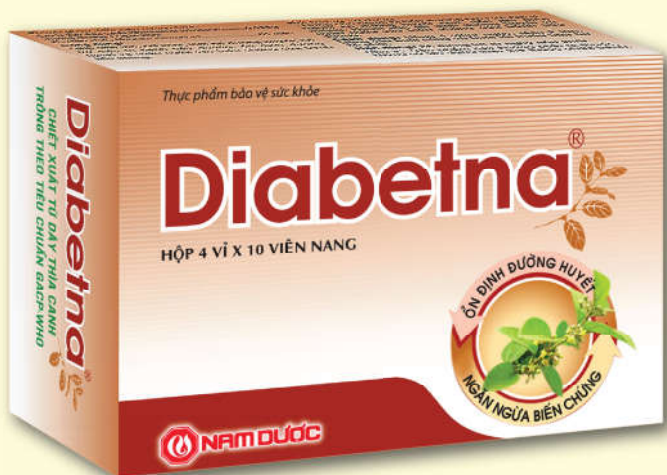


# Diabetna<sup>®</sup>

Hạ và ổn định đường huyết  
Ngăn ngừa biến chứng tiểu đường



SẢN PHẨM HỖ TRỢ  
**ĐIỀU TRỊ**  
**TIỂU ĐƯỜNG**

# CHẤT LƯỢNG VÀ TIN DÙNG



Kết quả khảo sát của **INTAGE** tháng 1/2017

- ▶ Giúp hạ đường huyết và ổn định đường huyết
- ▶ Giảm Cholesterol, ngăn ngừa xơ vữa động mạch
- ▶ Giảm thèm ăn ngọt, hỗ trợ ăn kiêng
- ▶ Giúp giảm HbA1c, ngăn ngừa các biến chứng tiểu đường trên tim mạch, thần kinh ngoại biên, mắt, thận, chi...

TẠP CHÍ

# ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

ĐẶC SAN  
2017

SỐNG KHỎE VỚI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

**ĐÁI THÁO ĐƯỜNG  
CÓ XU HƯỚNG  
TRẺ HÓA**

**BIỆN PHÁP  
PHÒNG VÀ TRÁNH  
ĐÁI THÁO ĐƯỜNG**

**INTAGE  
CÔNG BỐ TIN VUI  
CHO BỆNH NHÂN TIỂU ĐƯỜNG**

**ĐÁI THÁO ĐƯỜNG - ĐẠI DỊCH TOÀN CẦU THẾ KỶ XXI**

**Vietnam Diabetes  
Educators Association**

**CHỦ TỊCH HỘI ĐỒNG KHOA HỌC:**  
PGS.TS Tạ Văn Bình

**PHÓ CHỦ TỊCH HỘI ĐỒNG KHOA HỌC:**  
PGS.TS Trần Đình Toán

**CÁC ỦY VIÊN:**

PGS.TS Nguyễn Thị Bích Đào  
Ts.Bs Bùi Phương Thảo  
Ths.Bs Diệp Thị Thanh Bình  
Ths.Bs Nguyễn Thị Hồng Loan  
Bs. Đoàn Thị Kim Oanh  
Ths. Bs Đỗ Đình Tùng

**TỔNG BIÊN TẬP:**  
PGS.TS Tạ Văn Bình

**PHÓ TỔNG BIÊN TẬP:**  
Ths.Bs Đỗ Đình Tùng

**BIÊN SOẠN VÀ TRÌNH BÀY:**

Ths.Bs Đỗ Đình Tùng (Tổng Thư ký Tòa soạn)  
Nhà báo Nguyễn Thu Trang  
Nhà báo Dương Ngân  
Biên tập viên Nguyễn Thị Hiền  
Biên tập viên Đặng Kim Liên  
Phóng viên Đặng Nguyễn Hoàng

**Thiết kế mỹ thuật:**  
Trần Thị Đào

**TÒA SOẠN VÀ TRỊ SỰ:**  
Số 52-Lô A1, Khu Đô thị mới Đại Kim,  
Quận Hoàng Mai, Hà Nội  
Tel: 043 6413 692/098 360 9369  
Fax: 043 6413 692  
Email: tapchi.vdea@gmail.com  
**(Tạp chí ra 3 tháng 1 kỳ)**

Giấy phép hoạt động báo chí số:  
375/GP-BTTTT cấp ngày 11/7/2016  
In xong và nộp lưu chiểu Quý IV/2016

## **Mục lục**

<b>1. Toàn cảnh sự kiện</b>	<b>1</b>
<b>2. Biến chứng của bệnh ĐTD</b>	<b>11</b>
<b>3. Sống chung với ĐTD</b>	<b>22</b>
<b>4. Y học cổ truyền dân tộc với ĐTD</b>	<b>26</b>
<b>5. Phòng bệnh ĐTD</b>	<b>29</b>
<b>6. Kinh nghiệm thực tiễn</b>	<b>35</b>
<b>7. Nhân vật - Sự kiện</b>	<b>41</b>
<b>8. Tin tức - Sự kiện</b>	<b>44</b>
<b>9. Hỏi đáp - Tư vấn</b>	<b>49</b>
<b>10. Thư giãn - Giải trí</b>	<b>53</b>

## Bảng chỉ số đường huyết của thực phẩm:

Thực phẩm	Chỉ số đường huyết cao (GI>70)	Thực phẩm	Chỉ số đường huyết thấp (GI<55)
Bánh mì trắng	100	Chuối	47
Gạo trắng	83	Khoai lang	54
Bột dong	95	Bông cải xanh	10
Cơm gạo lứt	81	Mận	24
Dưa hấu	72	Cà rốt	49
Nước cam vắt	71	Rau muống	10
Bánh quy	80	Lạc	19
Mật ong	126	Cà chua	15
Đường đơn	138	Bắp cải	10
Nho khô	93	Táo	39
Bắp rang	99	Bưởi	22

## Thực đơn gợi ý cho người bệnh tiểu đường 1.400 kcal

Bữa sáng	Bữa trưa	Bữa chiều
<b>Bún thịt heo:</b> Bún, Phở: 140g Thịt heo nạc: 30g Giá: 50g Hẹ: 50g Xà lách: 50g	<b>Cơm:</b> 1 chén <b>Đậu hũ sốt cà chua:</b> Đậu hũ: 90g Cà chua: 60g Dầu ăn: 10g <b>Canh khoai sọ:</b> Khoai sọ: 100g Sườn non heo: 20g Rau muống luộc: Rau muống: 100g	<b>Cơm:</b> 1 chén <b>Cá diêu hồng kho tương:</b> Cá diêu hồng; 50g Bún tàu: 5g Nấm mèo: 2g Dầu ăn: 5g <b>Canh rau dền thịt heo:</b> Rau dền: 80g Thịt heo nạc: 5g <b>Cải thảo xào cà rốt:</b> Cải thảo: 50g Cà rốt 30g, Dầu ăn: 5g

# Thư tòa soạn

“Thế kỷ 21 là thế kỷ của các bệnh Nội tiết và Rối loạn chuyển hóa”, đặc biệt là bệnh Đái tháo đường (ĐTĐ). Đái tháo đường, nhất là đái tháo đường týp 2 đã và đang trở thành quan ngại lớn nhất của y tế công cộng ở hầu hết các quốc gia trên thế giới. Mỗi năm, nhân loại phải tiêu tốn hàng ngàn tỷ USD chi phí trực tiếp cho chữa trị, phòng ngừa biến chứng và các công trình nghiên cứu lớn nhỏ để phòng và chữa bệnh.

Điều đặc biệt nguy hiểm là bệnh diễn biến âm thầm, nhưng hậu quả để lại thì vô cùng tàn khốc. Đái tháo đường là nguyên nhân hàng đầu dẫn tới biến chứng nguy hiểm đe dọa đến sức khỏe, tính mạng của người bệnh như biến chứng tim mạch, suy thận, mù mắt, hoại tử chi. Cứ 20 giây trôi qua lại có một người mắc bệnh ĐTĐ có biến chứng bàn chân phải cắt cụt chi. Cứ 10 người suy thận thì có 4 người phải lọc máu vì ĐTĐ nếu muốn sống sót. Trong 3 người bị ĐTĐ thì có 1 người bị tổn thương mắt ở các mức độ khác nhau. Đây cũng chính là nguyên nhân gây mù lòa cho 1,8 triệu người mỗi năm và là nguyên nhân dẫn tới 50% số ca bị các bệnh lý tim mạch.

Đáng buồn là, thế giới vẫn chưa tìm ra phương pháp điều trị dứt điểm (chữa khỏi hoàn toàn) cho căn bệnh này. Mọi nỗ lực của y học hiện đại và y học dân tộc trên toàn cầu mới chỉ dừng lại ở việc làm chậm quá trình diễn tiến của bệnh, làm giảm các biến chứng của người đã mắc bệnh ĐTĐ. Do đó, việc dùng thuốc đối với người bệnh là bắt buộc và phải duy trì cả đời.

Thuốc Tây y có tác dụng nhanh nhưng nhiều người lại lo ngại dùng lâu có thể phải tăng liều, và bị các tác dụng phụ của thuốc. Ngược lại, Đông y có tác dụng chậm hơn, nhưng lại an toàn, không bị nhờn thuốc và không bị tác dụng phụ của thuốc. Do đó, phương pháp được khuyến khích hiện nay là dùng Đông - Tây y kết hợp để phát huy ưu điểm của cả hai phương pháp.

Cuốn Tạp chí này có thể coi như cẩm nang dành cho người ĐTĐ, chúng tôi mong rằng, người bệnh sẽ ứng dụng được trực tiếp vào cuộc sống của mình, nhằm giúp mỗi người bệnh tự chăm sóc và bảo vệ sức khỏe cũng như chủ động ngăn ngừa biến chứng của bệnh.

Hà Nội, ngày tháng năm 2017  
PGS.TS Tạ Văn Bình

# Đái Tháo Đường

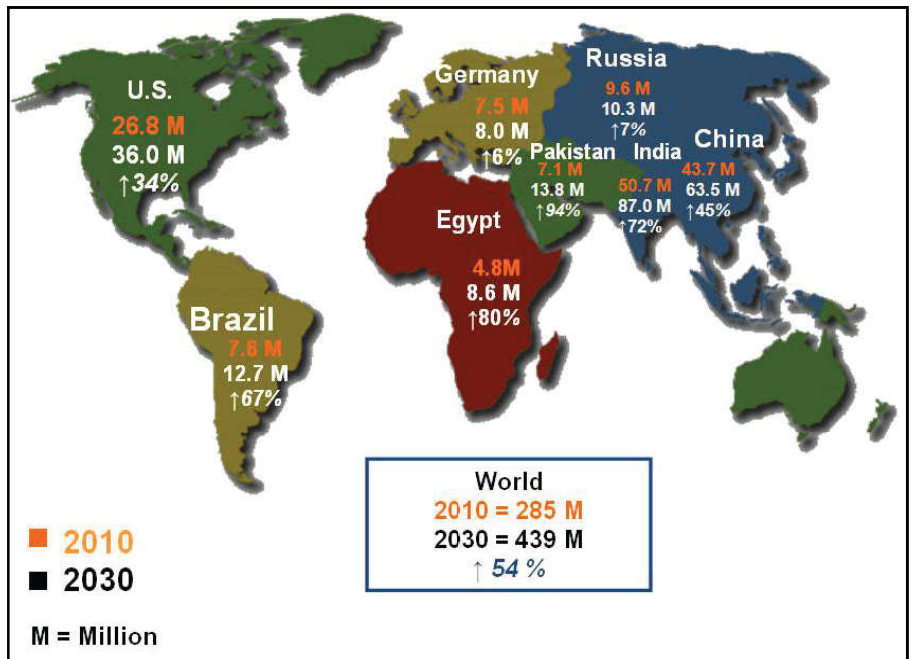
## ĐẠI DỊCH TOÀN CẦU THẾ KỈ 21 & NHỮNG CON SỐ ĐÁNG BÁO ĐỘNG

Theo tổ chức Y tế Thế giới: "Thế kỷ 21 là thế kỷ của các bệnh nội tiết và các rối loạn chuyển hóa, điển hình là bệnh đái tháo đường". Đái tháo đường đang có tốc độ gia tăng nhanh chóng ở các nước đang phát triển, trong đó có Việt Nam. Đây cũng là căn bệnh được các chuyên gia coi là "Đại dịch toàn cầu thế kỉ 21"

**B**ệnh đái tháo đường (ĐTĐ) tuy không phải là bệnh lây nhiễm nhưng được mệnh danh là "kẻ giết người thầm lặng" và đang có xu hướng trở thành đại dịch thứ 4 của nhân loại, sau tim mạch, ung thư và AIDS. Mỗi năm, toàn thế giới phải tiêu tốn hàng ngàn tỷ USD chi phí trực tiếp cho chữa trị, phòng ngừa biến chứng và các công trình nghiên cứu lớn nhỏ về phương pháp điều trị bệnh, nhưng vẫn không thể lấp đầy những tổn thất và hậu quả khốc liệt do bệnh đái tháo đường gây ra.

