐ t y 2 h n ng i bình th ng khác. M i liên h gi a tr m c m và kh i phát b nh ĐTĐ m t ph n do tác đ ng c a l i s ng thay đ i vì khi b tr m c m đ ng nh ng i ta có xu h ng ăn nhi u h n và v n đ ng ít đi. Vì v y ng i b nh và bác sĩ c n l u ý theo dõi và phát hi n các d u hi u tr m c m b nh nhân ĐTĐ đ ch a tr k p th i.

Khi b tr m c m, ng i b nh ĐTĐ có bi u hi n gì?



Trang b ki n th c giúp ng i b nh ĐTĐ thoát kh i tr m c m.

Đ i v i ng i b nh ĐTĐ, vi c t chăm sóc b n thân r t quan tr ng cũng nh s hi u bi t v b nh, nh ng n l c ki m soát và thích ng v i căn b nh c a mình. Ng i b nh ĐTĐ c n có m t tâm lý tho i mái, n đ nh đ ki m soát t t b nh. Tuy nhiên, có không ít tr ng h p, ng i b nh có c m giác vô v ng, cô đ n, b v , thi u t tr ng, m t nh c, cáu g t, thay đ i gi c ng và hành vi ăn u ng. Đây là nh ng tri u ch ng đ n hình mà ng i b nh ph i đ n g p bác sĩ chuyên khoa, ng i có th giúp b n v t qua tình tr ng khó ch u này. Nhi u ng i ĐTĐ tr i qua nh ng giai đ n đau bu n sâu s c. Đó là khi m i đ c ch n đoán, hay khi xu t hi n bi n ch ng, khi mà b n c m th y m t đi s c kh e c a mình. Cùng v i th i gian và v i s giúp đ c a b n bè, gia đình, bác sĩ... ng i b nh có th v t qua đ c n i bu n đau này. Nh ng có m t th c t đáng ng i khi ng i b nh th c hi n đ y đ theo ch đ n đi u tr c a bác sĩ, nh ng đôi khi không có đ c k t qu m m. B i tuân th theo m i ch đ n không có nghĩa là ng i b nh đ c b o đ m s kh e m nh vĩnh vi n mà b n thân ng i b nh ph i n l c r t nhi u, vì đi u đó giúp b n có đ c c m xúc t t h n, vì r ng b n đã làm h t s c mình có th đ đ c kh e m nh. Hãy n l c t ng ngày, t ng gi gi cho các ch s trong gi i h n an toàn đ tránh các bi n ch ng có th có.

Tư trang b k năng đ đ ng đ u v i b nh ĐTĐ

Khi phát hi n b n thân m c b nh ĐTĐ, đa s b nh nhân có c m giác h t h ng, ch i b b nh t t và đ đ n đ n tr m c m nên đi u quan tr ng là m i ng i b nh c n nh n th c rõ b nh t t và coi đó nh là th thách mình ph i đ i di n m i ngày (hãy t lên “giây cốt” tinh th n h ng ngày), b n c n có s c m nh, năng l ng, s l u tâm, cũng nh là s h tr c a gia đình, b n bè. B nh tuy tr m tr ng, nh ng không ph i là không có gi i pháp. Đi u c n thi t là ng i b nh ph i k ho ch đi u tr : t ch u trách nhi m, theo đ u i ch đ ăn, h c t p nhi u nh t có th v b nh ĐTĐ, tin t ng vào đ i ngũ chuyên môn, t đo đ ng máu, làm các xét nghi m đ y đ khi bác sĩ yêu c u. Có làm đ c nh v y, ng i b nh s có đ c nh ng suy nghĩ “tích c c” v i b nh mình đang đ c ch a tr . Đôi khi ng i b nh có nh ng suy nghĩ sai l m khi cho r ng nhi m v c a bác sĩ là “ph i” gi cho mình đ c kh e m nh. Bên c nh đó, nh ng suy nghĩ v b nh t t nghiêm tr ng, ví c đi u tr ch vô ích hay ng i b nh không th theo đ u i đ c k ho ch đi u tr đã v ch ra, không th thay đ i l i s ng cho phù h p v i tình tr ng b nh hi n t i, không có th i gian đi khám b nh, không mu n ph thu c vào s giúp đ c a gia đình và b n bè... L i chính là nh ng suy nghĩ tiêu c c, c n tr ng i b nh ti p c n v i cách th c đi u tr b nh hi n đ i. Đây là m t thi t thời r t l n đ i v i b n thân ng i b nh vì ĐTĐ có th gây ra nhi u bi n ch ng, n u đ c theo dõi và đi u tr k p th i, theo các ph ng pháp m i có th c i thi n đ c tình tr ng b nh. Chính vì v y, n u ng i b nh c m th y không có kh năng đ ng đ u t t v i b nh ĐTĐ, luôn có tâm tr ng lo l ng, b v , cô đ n thì b n thân ng i b nh nên t h i lý do nào đ n đ n suy nghĩ đó. Có ph i b n nghĩ mình không đ kh e m nh? Không đ trí l c? Không đ c đào t o đ đ t ch u trách nhi m chăm sóc b n thân (nh t tiêm insulin)? Không t tư trang tr i đ c chi phí đi u tr ?

M t s m o giúp ng i b nh thoát kh i tr m c m



Ng i b nh ĐTĐ c n duy trì ch đ điu tr trong m i hoàn c nh.

M i b nh nhân có nh ng hoàn c nh riêng bi t và ng x v i b nh hoàn toàn khác nhau. Do đó, ng i b nh ĐTĐ nên ch p nh n s m r ng mình m c b nh ĐTĐ và c n điu ch nh m t s hành vi s ng, b ngay thu c lá, gi tinh th n l c quan, duy trì luy n t p th đ c th thao, tìm hi u nhi u nh t có th v b nh ĐTĐ và vi c điu tr b nh. T ch u trách nhi m chăm sóc cho chính mình. Đ t m c tiêu điu tr , nh ng nên hi u r ng c n có th i gian đ đ t đ c m c tiêu đó đ tránh tâm lý bi quan, chán n n d d n đ n không tuân th ch đ điu tr . Chia s c m xúc v i gia đình và b n bè, giúp h hi u v b nh ĐTĐ và t o điu ki n cho mình th c hi n ch đ ăn cũng nh các ch đ điu tr , luy n t p m t cách nghiêm ng t. Hãy linh đ ng và h c cách thích ng cu c s ng v i yêu c u điu tr b i b nh có th có nh ng ti n tri n không nh mình mong mu n. Tìm ki m s giúp đ c a bác sĩ khi có b t k thay đ i nào trong c th , đ c bi t là nh ng t n th ng bàn chân đ có các bi n pháp x trí k p th i, tránh nguy c c t c t chi. Ng i b nh bu c ph i thay đ i nh ng hành vi có h i cho k ho ch điu tr và s ng cho đ y đ cu c s ng c a mình, đây cũng là m t bi n pháp h u hi u c i thi n tình tr ng b nh cũng nh tâm lý đ thoát kh i tr m c m khi b ĐTĐ.

ThS. Nguy n Huy C ng