### Những con số báo động

Bệnh đái tháo đường đang là một trong 10 nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở hầu hết các quốc gia trên thế giới. Theo dữ liệu thống kê năm 2014, trên toàn cầu hiện có khoảng 422 triệu người đang phải đối mặt với căn bệnh này (chiếm 8,5% dân số Thế giới). Như vậy, cứ 11 người trưởng thành thì có 1 người mắc bệnh đái tháo đường. Đáng báo động là cứ 3 giây lại có một bệnh nhân bị đái tháo đường mới được



Tỉ lệ dân số trên thế giới mắc bệnh đái tháo đường

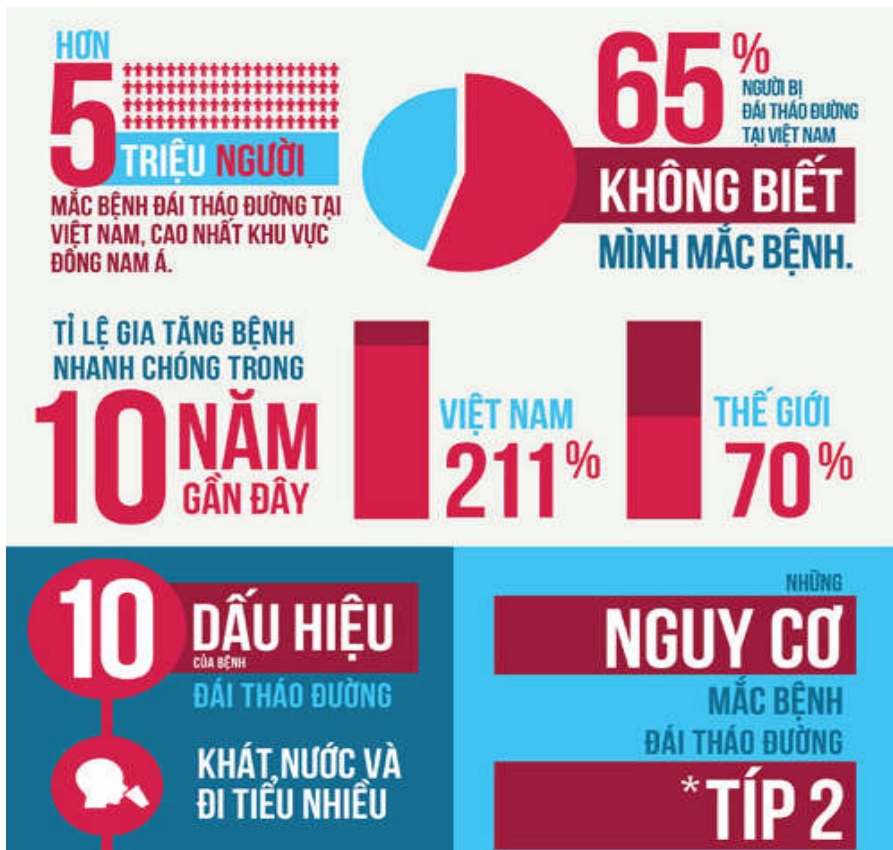
phát hiện. Nghiêm trọng hơn, cứ 6 giây trôi qua, thế giới lại thêm một người chết vì căn bệnh này.

Tại Việt Nam, PGS.TS Tạ Văn Bình - Chủ tịch Hội Người giáo dục bệnh Đái tháo đường Việt Nam nhận định: "Việt Nam không phải là quốc gia có tỷ lệ bệnh đái tháo đường lớn nhất thế giới, nhưng Việt Nam nằm trong số quốc gia có bệnh đái tháo đường đang phát triển nhanh nhất". Theo thống kê của Bộ Y tế, trong suốt 10 năm qua, số bệnh nhân mắc bệnh đái tháo đường ở nước ta tăng 211%. Cũng theo một thống kê

chưa đầy đủ, ở Việt Nam mỗi ngày có đến hơn 150 người chết vì bệnh đái tháo đường, cao gấp 7 lần số người tử vong vì tai nạn giao thông. Căn bệnh này đang ngày càng đặt nhiều gánh nặng cho hệ thống chăm sóc y tế và an sinh xã hội của Việt Nam, cũng như nhiều quốc gia trên thế giới.

### Thách thức Nền kinh tế - xã hội

Xét về mặt kinh tế - xã hội, tác hại của bệnh ĐTĐ không kém gì thiệt hại do các tai họa thiên

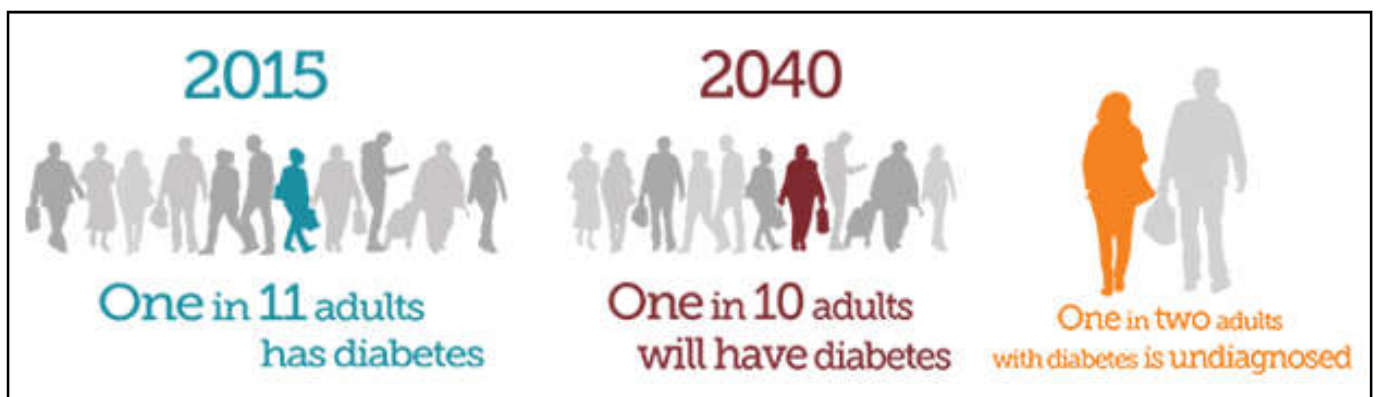


động, giảm thu nhập cho gia đình. Mặc dù hàng nghìn tỷ đô la chi trả mỗi năm cho nghiên cứu phương pháp trị ĐTD, nhưng tính đến thời điểm hiện tại vẫn chưa tìm ra phương pháp điều trị dứt điểm (chữa khỏi hoàn toàn) cho căn bệnh này. Mọi nỗ lực của y học hiện đại và y học cổ truyền trên toàn cầu mới chỉ dừng lại ở việc làm chậm quá trình diễn tiến của bệnh, làm giảm các biến chứng của người đã mắc bệnh ĐTD. Do đó, việc dùng thuốc đối với người bệnh là bắt buộc và phải duy trì cả đời. ĐTD là căn bệnh cực kỳ nguy hiểm, tuy nhiên, chưa được quan tâm, chú ý đúng mức ở Việt Nam. Có rất nhiều trường hợp phát hiện ĐTD khi bệnh nhân đã gặp các biến chứng như hôn mê dẫn đến tử vong nhanh chóng (cấp tính), bệnh lý võng mạc gây mù lòa, suy thận, suy động mạch vành, tai biến mạch máu não,... Rõ ràng, người dân vẫn chưa ý thức được đầy đủ mức độ nghiêm trọng và hậu quả của căn bệnh này.

Đã đến lúc, toàn xã hội cần nhận thức một cách đúng đắn, toàn diện về mức độ nguy hiểm của bệnh ĐTD, cùng nhau chung tay phòng chống đại dịch toàn cầu thế kỷ 21.

nhiên lớn như sóng thần hay siêu bão. Hầu hết các quốc gia phải dành một phần ngân sách đáng kể để phòng và điều trị bệnh. Hiện nay, ước tính chi phí chăm sóc y tế hàng năm trên toàn thế giới cho bệnh nhân ĐTD vào khoảng 223 tỷ USD và có xu hướng tăng lên trong thời gian tới. Hiệp hội Đái tháo đường Quốc tế (IDF) ước tính, chi tiêu cho bệnh ĐTD trên toàn thế giới tối thiểu sẽ là 561 tỷ đô la vào năm 2030. Đáng báo động, tuy tỷ lệ mắc bệnh ĐTD ở Việt Nam

tiềm ẩn 3 yếu tố nguy cơ: Tốc độ phát triển nhanh, người bệnh đang “trẻ hóa” và nhận thức cộng đồng về ĐTD còn rất thấp. Đối với bản thân người bệnh, bên cạnh nguy cơ tử vong nếu không được điều trị, ĐTD đang ngày càng làm suy yếu chức năng của các cơ quan trong cơ thể như: tim, thận, mắt, và thần kinh... Trong khi đó, chi phí để điều trị căn bệnh này rất tốn kém, vì phải điều trị bệnh lâu dài. Hơn nữa, biến chứng của ĐTD còn khiến nhiều người mất khả năng lao





## Đái tháo đường Đang có xu hướng trẻ hóa

"Trước kia, đái tháo đường (ĐTĐ) vốn được coi là căn bệnh của người trung niên. Thế nhưng, hiện nay, căn bệnh này đang có xu hướng trẻ hóa, có những trẻ em 8 tuổi đã mắc căn bệnh nguy hiểm với tốc độ gia tăng mạnh mẽ này. Đây chính là thách thức trong vấn đề chăm lo sức khỏe cho toàn dân và hệ thống y tế quốc gia."

**T**heo các chuyên gia y tế, độ tuổi mắc ĐTĐ týp 2 đang trẻ hơn, xuất hiện ngày càng nhiều ở lứa tuổi 30, dưới 30 tuổi, thậm chí cả ở độ tuổi thanh thiếu niên. Ở thế kỷ trước, đa số người trẻ, trẻ em nếu mắc ĐTĐ là mắc ĐTĐ týp 1 (là bệnh liên quan đến yếu tố tự miễn dịch dẫn đến tình trạng tuyến tụy không sản sinh được insulin). Tuy nhiên, hiện nay, tỷ lệ trẻ em mắc ĐTĐ týp 2 ngày càng gia tăng. Tỷ lệ trẻ em mới mắc ĐTĐ hiện nay vào khoảng là 3%. Con số này tương đương với hàng nghìn trẻ em trên toàn thế giới. Năm 2011, đã có 78.000 trẻ em mắc mới

đái tháo đường. Điều đáng nói là trong số đó có đến 24% trẻ em đến từ vùng Châu Âu và 23% đến từ vùng Đông Nam Á, trong đó có Việt Nam.

Nếu không phát hiện và điều trị kịp thời, bệnh sẽ diễn tiến nặng thành các biến chứng nguy hiểm như suy thận, mù mắt, hoại tử chi... Chưa kể các biến chứng cấp tính như hạ đường huyết còn khiến trẻ em phải đối mặt với nguy cơ giảm trí thông minh và giảm thị lực nếu tình trạng này kéo dài.

Việc điều trị bệnh cho trẻ ĐTĐ týp 2 không hề đơn giản. Thông thường, người mắc ĐTĐ týp 2 ngoài dùng thuốc còn phải tuân theo một chế độ ăn uống và luyện tập riêng biệt với từng người. Nhưng với trẻ, nhất là những trẻ đang độ tuổi phát triển, không thể bắt trẻ kiêng khem quá mức. Hơn thế nữa, với trẻ, việc tạo lập một ý thức về bệnh không phải là chuyện dễ dàng.

Chìa khóa để trì hoãn quá trình diễn tiến của bệnh là việc duy trì chế độ ăn uống, luyện tập và dùng thuốc hợp lý. Đồng thời, cần kiểm soát đường huyết ổn định ở ngưỡng an toàn.



# Lựa chọn sản phẩm y học dân tộc Chữa đái tháo đường

## BỆNH NHÂN NÊN BIẾT

## NHÀ MÁY VÀ VÙNG TRỒNG!

*Thời gian gần đây, người tiêu dùng bị bủa vây bởi “ma trận” các sản phẩm chữa đái tháo đường. Trong khi đó, các phương tiện thông tin đại chúng ồ ạt đưa tin về dược liệu bẩn, thực phẩm chức năng quảng cáo sai sự thật, sử dụng nguyên liệu nhập lậu, kém chất lượng bị thu giữ và xử phạt... Điều này đã đẩy lên làn sóng nghi ngại và hoang mang trong cả nước. Nhiều người đã chọn cho mình giải pháp an toàn “trăm nghe không bằng một thấy” - về thăm nhà máy và vùng trồng nguyên liệu của sản phẩm.*



**T**hời gian gần đây, người tiêu dùng bị bủa vây bởi quá nhiều thông tin về thực phẩm chức năng. Bên cạnh những quảng cáo thổi phồng thực phẩm chức năng như “thần dược”, là những thông tin trái chiều. Sau công điện của Trưởng ban Chỉ đạo quốc gia chống buôn lậu, gian lận thương mại và hàng giả - Thủ tướng Nguyễn Xuân Phúc gửi các bộ, ban ngành và địa phương về việc phát động cao điểm đấu tranh phòng chống dược, mỹ phẩm, thực phẩm chức năng kém chất lượng, các phương tiện truyền thông đại chúng ồ ạt “bóc phốt” hàng loạt các mặt hàng kém chất lượng, làm ăn chộp giật theo kiểu “treo đầu dê, bán thịt chó”. Trong số các vi phạm được phơi bày ra ánh sáng, có thể kể đến: Nguyên liệu không đạt chuẩn, chủ yếu là tự thu mua; Làm ăn “chộp giật”, không có cơ sở sản xuất đạt đúng chuẩn; Quảng cáo rầm rộ, phóng đại sự thật...

Ngay những ngày đầu tiên của năm 2017, Cục Quản lý Dược (Bộ Y tế) đã có công văn khẩn về việc thu hồi hàng loạt loại thực phẩm chức năng giả và kém chất lượng đang lưu hành trên thị trường, ví dụ: M.V.S, lô sản xuất 02-16, ngày sản xuất 23/5/2016, C.X.H, lô sản xuất 02, ngày sản xuất 8/9/2015, hạn dùng 7/9/2018, Thuốc viên nang Bồ thận Đ.H.P, lô sản xuất 041214C, ngày sản xuất 5/12/2014, hạn dùng 12/2017... (theo báo Dân trí, ra ngày 7/1/2017). Thực trạng này đã đẩy lên làn sóng hoang mang tột độ của người bệnh trên khắp cả nước. Làn sóng này đã khiến nhiều người tiêu dùng đặt ra nghi vấn, mong muốn truy xuất tận gốc nguồn gốc sản phẩm.

### **Thực phẩm chức năng chữa đái tháo đường: có thật là hết hi vọng?**

Liệu có còn “vàng” trong “cát”? Câu trả lời là có. Chính những doanh nghiệp làm ăn đàng hoàng lại đang bị ảnh hưởng bởi nhiều “con sâu bò rầu nổi canh”. Điều này cả người tiêu dùng và doanh nghiệp đều nhận thức được. Tuy nhiên bản thân người bệnh cho biết, họ rất hoang mang không biết nên tin vào đâu. Bởi vậy, rất nhiều người chọn cho mình giải pháp an toàn là truy xuất nguồn gốc sản phẩm.

Vừa qua, có câu lạc bộ người bệnh ĐTD đã tổ chức đoàn tham quan, truy xuất nguồn gốc sản phẩm Diabetna. Mục đích thì có rất nhiều: người muốn tìm hiểu để quyết định có nên sử dụng phẩm hay không, người lại quyết định kiểm chứng lại sản phẩm mình đang sử dụng.

Bác Nguyễn Văn Phú - TP Hồ Chí Minh - Một bệnh nhân đái tháo đường (Điện thoại: 0903.087.891 – 0838.517.520) cho biết: “Tôi vượt hơn 2000 km từ TP. Hồ Chí Minh ra Nam Định để truy xuất tận gốc sản phẩm Diabetna. Tôi đã dùng sản phẩm hơn 7 năm nay, đường huyết cũng rất ổn định trong khoảng hơn 6mmol/l. Tuy nhiên, những thông tin về thực phẩm chức năng hiện nay làm tôi rất hoang mang. Tôi muốn đến tận nơi, nhìn tận mắt vùng trồng cây thuốc chuẩn hóa tại Nam Định.”



*Bác Phú (mặc áo trắng hàng thứ 2) trong đoàn bệnh nhân đái tháo đường thăm vùng trồng Cây thuốc chuẩn hóa tại Nam Định.*

Bộ ba yếu tố tạo thành tam giác hiệu quả của một sản phẩm nói chung và của sản phẩm viên uống tiểu đường nói riêng phải kể đến là nguyên liệu đầu vào chuẩn hóa, công thức tối ưu và nhà máy sản xuất hiện đại. Sau khi “nhìn tận mắt”, bác Phú vô cùng phấn khởi:

*“Nhìn thấy vùng trồng dược liệu sản xuất ra Diabetna tại Hải Hậu – Nam Định rộng trên 3ha, tôi cảm thấy rất may mắn. Như vậy là bao lâu nay tôi đặt niềm tin vào đúng chỗ. Chúng tôi còn được tận mắt chứng kiến khu nhân giống riêng. Các cán bộ kỹ thuật còn cho biết họ gieo hạt, chăm bón theo đúng quy chuẩn để giảm thiểu sâu bệnh gây hại, thu hái đúng thời điểm để đảm bảo lượng hoạt chất cao nhất. Điều đặc*

biệt là vùng trồng này không hề sử dụng bất kỳ loại chất bảo quản nào. Tất cả đều theo tiêu chuẩn GACP của tổ chức y tế thế giới”.

Bác Hảo (Hà Nội, điện thoại: 0904.653.736) một bệnh nhân đái tháo đường khác trong đoàn cũng cho biết thêm: “Còn nhà máy sản xuất của Diabetna là Nam Dược thì vô cùng hiện đại, sạch sẽ, vô trùng. Đúng là theo chuẩn GMP của Tổ chức Y tế Thế giới có khác. Để được vào xem các quy trình sản xuất, tôi phải mặc qua rất nhiều lớp quần áo bảo hộ. Vào khu nào, có quần áo bảo hộ phù hợp với khu đó. Tôi cũng phải rửa tay không biết bao nhiêu lần. Điều đó chứng tỏ, làm ra một sản phẩm thực sự có chất lượng, quả không dễ dàng gì”.



*Nghe giới thiệu về quy trình và cách thức trồng trọt, thu hái Dây thìa canh theo chuẩn GACP của Tổ chức Y tế thế giới*

hậu và thổ nhưỡng phù hợp với sự phát triển của Dây thìa canh, cho hàm lượng hoạt chất cao nhất – gấp 2.4 lần Dây thìa canh thông thường. Thứ hai, về chọn giống: đảm bảo chính xác là giống Dây thìa canh, có khu nhân giống riêng, chọn được nguồn giống tốt nhất. Việc gieo hạt, chăm bón theo đúng quy trình chuẩn để giảm thiểu sâu bệnh gây hại. Cùng với đó, việc thu hái đảm bảo đúng thời điểm hoạt chất đạt đỉnh cao nhất. Thứ ba, về bảo quản: không sử dụng bất kỳ loại chất bảo quản nào, nhờ đó, giữ nguyên vẹn hoạt chất và an toàn cho người sử dụng.

**Về công thức:** Diabetna được bào chế từ công thức tối ưu cho cơ địa người Việt Nam dựa trên công trình nghiên cứu của PGS.TS Trần Văn Ôn cùng các cộng sự tại Trường Đại học Dược Hà Nội. PGS. TS Trần Văn Ôn cho biết: “Sản phẩm Diabetna chỉ sử dụng đơn độc Dây thìa canh, khi dùng bao giờ cũng tới liều luôn và tạo được hiệu quả điều trị”. Ông cũng cho biết thêm “Dây thìa canh chỉ phát huy hết công dụng khi dùng đơn độc, không kết hợp với bất kỳ loại dược liệu nào khác. Đó là lý do vì sao Diabetna chỉ sử dụng Dây thìa canh trong công thức sản phẩm”.



*Bác Hảo, Bác Phú và bạn bè chứng kiến quy trình sản xuất Diabetna tại nhà máy*

**Về nguyên liệu:** Công ty Nam Dược đã đầu tư vùng dược liệu Dây thìa canh trên 3 ha tại Hải Hậu, Nam Định, và đã được tổ chức Helvetas thuộc Dự án Thương mại Sinh học Bio Trade do Cục dự trữ liên bang Thụy Sĩ lựa chọn tài trợ để trở thành vùng dược liệu chuẩn Quốc tế. Về tiêu chuẩn nguyên liệu, Diabetna được chiết xuất từ 100% Dây thìa canh chuẩn hóa theo tiêu chuẩn GACP của Tổ chức Y tế thế giới, đạt đủ các tiêu chí sau. Thứ nhất, về vùng trồng: khí



## TOÀN CẢNH - SỰ KIỆN

**Về công nghệ sản xuất:** Nam Dược là doanh nghiệp tư nhân đầu tiên dám nghĩ, dám làm và làm rất quyết liệt để xây dựng nên một nhà máy đạt tiêu chuẩn GMP –WHO của tổ chức Y tế thế giới đầu tiên trong khối các doanh nghiệp tư nhân và thứ 2 trong toàn Miền Bắc.



*Tham quan nhà máy Nam Dược và quy trình sản xuất Diabetna*

Với diện tích 10.000 m<sup>2</sup>, nhà máy Nam Dược là một dự án lớn trong ngành dược Việt Nam. Việc thiết kế nhà máy được tiến hành căn cứ vào tiêu chuẩn xây dựng và vệ sinh của Liên minh Châu Âu và Tổ chức Y tế thế giới (WHO) nhằm đảm bảo đáp ứng các tiêu chuẩn vệ sinh công nghiệp và sản phẩm đạt chất lượng cao. Năm 2008, nhà máy khánh thành sau hơn 1 năm xây dựng và được Cục quản lý Dược - Bộ Y tế cấp giấy chứng nhận đạt tiêu chuẩn GMP - WHO (Good Manufacturing Practice - Thực hành tốt sản xuất thuốc), GLP (Good Laboratory Practice - Thực hành tốt phòng thí nghiệm), GSP (Good Storage Practice - Thực hành tốt bảo quản thuốc).

Tính tới thời điểm hiện tại, rất ít doanh nghiệp dược ở Việt Nam (kể cả khối doanh nghiệp trong nước và khối có vốn đầu tư nước ngoài) đạt được hệ tích hợp tiêu chuẩn tiên tiến của thế giới. Điều này khẳng định tầm nhìn và sứ mệnh của Nam Dược, đó là đưa những sản phẩm có chất lượng vượt trội đến tay người dân Việt Nam.

Trên thực tế, nguồn dược liệu chuẩn hóa, công thức tối ưu, công nghệ sản xuất hiện đại đã tạo thành bộ 3 yếu tố tạo nên chất lượng thực sự, giúp Diabetna khẳng định được tên tuổi và uy tín của mình 9 năm qua, xứng đáng là sản phẩm hàng đầu giúp hạ và ổn định đường huyết, ngăn ngừa biến chứng tiểu đường, được những chuyên gia Y tế khuyên dùng và hàng triệu bệnh nhân tin tưởng sử dụng.



# NAM DƯỢC KẾT HỢP TỔ CHỨC HELVETAS TRUYỀN THÔNG

## “NÂNG CAO NHẬN THỨC CỘNG ĐỒNG VỀ DƯỢC LIỆU”

Vừa qua, Viện Dược liệu (Bộ y tế) kết hợp với tổ chức Helvetas phát động chiến dịch truyền thông “Nâng cao nhận thức cộng đồng về dược liệu sạch” sau thành công của vùng trồng Dây thìa canh sạch, chuẩn hóa GACP ở Hải Hậu, Nam Định của công ty Nam Dược và nhãn hàng Diabetna.

**T**heo số liệu của Cục Quản lý Y dược Cổ truyền – Bộ y tế: 80% dược liệu của Việt Nam không an toàn nhưng vẫn được tiêu thụ tràn lan trên thị trường, ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe cộng đồng. Xuất phát từ thực tế cấp bách này, tổ chức HELVETAS Việt Nam, Viện Dược liệu (Bộ Y tế) và Trung tâm Phát triển Kinh tế Nông thôn đã phát động chiến dịch truyền thông nhằm nâng cao nhận thức của cộng đồng về dược liệu sạch, chuẩn hóa. Chiến dịch sẽ được bắt đầu từ

năm 2016 đến năm 2020 với mục đích tuyên truyền để người dân hiểu vai trò của các vùng trồng nguyên liệu sạch, chuẩn hóa theo tiêu chuẩn GACP đối với sức khỏe của từng cá nhân. Đồng thời trang bị kiến thức cần thiết giúp người dân biết cách phân biệt và chọn sản phẩm có nguồn dược liệu sạch, chuẩn hóa thay vì các sản phẩm dược liệu không rõ nguồn gốc và chất lượng.

Chiến dịch truyền thông này nằm trong năm trong khuôn khổ của dự án “Mở rộng sáng



*Ông Lê Văn Sản – Phó TGD Công ty CP Nam Dược và Bà Nguyễn Lam Giang trong lễ ký kết*

kiến Thương mại sinh học trong lĩnh vực dược liệu tại Việt Nam - Biotrade” giai đoạn 2016 - 2020. Dự án này chính là một bước nhân rộng mô hình trồng dược liệu sạch theo tiêu chuẩn GACP mà vùng trồng Dây thìa canh chuẩn hóa GACP ở Hải Hậu, Nam Định để bào chế ra viên uống Diabetna của nhà máy Nam Dược là tiêu biểu.

Phát biểu tại lễ ký kết, ông Lê Văn Sản 5 Phó Tổng Giám Đốc Công ty Nam Dược nhận định: Trước dự án Sinh học Bio Trade giai đoạn 2016 - 2020 lần này, Nam Dược đã được tổ chức HELVETAS và dự án Thương mại sinh học BioTrade - Cục Dự trữ Liên bang Thụy Sĩ hỗ trợ để xây dựng vùng trồng Dây thìa canh sạch, chuẩn hóa theo tiêu chuẩn GACP (tiêu chuẩn trồng trọt và thu hái tốt dược liệu) của Tổ chức Y tế Thế giới.

Thành công của vùng trồng

Dây thìa canh chuẩn hóa ở Hải Hậu Nam Định đã được người tiêu dùng ghi nhận. Dây thìa canh chuẩn hóa được trồng tại vùng trồng có khí hậu và thổ nhưỡng đạt chuẩn, tuyệt đối an toàn, không nhiễm độc hóa chất, đồng thời phù hợp với điều kiện sinh trưởng, phát triển của Dây thìa canh nên cho hàm lượng hoạt chất cao nhất. Bên cạnh đó, giống Dây thìa canh chuẩn hóa cũng là nguồn

giống tốt nhất. Quá trình trồng, chăm sóc không sử dụng thuốc trừ sâu, thực hiện đúng quy trình chuẩn khoa học. Mặt khác, Dây thìa canh chuẩn hóa được thu hái đúng thời điểm cây cho hoạt chất cao nhất nên hàm lượng hoạt chất lớn, hiệu quả cao trong điều trị đái tháo đường.

Nhờ vậy, sản phẩm được chiết xuất từ Dây thìa canh chuẩn hóa Diabetna và thương hiệu Nam Dược đã ‘đánh dấu’ được tên tuổi của mình trên thị trường trong nước.

Diabetna không chỉ giúp hạ và ổn định đường huyết hiệu quả, hạ HbA1c, mà còn là chìa khóa để giúp người bệnh phòng ngừa các biến chứng ĐTĐ.

Vì thế, việc Nam Dược tiếp tục tham gia vào Dự án Sinh học Bio Trade giai đoạn 2016 – 2020 lần này không chỉ thể hiện sự cam kết của Doanh nghiệp với các hoạt động nâng cao nhận thức cộng đồng về dược liệu sạch được chuẩn hóa; mà còn là cơ hội để Nam Dược tiếp tục mở rộng hơn nữa các cơ hội cạnh tranh trong quá trình hội nhập quốc tế thông qua các sản phẩm chất lượng vì sự an toàn của người bệnh trong và ngoài nước.



*Vùng trồng Dây thìa canh chuẩn hóa của công ty Nam Dược tại Hải Hậu – Nam Định*

# Tìm hiểu Về đái tháo đường

## 1. Đái tháo đường là gì? phân loại.

Đái tháo đường Đái tháo đường thuộc nhóm bệnh rối loạn chuyển hóa cacbohydrat do cơ thể thiếu hụt insulin (hoặc môn giúp chuyển hóa đường từ máu vào tế bào) khiến đường không đi vào được tế bào mà ở lại trong máu làm đường huyết tăng cao và được thải ra theo đường nước tiểu. Tình trạng thiếu insulin có thể do cơ thể không sản xuất, sản xuất không đủ insulin hoặc insulin bị suy giảm khả năng hoạt động.

## 2. Các dạng bệnh đái tháo đường

Bệnh Đái tháo đường được chia làm 3 loại chính:

### **Đái tháo đường Típ 1:**

Đái tháo đường típ 1 còn gọi là ĐTD phụ thuộc insulin, do tuyến tụy không sản sinh được insulin, vì vậy trong điều trị người bệnh hoàn toàn phụ thuộc vào tiêm insulin. Đái tháo đường típ 1: thường gặp ở trẻ em và người trẻ tuổi. Đối tượng bị bệnh Đái tháo đường típ 1 thường gặp là trẻ em.

### **Đái tháo đường típ 2:**

Là tình trạng tuyến tụy vẫn sản sinh được insulin nhưng không đủ hoặc các tế bào không thể



*Đái tháo đường típ 1 thường gặp ở trẻ em*

sử dụng insulin.

Đái tháo đường típ 2 là dạng ĐTD thường gặp nhất, chiếm 90 - 95% tổng số bệnh nhân ĐTD, thường gặp ở lứa tuổi trên 40, nhưng gần đây xuất hiện ngày càng nhiều ở lứa tuổi 30, thậm chí cả ở thanh thiếu niên.

### **Đái tháo đường thai kỳ:**

Là tình trạng tăng đường huyết lúc mang thai. Bệnh thường xảy ra ở tháng thứ 4 của thai kỳ và chấm dứt sau khi sinh. Phụ nữ mắc ĐTD thai kỳ có nhiều nguy cơ phát triển thành bệnh Đái tháo đường típ 2 sau 10 - 15 năm. Nếu không được phát hiện, điều trị sớm, bệnh này có thể gây nguy hiểm cho nhiều bà mẹ và em bé.

## 3. Ai có nguy cơ bị Đái tháo đường?

Các trường hợp sau sẽ có nguy cơ mắc bệnh ĐTD cao:

- Có người thân bị bệnh ĐTD
- Thai phụ thừa cân trong giai đoạn thai kỳ (chỉ số cơ thể BMI vượt quá 30); phụ nữ sinh con nặng hơn 3.800gram
- Những phụ nữ bị Tăng huyết áp trước 35 tuổi; có hội chứng buồng trứng đa nang; từng bị thai lưu không xảy thai không rõ nguyên nhân.
- Những người thừa cân hoặc béo phì, đặc biệt là béo bụng. Những người có cholesterol cao, tỷ lệ HDL / LDL thấp.
- Người bị tăng huyết áp
- Người ít vận động
- Người già

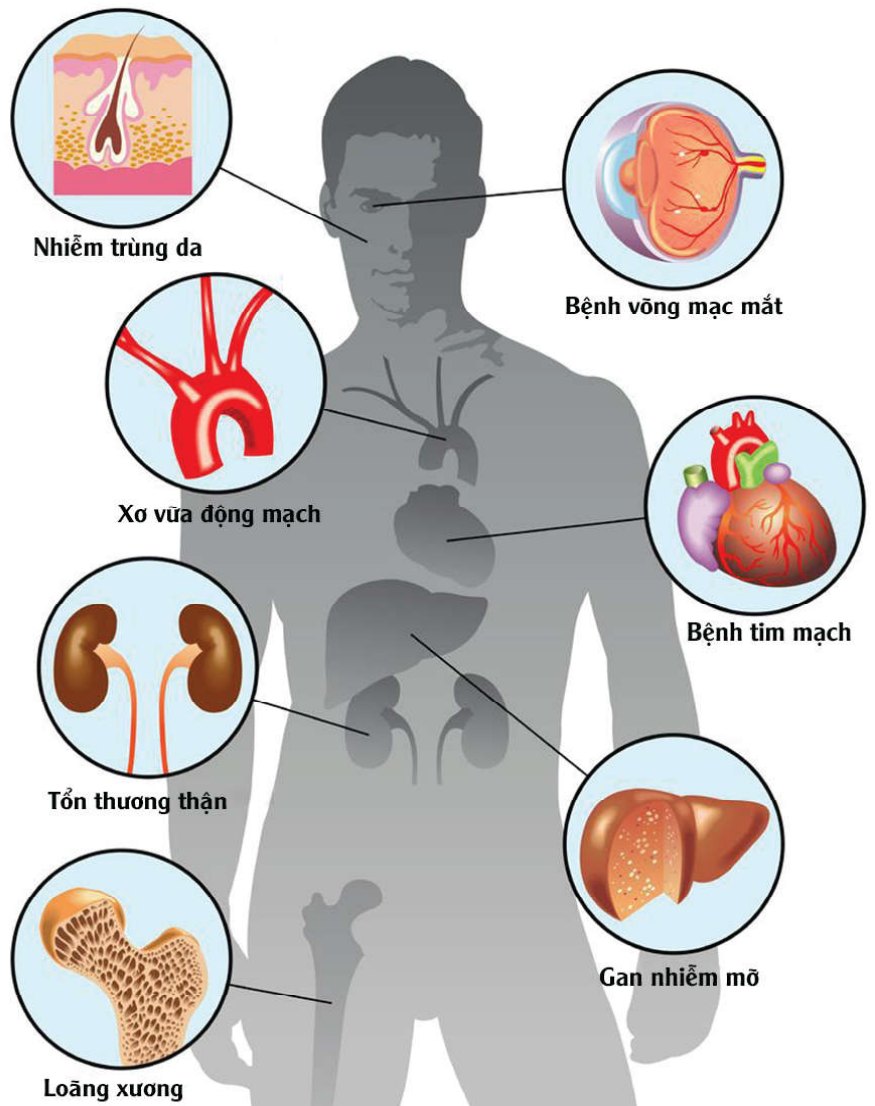
# Biến chứng

## của bệnh

# ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

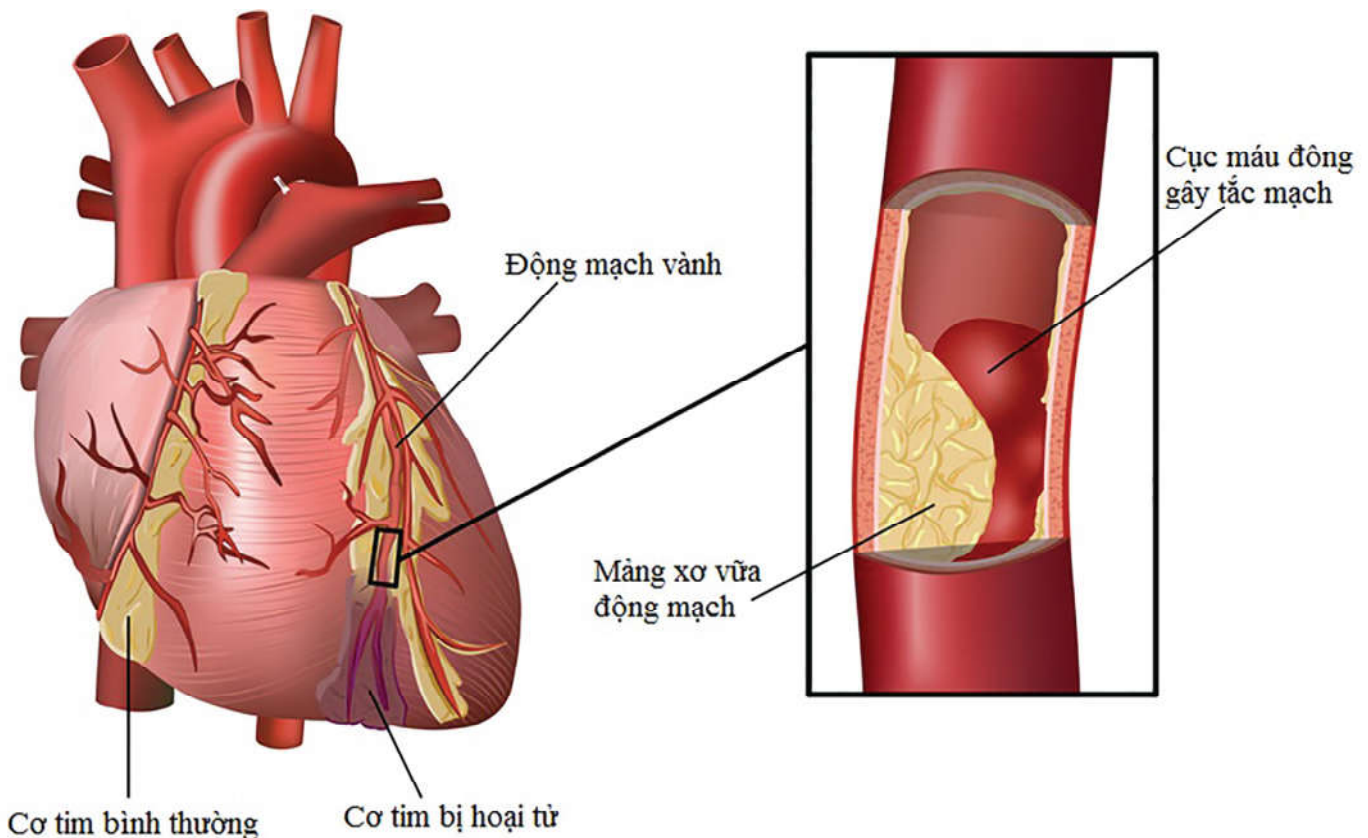
“ Đường huyết tăng cao và không ổn định là nguyên nhân hàng đầu dẫn tới hàng loạt biến chứng nguy hiểm như biến chứng thần kinh ngoại vi, biến chứng tim mạch, biến chứng về thận, biến chứng về mắt,... Điều đáng nói là cứ 10 người mắc bệnh đái tháo đường thì có tới 6 người bị biến chứng. Điều này đang đặt ra nhiều thách thức cho hệ thống y tế. Do đó, việc ổn định đường huyết ở ngưỡng an toàn là mục tiêu tiên quyết để người đái tháo đường thoát khỏi các biến chứng nguy hiểm ”

### BIẾN CHỨNG CỦA ĐÁI THÁO ĐƯỜNG



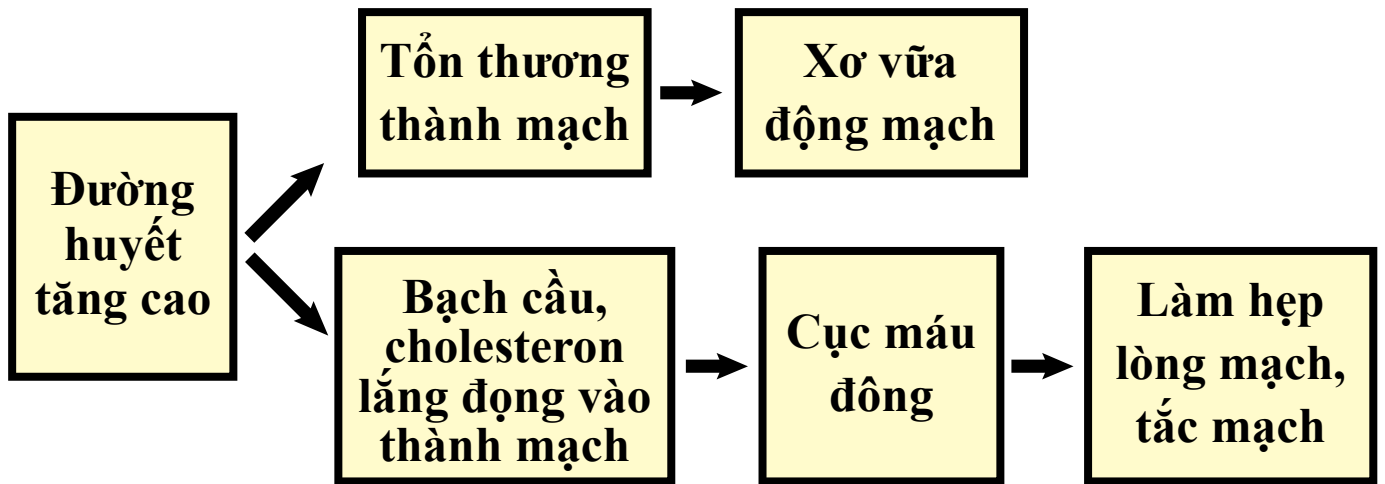


# BIẾN CHỨNG VỀ TIM MẠCH Ở BỆNH NHÂN ĐÁI THÁO ĐƯỜNG LÀM THẾ NÀO ĐỂ PHÒNG NGỪA???



*Bệnh ĐTD là một yếu tố nguy cơ làm gia tăng sự xuất hiện và mức độ trầm trọng của các biến cố tim mạch (ở cả nam và nữ): tăng nguy cơ bệnh mạch vành lên gấp 1,8 lần, tăng nguy cơ bị tai biến mạch não lên gấp 2,4 lần, tăng nguy cơ viêm tắc động mạch chi dưới lên gấp 4,5 lần.*

*Theo thống kê các biến chứng tim mạch này là nguyên nhân tử vong của 3/4 số bệnh nhân ĐTD ngoài tuổi bốn mươi.*



### Nguyên nhân biến chứng tim mạch ở bệnh nhân đái tháo đường

Khi đường huyết tăng cao sẽ gây nên tổn thương lên lớp trong cùng của thành mạch, nơi tiếp xúc trực tiếp giữa thành mạch và các thành phần của máu. Khi lớp trong cùng của thành mạch tổn thương, các phân tử cholesterol và bạch cầu dễ lắng đọng vào thành mạch. Từ đó hình thành mảng xơ vữa động mạch, gây hẹp dần lòng mạch. Ngoài ra, khi lớp nội mạc mạch máu bị tổn thương, sẽ tạo cơ hội thuận lợi cho sự co mạch kết hợp với sự kết dính các tế bào tiểu cầu, hình thành nên cục huyết khối trong lòng mạch làm hẹp lòng mạch hoặc tắc mạch, gây đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim...

### Biểu hiện

Rất nhiều bệnh nhân bị thiếu máu cơ tim, thậm chí nhồi máu cơ tim nặng mà không hề biết, chỉ khi đi khám kiểm tra sức khỏe mới tình cờ phát hiện được. Tuy nhiên, cũng có nhiều bệnh nhân có biểu hiện lâm sàng bằng cơn đau thắt ngực (cơn đau thắt sau xương ức, đau có cảm giác như bóp nghẹt tim, lan lên vai trái, cằm hoặc cánh tay trái); hoặc cảm giác tức nặng ngực trái, hồi hộp đánh trống ngực, khó thở,...

### Phòng ngừa

Để phòng ngừa và điều trị biến chứng tim mạch ở bệnh nhân đái tháo đường, người bệnh cần kiểm soát tốt đường huyết, giữ cho đường huyết ở mức an toàn và kiểm soát các yếu tố nguy cơ khác như giảm trọng lượng cơ thể, tăng cường vận động thể lực, bỏ thuốc lá, giảm uống rượu,...



# CỨ 3 NGƯỜI BỊ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG THÌ 1 NGƯỜI BỊ MỜ MẮT: CHỚ COI THƯỜNG

*Mờ mắt chính là dấu hiệu sớm của biến chứng về mắt do đái tháo đường (ĐTĐ), các tổn thương thường gặp là tình trạng phù hoàng điểm, đục thủy tinh thể, xuất huyết võng mạc, và là nguyên nhân gây mù lòa ở bệnh nhân ĐTĐ. Điều đáng nói là trung bình cứ 3 bệnh nhân mắc ĐTĐ thì 1 người bị tổn thương về mắt ở các mức độ khác nhau. 60% người ĐTĐ tốp 2 có nguy cơ bị tổn thương võng mạc bất kỳ lúc nào. Vậy đâu là giải pháp phòng ngừa biến chứng nguy hiểm này?*



## **Đâu là nguyên nhân gây mờ mắt ở bệnh nhân đái tháo đường?**

Mờ mắt ở bệnh nhân ĐTĐ là dấu hiệu cho thấy các cơ quan của mắt, đặc biệt là võng mạc đã bị tổn thương. Theo các chuyên gia y tế, nguyên nhân chính gây tổn thương võng mạc ở bệnh nhân ĐTĐ là do đường huyết tăng cao.

Đường huyết tăng cao, không ổn định sẽ gây tổn thương các mạch máu nhỏ ở võng mạc. Hậu quả là dịch từ trong lòng mạch như lipoprotein, huyết tương, và các thành phần khác thấm qua thành mạch, rò rỉ ra ngoài võng mạc, gây mờ mắt và giảm thị lực tạm thời.

## BIẾN CHỨNG CỦA BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Khi bệnh ĐTD tiến triển nặng hơn nữa, các mạch máu nhỏ sẽ bị tắc nghẽn, gây thiếu máu từng vùng ở võng mạc. Khi đó, cơ thể xuất hiện cơ chế sản sinh thêm ra các mạch máu mới để bù đắp lại những mạch máu đã bị tổn thương. Tuy nhiên, đa phần các mạch máu mới được tái tạo không đúng vị trí khiến võng mạc bị bong, tăng nhãn áp. Tình trạng này kéo dài sẽ khiến người bệnh phải đối mặt với nguy cơ mất thị lực vĩnh viễn, dẫn đến mù lòa.

Điều đặc biệt nguy hiểm là bệnh diễn biến âm thầm nên ở giai đoạn đầu, người bệnh gần như không cảm thấy bất kỳ sự thay đổi nào của mắt. Khi bệnh

diễn tiến nặng hơn, người bệnh sẽ thấy mắt mờ, thỉnh thoảng có cảm giác có đốm đen, ruồi bay, hoặc các sợi màu đen trước mắt,... Tuy vậy, nhiều người vẫn cho rằng mờ mắt chỉ là điều hiển nhiên đi đôi với tuổi già nên không đi thăm khám và điều trị kịp thời. Các chuyên gia y tế khẳng định nếu phát hiện sớm và điều trị kịp thời thì người bệnh sẽ tránh được tổn thương mắt nặng hơn, phòng ngừa được mù lòa. Nếu vẫn để đường huyết cao, kéo dài thì phần lớn các bệnh nhân sẽ bị mù vĩnh viễn. Đây chính là nguyên nhân hàng đầu khiến 1,8 triệu người mù lòa hàng năm do đái tháo đường.

## Đâu là giải pháp ngăn ngừa biến chứng mờ mắt?

Để phòng ngừa, phát hiện sớm và kiểm soát biến chứng mắt do ĐTD, người bệnh cần kiểm soát đường huyết và huyết áp ổn định (chỉ số HbA1c < 6,5%, huyết áp < 130/80mmHg). Mỗi người cũng nên đi khám mắt tối thiểu mỗi năm một lần để được thăm khám, chẩn đoán chính xác tình trạng bệnh. Đối với phụ nữ có thai, nên khám nhãn khoa 3 tháng 1 lần, nếu có kế hoạch mang thai, nên đề nghị bác sĩ khám đáy mắt trước.

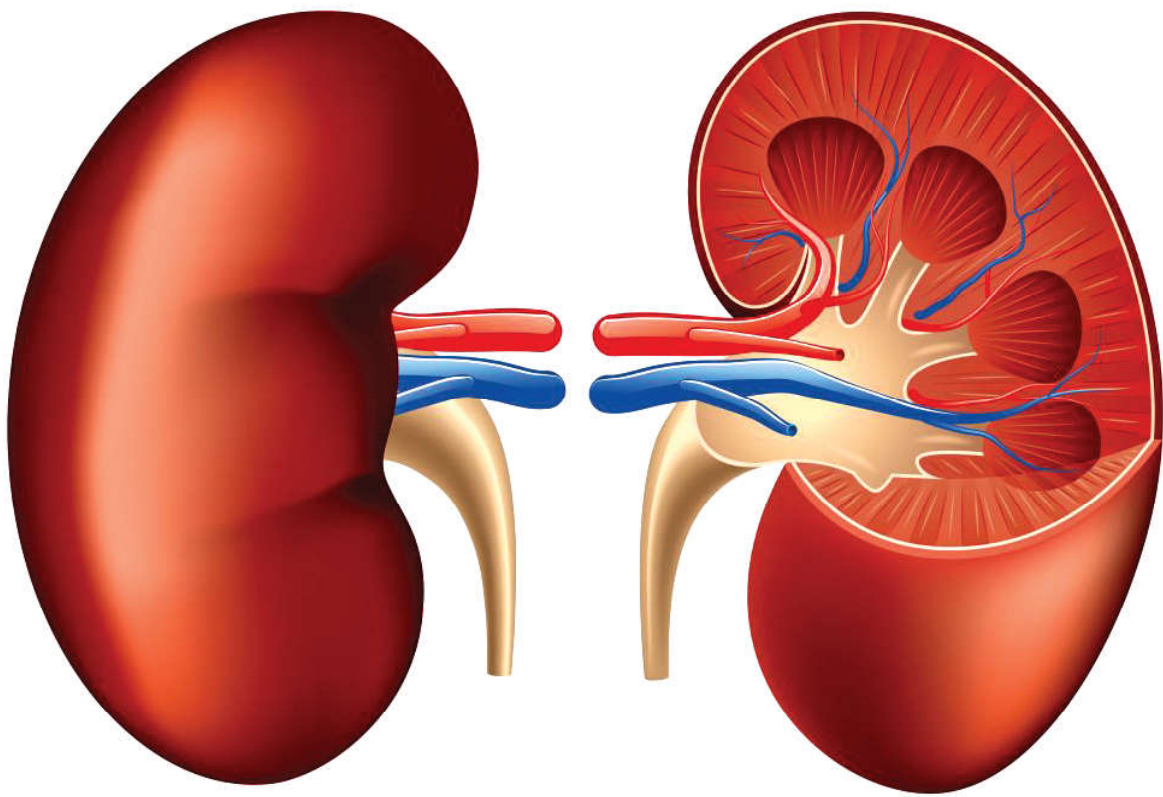
Các trường hợp chưa bị mờ mắt, nhưng đường huyết thường xuyên cao và không ổn định cần hết sức lưu ý. Ngoài việc điều chỉnh chế độ luyện tập và ăn uống, người bệnh cần tìm cách hạ và ổn định đường huyết về ngưỡng an toàn dưới 7mmol/l để phòng ngừa biến chứng nguy hiểm về mắt, ngăn chặn sớm nguy cơ bị mù lòa do ĐTD.

Ở người ĐTD, khi mắt bắt đầu xuất hiện các dấu hiệu mờ, cần đi khám và kiểm tra ngay chỉ số đường huyết và mỡ máu. Để ngăn chặn tổn thương mắt nặng thêm và phòng ngừa nguy cơ mù lòa cần đưa chỉ số đường huyết về ngưỡng an toàn và ổn định là ưu tiên số 1, nếu có mỡ máu cao, cần phải hạ cả mỡ máu.

Người bệnh ĐTD có thể kết hợp Đông – Tây y để kiểm soát đường huyết tốt nhất, hạn chế tác dụng phụ của thuốc và phòng tránh các biến chứng.



# CẢNH BÁO: BIẾN CHỨNG VỀ THẬN Ở BỆNH NHÂN ĐÁI THÁO ĐƯỜNG



*“40% trường hợp suy thận có nguyên nhân từ đái tháo đường. Nếu không điều trị kịp thời, người bệnh đái tháo đường có nguy cơ phải đối mặt với sự tàn phế và tử vong do suy thận”*

## **Vì sao đái tháo đường lại gây suy thận?**

Thận là cơ quan đóng vai trò như một hệ thống máy lọc tự nhiên cho cơ thể, nhằm loại bỏ chất độc hại, cặn bã qua đường nước tiểu và giữ lại các chất thiết yếu của cơ thể thông qua một hệ thống các túi lọc.

Cho đến nay cơ chế tổn thương thận do đái tháo đường còn

chưa rõ. Có giả thuyết cho rằng tổn thương thận là hậu quả của tăng glucose máu lâu dài. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng tăng tỷ lệ lọc máu ở thận có liên quan đến tỷ lệ tăng glucose máu. Và tỷ lệ này giảm xuống khi glucose máu được kiểm soát tốt. Đường máu tăng cao sẽ gây tổn thương nội mạc mạch máu, trong đó có các mạch máu ở thận. Khi các

## BIẾN CHỨNG CỦA BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

mạch máu ở thận bị tổn thương sẽ phá hủy màng lọc cầu thận và ảnh hưởng đến tỷ lệ lọc của cầu thận. Khi đó, thận không giữ được đạm nữa, dẫn tới dòng máu đến thận tăng nhưng vẫn không có protein niệu. Và thận sẽ bị phù lên do giảm áp lực keo. Tình trạng này kéo dài sẽ dẫn tới hiện tượng suy thận. Có nhiều bằng chứng để đưa đến giả thuyết là chính tình trạng đái tháo đường đã ảnh hưởng đến bệnh lý về thận, đó là:

**Thứ nhất:** ở giai đoạn khởi bệnh của đái tháo đường, không thấy có tổn thương thận qua hình ảnh sinh thiết.

**Thứ hai:** những thay đổi cục bộ ở bệnh thận đái tháo đường xảy ra ở tất cả các tốp khác nhau của bệnh đái tháo đường.

**Thứ ba:** bệnh lý thận đái tháo đường xảy ra ở tất cả các động vật thí nghiệm, thậm chí ở cả những thận được ghép

**Thứ tư:** Kiểm soát tốt glucose máu có thể làm chậm tổn thương của thận.

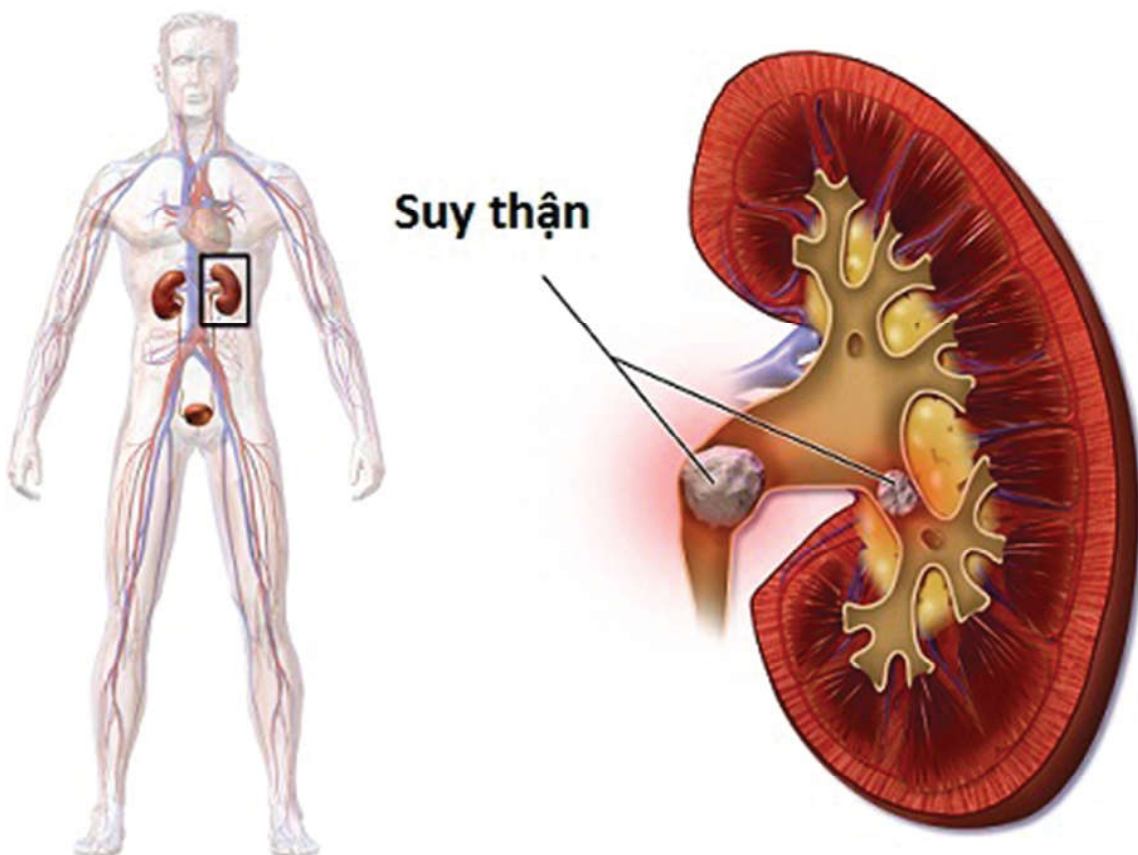
Bệnh thận đái tháo đường là nguyên nhân thường gặp nhất gây suy thận giai đoạn cuối. Một số liệu thống kê cho thấy, có đến 43,8% số ca bệnh nhân chạy thận là do biến chứng của bệnh đái tháo đường. Trong khi đó, tỷ lệ tử vong do suy thận giai đoạn cuối lên đến 90%, việc thay thận hay điều trị đều vô cùng tốn kém.

### Ngăn ngừa biến chứng thận ở bệnh nhân ĐTD

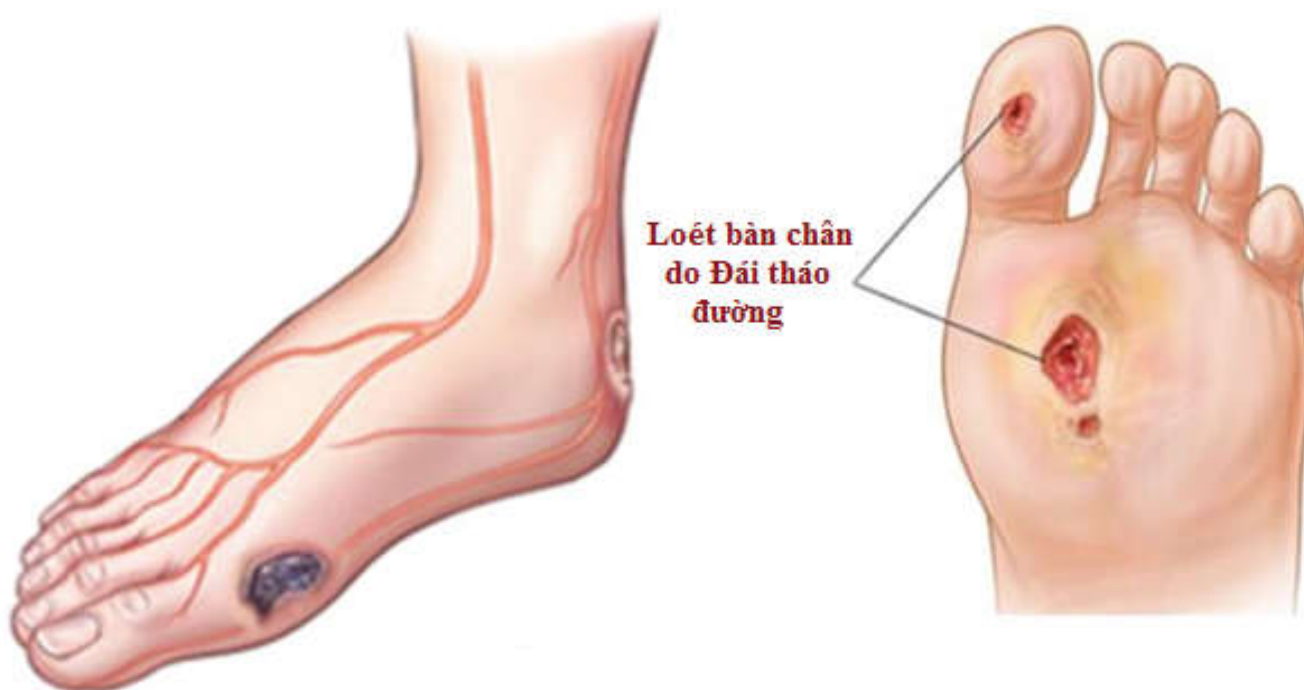
Suy thận do đái tháo đường không có thuốc điều trị tận gốc.

Do đó, việc kiểm soát đường huyết ở chỉ số an toàn là mục tiêu quyết để phòng ngừa biến chứng về thận và ngăn chặn bệnh tiến triển nặng hơn. Kiêng ba chân giúp kiểm soát tốt đường huyết là chế độ ăn uống, luyện tập và dùng thuốc đúng chỉ định.

Tuy nhiên, tác dụng phụ của thuốc chữa đái tháo đường hiện nay là có thể gây tổn thương cho gan, thận. Điều này làm cho tình trạng bệnh ngày càng trầm trọng hơn. Người bệnh sẽ rơi vào vòng luẩn quẩn không thoát ra được. Đây chính là khó khăn trong quá trình điều trị của người bệnh đái tháo đường có biến chứng về thận. Do đó, bên cạnh các loại thuốc tây y, nên sử dụng các sản phẩm Đông y để hạn chế tác động của thuốc lên gan, thận.



# CẢNH BÁO: DẤU HIỆU TÊ BÌ CHÂN TAY Ở BỆNH NHÂN ĐÁI THÁO ĐƯỜNG



*Tê bì chân tay là dấu hiệu sớm nhất của biến chứng thần kinh ngoại vi do đái tháo đường (ĐTĐ). Ở Việt Nam, khoảng 60-70% bệnh nhân ĐTĐ gặp biến chứng này và có xu hướng ngày càng tăng mạnh. Đây cũng là nguyên nhân hàng đầu khiến người bệnh bị hoại tử, phải cắt cụt chân. Cứ 20 giây trôi qua lại có 1 người mắc bệnh ĐTĐ có biến chứng bàn chân phải cắt cụt chi. Vậy đâu là giải pháp giúp phòng ngừa và điều trị biến chứng nguy hiểm này?*

## **Hiểu đúng về nguyên nhân gây tê bì chân tay?**

Theo các chuyên gia y tế, tê bì chân tay là biểu hiện của tổn thương thần kinh ngoại vi. Mà nguyên nhân chính gây biến

chứng thần kinh ngoại vi ở những bệnh nhân ĐTĐ là do đường huyết tăng cao. Thần kinh ngoại vi bắt nguồn từ tủy sống đến chân và tay. Đường huyết tăng cao trong máu một thời gian dài sẽ làm tổn thương

bao myelin của các sợi dây thần kinh. Bao myelin của các sợi dây thần kinh bị tổn thương kéo theo làm rối loạn các cảm giác.

Mặt khác đường huyết cao, độ nhớt của máu tăng sẽ làm tăng

## **BIẾN CHỨNG CỦA BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG**

lắng đọng cholesterol ở thành mạch gây xơ vữa và có thể bít tắc các mạch máu nhỏ, oxygen và các chất dinh dưỡng nuôi mô cơ và dây thần kinh ở ngoại vi bị suy giảm. Từ đó, tín hiệu thần kinh ngoại vi được truyền dẫn đến tay và chân sẽ bị rối loạn hoặc tê liệt. Điều đáng nói là những tổn thương này vĩnh viễn không hồi phục được nếu 50% số sợi trục bị tổn thương. Khi thần kinh ngoại vi bị tổn thương, người bệnh sẽ có biểu hiện tê chân tay, kiến bò, kim châm, lạnh buốt, hoặc bỏng rát. Các cảm giác trên xuất hiện đầu tiên ở các đầu ngón chân, gan bàn chân rồi lan dần sang các ngón tay, bàn tay. Người bệnh thường đau nặng hơn khi về đêm và sẽ bớt đau khi giảm

vận động. Quan sát kỹ sẽ thấy: da chân bị khô, bong vảy, các cơ yếu và bị teo dần đi. Thậm chí người bệnh còn bị “hội chứng đường hầm cổ chân”, rối loạn cảm giác ở chân và mắt cá.

Nguy hiểm hơn, thần kinh bị tổn thương làm mất cảm giác đau, nóng, lạnh và cơ chế tự bảo vệ với bất cứ tổn thương nào ở chân. Khi chân bị thương tổn, vì mất cảm giác nên người bệnh không biết để điều trị. Hậu quả là các tổn thương sẽ tiếp tục nặng thêm. Những vùng chịu áp lực cao của bàn chân như phần trước bàn chân sẽ bị loét, dần bị nhiễm trùng, nhiều trường hợp bị hoại tử và phải cắt cụt chi dưới.

## **Phòng ngừa và điều trị biến chứng thần kinh ngoại vi**

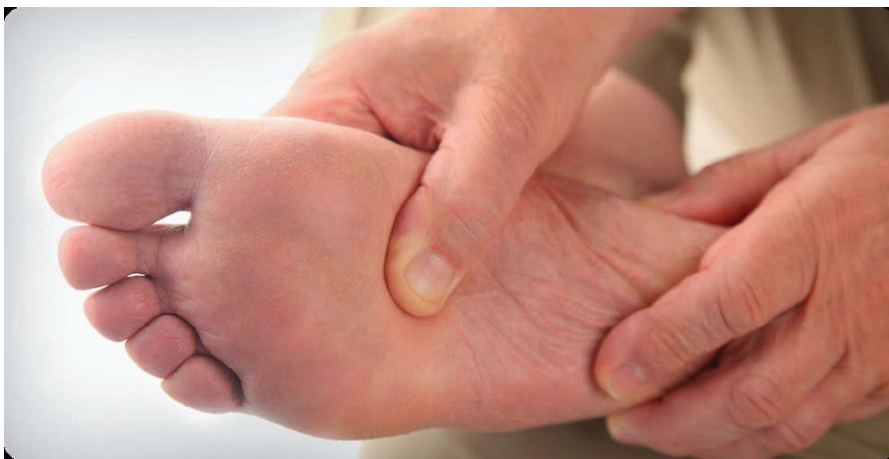
Biện pháp quan trọng và hiệu quả nhất trong phòng và điều trị biến chứng thần kinh ngoại vi do đái tháo đường là kiểm soát đường huyết ổn định, tránh để đường máu rơi vào vùng nguy hiểm. Ngoài ra cần duy trì chế độ luyện tập đều đặn, chế độ dinh dưỡng với chỉ số GI thấp và duy trì lối sống lành mạnh,...

Đối với các triệu chứng tê bì, nóng rát, người bệnh nên sử dụng các biện pháp điều trị vật lý như đi tất bằng sợi bông-cotton mềm, mặc quần áo dài khi ngủ để phòng ngừa chiếu, ga giường chạm vào da gây đau và tổn thương nặng hơn.

Cho tới nay chưa có phương pháp hoặc loại thuốc nào được coi là có khả năng điều trị khỏi hoàn toàn biến chứng thần kinh ngoại vi do ĐTĐ. Vì vậy cần áp dụng sớm và tích cực các biện pháp phòng ngừa mà quan trọng nhất là kiểm soát đường huyết an toàn, ổn định.

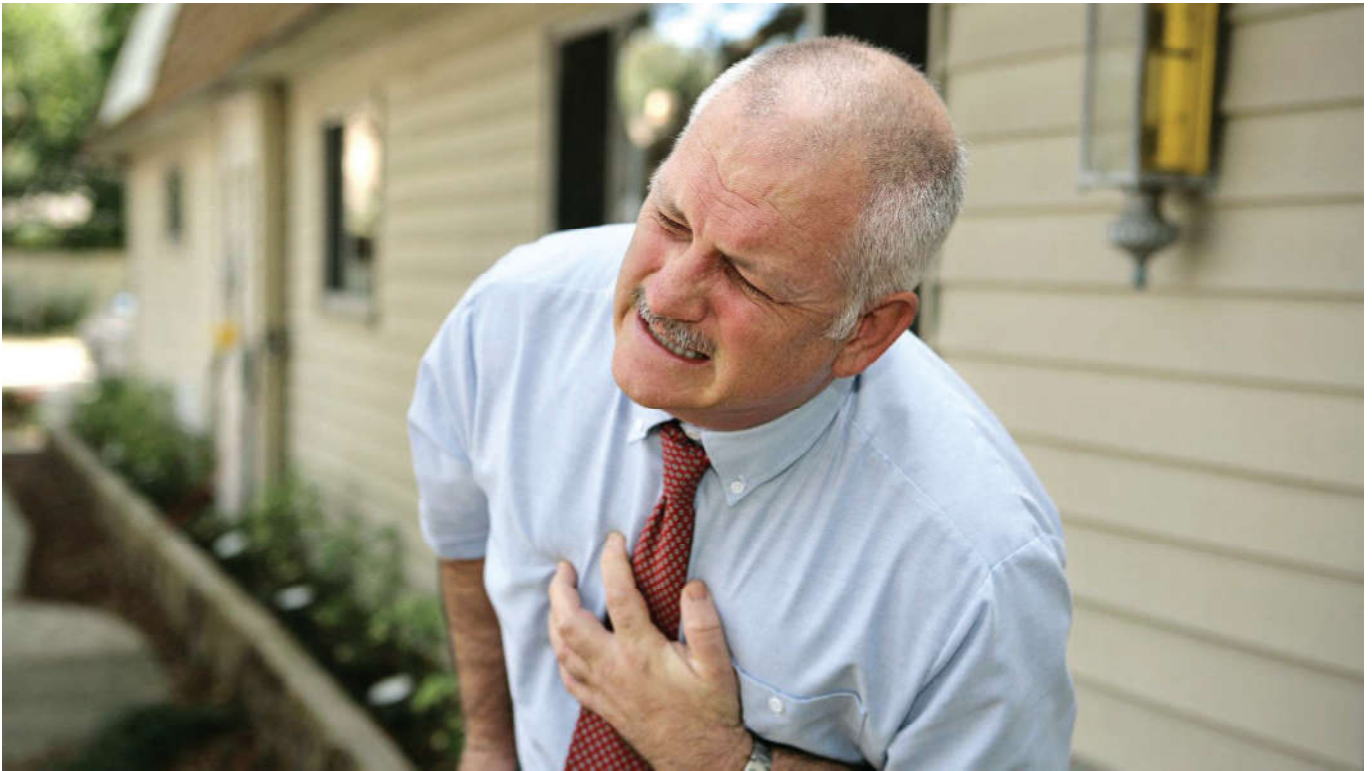
Người bệnh có thể sử dụng Đông – Tây y kết hợp để phòng ngừa biến chứng nguy hiểm này mà không kéo theo các tác hại lên gan, thận.

**GS. Phạm Văn Bình**



**60-70% bệnh nhân ĐTĐ gặp biến chứng bàn chân**





## **ĐÁI THÁO ĐƯỜNG VÀ TĂNG HUYẾT ÁP: NHÂN ĐÔI NGUY CƠ ĐỘT QUÝ**

*Theo các chuyên gia y tế, hai yếu tố nguy cơ hàng đầu dẫn tới đột quỵ là bệnh đái tháo đường và tăng huyết áp. Thế nhưng, tăng huyết áp là loại bệnh rất thường gặp ở bệnh nhân đái tháo đường, và sự kết hợp này nhân đôi nguy cơ tới gần “vực thẳm” đột quỵ. Vậy, làm sao để tránh xa được nguy cơ này?*

**Vì sao đái tháo đường kèm tăng huyết áp làm gia tăng nguy cơ đột quỵ?**

Đột quỵ não (hay còn gọi là tai biến mạch máu não) là một trong những nguyên nhân dễ dẫn đến tử vong và để lại nhiều hậu quả nặng nề cho người bệnh. Có hai loại đột quỵ là: đột quỵ xuất huyết não và đột quỵ nhồi máu não.

Ở bệnh nhân đái tháo đường: Đường huyết tăng cao làm tăng lắng đọng cholesterol tại thành

mạch, làm gia tăng các mảng xơ vữa tại thành động mạch, giảm khả năng đàn hồi của mạch máu, tạo cơ hội thuận lợi cho các cục máu đông hình thành, có thể gây bít tắc mạch máu. Thêm vào đó, mảng xơ vữa cũng có thể mất ổn định, vỡ ra và di chuyển trong lòng mạch, làm ngưng trệ dòng máu. Khi mạch máu não bị tắc, phần não không được nuôi dưỡng sẽ dần suy kiệt và chết đi, khiến phần cơ thể chịu sự điều khiển ở phần não bị chết tê liệt, gây ra đột quỵ nhồi máu não.

Ở người tăng huyết áp: Tăng huyết áp cũng khiến động mạch bị xơ vữa và tạo nguy cơ tắc nghẽn mạch máu não (gây ra đột quỵ nhồi máu não). Đó là do huyết áp tăng cao kéo dài khiến động mạch khắp cơ thể căng lên, tổn thương và lâu dần dẫn đến xơ vữa, tạo điều kiện cho sự hình thành và phát triển của cục máu đông. Hậu quả là cục máu đông di chuyển trong lòng mạch sẽ gây bít tắc ở các mạch máu nhỏ. Nếu mạch máu ở tim bị bít tắc sẽ gây nhồi máu cơ tim, nếu mạch máu nhỏ ở não bị tắc sẽ gây ra hiện tượng nhồi máu não.

Ngoài ra, huyết áp cao cũng có thể khiến mạch máu trong não căng lên và vỡ ra, gây đột quỵ xuất huyết não. Khi đái tháo đường đi kèm cao huyết áp, người bệnh có nguy cơ đối mặt với biến chứng nhanh gấp đôi so với người chỉ bị cao huyết áp hoặc bị đái tháo đường.

## Làm sao để phòng ngừa đột quỵ ở người đái tháo đường kèm huyết áp cao?

Nguyên tắc kiêng ba chân luôn là nguyên tắc quan trọng đối với bệnh nhân đái tháo đường trong điều trị và phòng ngừa các biến chứng nguy hiểm do bệnh này gây ra. Đó là chế độ dinh dưỡng, luyện tập và dùng thuốc.

Về chế độ dinh dưỡng, người bệnh cần áp dụng chế độ ăn của bệnh nhân đái tháo đường: ăn thực phẩm ít đường, ít mỡ, nhiều chất xơ và rau quả để ổn định đường huyết. Đồng thời, người bệnh cũng nên ăn nhạt (không quá 1 muỗng cà phê



### Người bệnh nên tăng cường chất xơ và hoa quả

muối mỗi ngày); Thức ăn nên chế biến bằng các phương pháp như luộc, hấp, tránh thức ăn xào, rán, chiên...; Không nên ăn hoặc chế biến thực phẩm bằng mỡ động vật, nên thay thế bằng dầu thực vật như dầu gạo, dầu ôliu, dầu mè...; Không uống rượu, hút thuốc (nguyên nhân gây cao huyết áp);...

Bên cạnh đó, người bị đái tháo đường cũng nên giữ tinh thần thoải mái, tránh căng thẳng, lo âu và có một chế độ luyện tập phù hợp. Các lưu ý trong luyện tập cho người bị đái tháo đường là nên tập các bài tập vừa sức để tăng cường lưu thông máu và cải thiện chỉ số huyết áp và đường huyết. Đồng

thời, nên tập luyện đủ 30 phút mỗi ngày. Những ngày mùa đông, rét mướt nên tập các bài tập trong nhà. Và không nên tập quá sớm và quá khuya, không nên tập trước 6 giờ sáng và sau 8 giờ tối để cơ thể không bị nhiễm sương gió lạnh.

Về chế độ dùng thuốc, người bệnh nên dùng đúng liều, đủ liều và liên tục các thuốc điều trị và có thể sử dụng Đông tây y kết hợp để quá trình điều trị đạt hiệu quả cao nhất, phát huy được ưu điểm của cả hai phương pháp. Nhờ đó, giúp hạ và ổn định đường huyết, ngăn ngừa được đột quỵ ập đến và các biến chứng khác do đái tháo đường gây ra.





*“Kết hợp y học cổ truyền và y học hiện đại trong khám chữa bệnh đái tháo đường. Tình trạng lạm dụng thuốc trong Tây y hiện đại hay những hạn chế về công cụ trong y học cổ truyền sẽ được khắc phục trên cơ sở kế thừa, chọn lọc tinh hoa của hai nền y học”*

# Điều trị ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

**T**ừ lâu, Việt Nam đã là một trong những quốc gia sớm ứng dụng việc sử dụng Đông - Tây y kết hợp trong khám và điều trị bệnh. Chủ tịch Hồ Chí Minh cũng nhấn mạnh và khẳng định sự kết hợp này là nên làm ngay từ những ngày đầu nước ta đi lên xây dựng chủ nghĩa xã hội. Trong thư gửi Hội nghị cán bộ y tế ngày 27-2-1957, Người viết: Y học cũng phải dựa trên nguyên tắc khoa học dân tộc và đại chúng. Ông cha ta ngày

trước có nhiều kinh nghiệm quý hoá về cách chữa bệnh bằng thuốc ta, thuốc bắc. Để mở rộng phạm vi y học các cô các chú cũng nên chú trọng nghiên cứu và phối hợp thuốc "đông" và thuốc "tây".

Thực hiện lời dạy của Chủ tịch Hồ Chí Minh, ứng dụng Đông Tây y được đưa vào điều trị nhiều căn bệnh mạn tính. Trong đó có căn bệnh đái tháo đường nguy hiểm.

## SỐNG CHUNG VỚI ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

### Phát huy tinh hoa của hai nền y học trong điều trị ĐTD

Y học phương Đông có lịch sử hình thành và phát triển hơn 5.000 năm trên cơ sở của lý thuyết “tạng tượng” và “kinh lạc” với phương thức chữa bệnh dùng thuốc (chủ yếu từ thực vật và động vật...) và không dùng thuốc (châm cứu, bấm huyệt, dưỡng sinh, khí công...). Việc chẩn trị của y học phương Đông là: cân bằng điều hòa tạng phủ trong cơ thể, giữa cơ thể với môi trường sinh hoạt; kích thích khả năng tái tạo, khả năng đề kháng của cơ thể; tăng cường vi tuần hoàn nuôi dưỡng tạng phủ, giúp tái tạo các mô, tế bào bị tổn thương; trung hòa, đào thải các độc tố ra khỏi cơ thể; bảo vệ các mô, tế bào lành chống lại các nội, ngoại độc tố...

Y học phương Tây trong nhiều thế kỷ đã phát huy được ưu điểm là có tác dụng nhanh, vì vậy giúp người bệnh hạ đường huyết nhanh chóng. Tuy nhiên, tây y chỉ có tác dụng hạ đường huyết theo giờ. Tức là khi hết thuốc thì đường huyết lại lên. Chưa kể đến việc thuốc tây thường có tác dụng phụ, gây ảnh hưởng hoặc gây ra những khó chịu đến cuộc sống của người bệnh. Một số tác dụng phụ thường gặp khi sử dụng thuốc tây điều trị Đái tháo đường là ho khan, rối loạn tiêu hóa, hạ đường huyết,...

Ngược lại, y học cổ truyền thường có tác dụng hạ đường huyết từ từ nên không thể sử dụng trong các trường hợp cấp tính, khi đường huyết đột ngột tăng quá cao. Tuy nhiên, về lâu về dài phương pháp này lại rất tốt, bởi nó giúp hạ đường huyết từ từ và giúp kiểm soát được đường huyết ổn định. Bên cạnh đó, đông y cũng rất an toàn, lành tính đối với cơ thể con người. Tuy nhiên việc áp dụng y học cổ truyền theo cách truyền thống đòi hỏi thời gian dài và sự kiên trì của người bệnh. Ngày nay, y học cổ truyền hay còn gọi là Đông y được bào chế hiện đại hơn thành những viên nang tiện dụng. Người bệnh không cần đun sắc lịch kịch mà hiệu quả đạt được lại cao hơn hẳn với hàm lượng hoạt chất cao.

Như vậy, y học hiện đại và y học cổ truyền đều có những ưu điểm và hạn chế nhất định. Chính vì thế, kết hợp Đông Tây y trong điều trị đái tháo đường là xu hướng mới được các chuyên gia y tế khuyến dùng để phát huy được ưu điểm của hai phương pháp. Nói cách khác, đây chính là một bước nâng cao của quá trình kế thừa, giữ lại những phần tinh hoa của 2 nền y học, đồng thời, hạn chế những nhược điểm, lạc hậu, để xây dựng một phương pháp điều trị tối ưu cho người bệnh.



# Khó khăn

## trong điều trị

# ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Với sự phát triển của cuộc sống ngày nay, dường như đái tháo đường trở thành một căn bệnh với mức độ “phủ sóng” cao, không giới hạn ở bất cứ độ tuổi nào. Tuy nhiên, việc chữa trị bệnh đái tháo đường thực sự gặp rất nhiều khó khăn và phức tạp, mất nhiều công sức và ảnh hưởng tới cuộc sống của mỗi bệnh nhân.



Người bệnh đái tháo đường bị hạ đường huyết

### Tác dụng phụ khi dùng thuốc đặc trị

Bệnh nhân được chẩn đoán mắc đái tháo đường sẽ phải xác định sống chung với bệnh này đến hết đời vì hiện nay chúng ta chưa tìm ra thuốc chữa đái tháo đường dứt điểm. Tuy nhiên, các loại thuốc điều trị được ví như “con dao hai lưỡi”, có thể gây ra tác dụng phụ cho sức khỏe vốn yếu của bệnh nhân đái tháo đường.

Có thể điếm qua một vài tác dụng phụ khi sử dụng thuốc điều trị:

**Hạ đường huyết:** Hạ đường huyết khiến

người bệnh cảm thấy đói, mệt mỏi, vã mồ hôi, choáng váng, loạng choạng, hạ huyết áp, tim đập nhanh, nhịp tim loạn. Thậm chí, có thể gây hiện tượng nặng hơn như trụy tim mạch, mất ý thức, hôn mê. Điều đáng nói là tình trạng hạ đường huyết nếu không được cấp cứu kịp thời trong 30 phút sẽ dẫn đến tử vong. Trung bình người đái tháo đường trong 10 năm sẽ bị hạ đường huyết khoảng 3.000 lần và càng về sau, tình trạng này càng xuất hiện nhiều hơn. Đây cũng là tác dụng phụ thường gặp nhất ở bệnh nhân đái tháo đường.



*Dị ứng là tác dụng phụ không mong muốn của bệnh nhân tiểu đường*

**Dị ứng thuốc:** Dị ứng thuốc với sự xuất hiện của ban mẩn ngứa trên da, sưng nề mắt và mặt... cũng là một tác dụng phụ không mong muốn của thuốc. Tác dụng phụ này có thể điều trị đơn giản bằng cách ngừng thuốc và đổi sang loại thuốc khác. Cần nhớ rằng phản ứng dị ứng luôn luôn quay trở lại nếu như ta lại tiếp tục uống thứ thuốc đó. Do vậy, không nên tiếc mà sử dụng lại thuốc dưới bất kỳ dạng nào mà nên sẵn sàng đổi sang các loại thuốc khác khi có chỉ định của bác sĩ.



*Rối loạn tiêu hóa có thể tránh được khi sử dụng thuốc với liều thấp hơn và uống sau khi ăn*

**Rối loạn tiêu hóa:** Một số thuốc điều trị đái tháo đường gây ra tình trạng rối loạn tiêu hóa. Biểu hiện cụ thể của tình trạng này là đầy bụng hoặc tiêu chảy (Nhóm thuốc Biguanides: Metformin, Glucophage). Tác dụng phụ này có thể tránh được khi sử dụng với liều thấp hơn và uống sau khi ăn. Nếu vẫn còn cảm giác đầy

bụng và bị tiêu chảy sau khi đã sử dụng theo đúng khuyến cáo, chắc chắn phải ngưng dùng thuốc và thông báo việc này với bác sĩ để được đổi thuốc.

Hiếm gặp hơn là các tác dụng phụ trên gan, thậm chí uống sulphonylurea hoặc chất ức chế DPP-IV. Có thể phát hiện tác động xấu lên gan bằng xét nghiệm máu. Những tác dụng phụ này sẽ hết khi ngưng uống thuốc.

Bên cạnh đó, một số thuốc (như rosiglitazone và pioglitazone) có thể gây giữ nước và các tác dụng xấu cho những bệnh nhân suy tim. Do vậy, những thuốc này không được dùng cho bệnh nhân bị suy giảm chức năng tim.

### “Nhờn thuốc, kháng thuốc”

Nhóm thuốc Sulphonylurea thuộc tây thương dùng để điều trị đái tháo đường hiện nay. Cơ chế của nhóm thuốc này là kích thích tụy tăng tổng hợp insulin, cụ thể hơn là trực tiếp thúc đẩy các tế bào chức năng có trong tụy (tế bào beta) tổng hợp insulin. Tuy nhiên, với những người bệnh đái tháo đường, số lượng cũng như hoạt động của tế bào beta này đã bị suy yếu phần nào, khi những tế bào ít ỏi này hoạt động trong thời gian dài, không có thay thế thì sẽ mất dần chức năng và “tê liệt”.

Các nhóm thuốc khác sử dụng các cơ chế còn lại (Ức chế tăng sinh glucose ở gan, tăng nhạy cảm insulin ở tổ chức ngoại vi, tăng sử dụng glucose ở mô, ở cơ hoặc giảm hấp thu glucose ở ruột,...), thì gây ra nhiều tác dụng phụ, đặc biệt là ảnh hưởng tới gan, thận. Nếu người bệnh có bệnh lý ở gan, thận hoặc sử dụng lâu dài các thuốc này có thể dẫn tới suy gan, suy thận và suy giảm chức năng hoạt động của các cơ quan khác. Điều này sẽ khiến cho hiệu quả đáp ứng thuốc của cơ thể người bệnh ngày càng giảm sút.

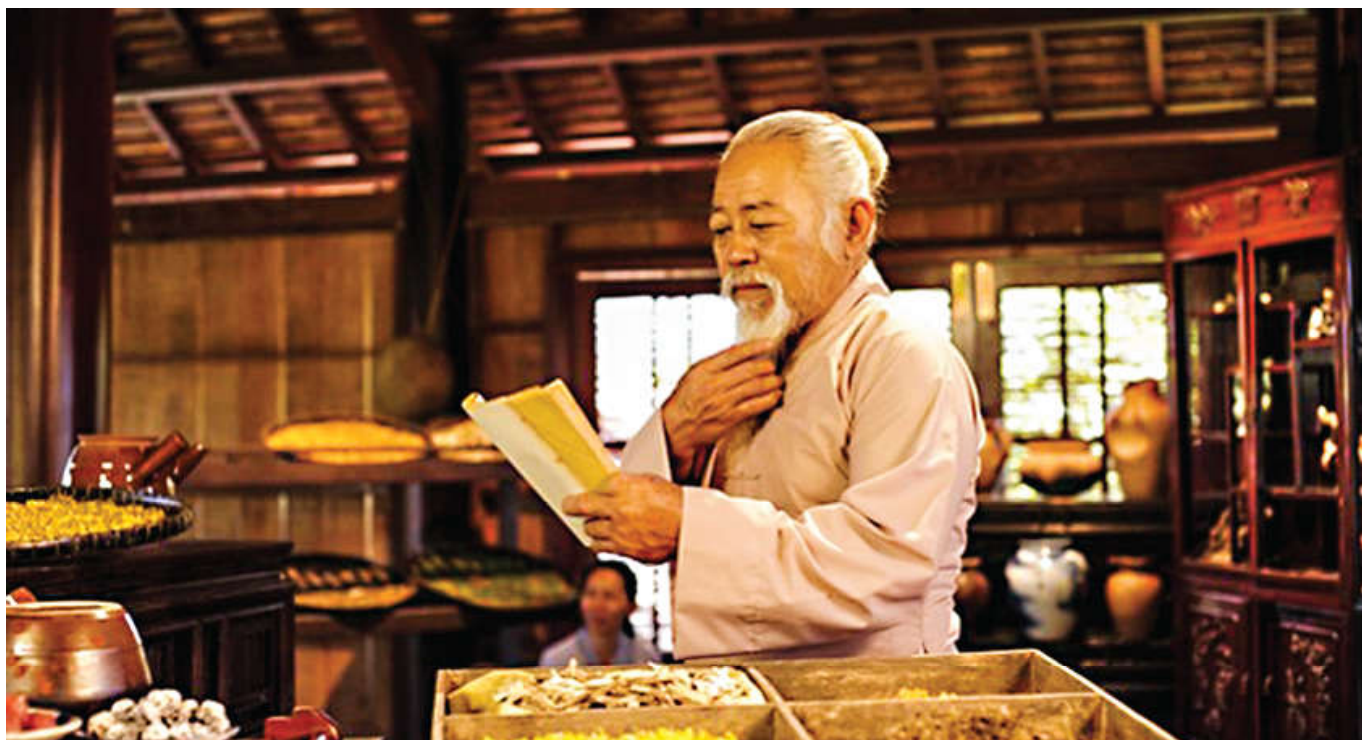
Vì vậy, người bệnh buộc phải tăng liều dùng để kiểm soát đường huyết. Cứ như vậy, khi tăng liều đến một giới hạn cho phép, các thuốc điều trị không còn tác dụng nữa, dẫn tới tình trạng “nhờn thuốc, kháng thuốc”.

P.T.P

# Y Học Cổ Truyền Dân Tộc Với Bệnh ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

*Việt Nam ta đã có trên 4.000 năm lịch sử dựng nước và giữ nước. Trong nền Văn Minh Văn Lang và Văn Minh Đại Việt, những y lý và y thuật dựa trên nền tảng của sự kết hợp lý luận y học Phương Đông (Đông y) với các kinh nghiệm chữa bệnh của cộng đồng gồm 54 dân tộc Việt Nam, cùng với kinh nghiệm sử dụng các nguồn dược liệu, thảo dược phong phú của đất nước ta trong vùng nhiệt đới tạo thành một nền y học truyền thống, hay còn gọi là Y học cổ truyền Việt Nam.*





### **Nền Y học cổ truyền có lịch sử hơn 4000 năm**

Nền Y học cổ truyền (YHCT) Việt Nam được hình thành và phát triển cùng với lịch sử phát triển của dân tộc Việt Nam. Trải qua nhiều thế hệ, các thầy thuốc Y học cổ truyền Việt Nam đã xây dựng nền Y học cổ truyền vững mạnh phục vụ sự nghiệp chăm sóc, bảo vệ và nâng cao sức khỏe nhân dân.

Y học cổ truyền Việt Nam với các phương pháp phòng và chữa bệnh đã phục vụ hiệu quả cho việc giữ gìn và bảo vệ sức khỏe nhân dân từ xưa tới nay. Nhiều phương pháp chữa bệnh không dùng thuốc như châm cứu, bấm huyệt, khí công, dưỡng sinh,... không chỉ người dân Việt Nam ưa chuộng sử dụng chữa bệnh mà người dân nhiều nước trên thế giới cũng rất tin tưởng và ưa thích, nó trở thành phương pháp chữa bệnh độc đáo trên thế giới. Theo Tổ chức Y tế thế giới đánh giá, Việt Nam là một trong năm nước có hệ thống y học cổ truyền phát triển lâu đời và đóng góp tích cực vào sự nghiệp chăm sóc sức khỏe nhân dân.

### **Hiện đại hóa Y học cổ truyền**

Y học cổ truyền đã có từ rất lâu đời trong nhân dân. Trước khi xuất hiện Tây y, người dân chỉ biết đến thuốc YHCT và YHCT chiếm một vị trí rất quan trọng trong đời sống. Một phần vì những vị thuốc này dễ kiếm, dễ trồng và giá thành lại rất rẻ nên trong điều kiện kinh tế còn khó khăn hoặc trong giai đoạn chiến tranh vai trò của đông y thực sự phát huy thế mạnh. Tuy nhiên, sau khi đất nước mở cửa với sự hội nhập mạnh mẽ và phát triển nhanh chóng của y học hiện đại một sức mạnh rất lớn về mặt giải quyết nhanh tình trạng bệnh tật, vai trò của YHCT dần dần bị lu mờ và yếu thế.

Trong nhiều năm qua Đảng và Nhà nước đã có nhiều Nghị quyết, Chỉ thị chỉ đạo ngành y tế phối hợp với các ngành, các tổ chức xã hội nghiên cứu kế thừa, bảo tồn và phát triển y dược học cổ truyền, kết hợp y dược học cổ truyền với y dược học hiện đại nhằm xây dựng nền Y học Việt Nam hiện đại, khoa học, dân tộc và đại chúng. Điều đó được thể hiện qua việc thành lập các Hội Đông y, Viện Đông y, Viện Châm cứu.



## Diabetna – ứng dụng hiện đại của y học cổ truyền

Hiện đại hóa Y học cổ truyền là bước tiến đáng ghi nhận của lĩnh vực Đông y với sự đóng góp của nhiều sản phẩm đông dược chất lượng tốt, được nghiên cứu lâm sàng chứng minh tác dụng, được người dân tin nhiệm, và được chuyên gia tin dùng. Trong đó, đáng chú ý phải kể đến sản phẩm Diabetna.

Sản phẩm Diabetna ra đời có sự kết hợp giữa các nhà nghiên cứu khoa học với các doanh nghiệp dược phẩm để cho ra các sản phẩm chất lượng trên nguồn gốc dược liệu quý của nước nhà. Trước đây, khi chưa có sản phẩm Diabetna, một số người bệnh muốn điều trị bệnh đái tháo đường bằng y học dân tộc phải mua các loại cây giống về trồng hoặc mua dược liệu phơi khô sắc uống, nhưng đa phần không kiên trì được trong thời gian dài vì người bệnh đái tháo đường cần điều trị suốt đời mà việc đun sắc rất bất tiện.

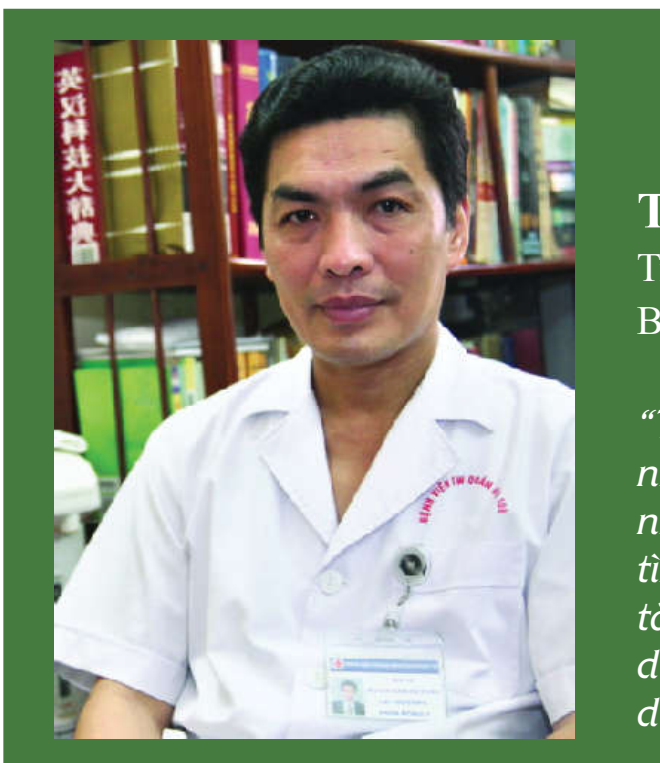
Diabetna được bào chế dưới dạng viên nang của y học hiện đại nên rất tiện sử dụng, dễ bảo quản và vận chuyển mà vẫn giữ được tính hiệu quả trong điều trị. Tác dụng dược lý của các thành phần có trong Diabetna là tác động vào tất cả các quá trình tổng hợp đường của cơ thể. Ở đầu vào, các hoạt chất này ức chế hấp thu đường ở ruột; tiếp đó, giúp giảm tân sinh đường từ gan vào máu và tăng chuyển hóa đường từ máu vào



*Cơ chế tác động của Diabetna*

tế bào ở giai đoạn chuyển hóa đường của cơ thể; và cuối cùng, ở giai đoạn đầu ra, giúp tăng sử dụng đường tại mô và cơ bắp. Nhờ đó, Diabetna giúp hạ và ổn định đường huyết, ngăn ngừa biến chứng đái tháo đường. Ngoài ra, Diabetna còn giúp giảm LDL-c, giảm cholesterol (giúp giảm mỡ máu xấu).

Với 8 năm đồng hành cùng hàng triệu bệnh nhân ĐTD trong và ngoài nước, Diabetna đã vinh dự nhận hàng loạt các giải thưởng do chuyên gia và người tiêu dùng bình chọn: giải thưởng Tin Dùng năm 2011 do Thời báo Kinh tế Việt Nam bình chọn, Giải vàng chất lượng Quốc gia năm 2015, Sản phẩm vàng về sức khỏe cộng đồng năm 2016....



### Ths. Bs Nguyễn Khánh Toàn

Trưởng khoa Đông y

Bệnh viện Trung ương Quân đội 108

*“Tôi cho rằng đây cũng là một trong những giải pháp hữu ích cho các bệnh nhân đái tháo đường với mong muốn tìm các sản phẩm từ thảo dược nhằm tăng hiệu quả sử dụng và hạn chế tác dụng phụ không mong muốn của tân dược”.*

# ĐÁI THÁO ĐƯỜNG HOÀN TOÀN CÓ THỂ NGĂN NGỪA TỪ TIỀN ĐÁI THÁO ĐƯỜNG



*Trước khi bị đái tháo đường, người bệnh sẽ trải qua giai đoạn tiền đái tháo đường với biểu hiện insulin hoạt động bắt đầu kém hiệu quả. Theo khuyến cáo, nếu được phát hiện sớm, tiền đái tháo đường có thể được điều trị và ngăn chặn phát triển thành bệnh đái tháo đường.*

## **60% người tiền ĐTĐ sẽ tiến triển thành ĐTĐ**

Tiền Đái tháo đường được xem là Đái tháo đường giai đoạn “cửa ngõ” dẫn tới bệnh Đái tháo đường do không có dấu hiệu nhận biết, diễn biến âm thầm, thường gây nhầm lẫn với một vài bệnh lý thông thường khác.

Mức đường huyết của bệnh nhân tiền ĐTĐ tuy chưa đến mức chẩn đoán ĐTĐ nhưng đã cao hơn người bình thường. Nguyên nhân gây ra tiền ĐTĐ cũng giống như ĐTĐ, là do sự suy giảm hoạt động của insulin nội tiết.

Theo PGS.TS. Tạ Văn Bình, Viện trưởng Viện Đái tháo đường và Rối loạn chuyển hóa: “Người mắc tiền ĐTĐ thường không biết mình bị bệnh do bệnh không có dấu hiệu nhận biết lâm sàng rõ ràng. Do đó, nếu bệnh không được can thiệp kịp thời và hiệu quả thì trung bình 6 tháng đến 3 năm, trên 60% bệnh nhân tiền ĐTĐ sẽ chuyển sang ĐTĐ, một trong 4 đại dịch của nhân loại cùng nhiều hệ lụy nguy hiểm của nó.”

Vì thế, khi đã mắc tiền ĐTĐ những bệnh nhân phải tập sống chung với một chế độ dinh dưỡng, vận động khoa học để giữ đường huyết ở mức ổn định. Chưa kể, nếu không kiểm soát tốt, họ có thể mắc ĐTĐ và đối mặt với rất nhiều biến chứng nguy hiểm về mắt, thận, tim mạch, thần kinh, nguy cơ cắt cụt chi,...



## **Ngăn ngừa từ tiền đái tháo đường**

Khi phát hiện bị mắc tiền ĐTĐ, bệnh nhân nên có biện pháp can thiệp sớm và đúng cách để mang lại hiệu quả cho việc ngăn ngừa ĐTĐ. Giải pháp can thiệp ưu tiên hàng đầu là thay đổi lối sống, để trì hoãn hoặc thậm chí ngăn ngừa sự bắt đầu của bệnh. Thay đổi lối sống bao gồm giảm cân, tập thể dục hàng ngày và ăn các bữa ăn cân bằng dinh dưỡng, tránh các chất có tác động xấu đến bệnh tiền ĐTĐ như muối, chất béo...

Cụ thể, trong chế độ dinh dưỡng, giảm lượng thịt nạc vào và thay vào đó là ăn nhiều loại rau củ quả cùng trái cây ít ngọt. Nếu ăn thịt nên chọn loại không có mỡ và không nên ăn da. Tránh các loại thực phẩm chứa nhiều đường như nước ngọt, bánh, kẹo... Trong chế biến, thay các món nướng, chiên, rán bằng món hấp, luộc và hạn chế nêm mặn.

Một lối sống thường xuyên vận động thể chất cũng là cách để ngăn ngừa tiền đái tháo đường phát triển thành đái tháo đường. Theo khuyến cáo, việc chọn lựa các bộ môn thể lực cần phù hợp với giới tính, lứa tuổi và sở thích để có thể duy trì lâu dài. Chẳng hạn như nữ giới nên tham gia các bộ môn có cường độ vừa phải như đi bộ, chạy bộ, aerobic. Trong khi đó, phái mạnh có thể tham gia bơi lội, tennis, bóng đá...

Với những người làm xét nghiệm đường máu bình thường thì nên đi khám 1 lần/năm; những người tiền đái tháo đường thì phải thăm khám 3 tháng/lần và thực hiện ngay hướng dẫn của thầy thuốc để phòng bệnh.

Việc phát hiện và điều trị sớm bệnh đái tháo đường sẽ ngăn chặn sự phát triển của bệnh và từ đó góp phần làm giảm các biến chứng nguy hiểm, giúp người bệnh khỏe mạnh hơn, sống lâu hơn và đóng góp nhiều hơn cho xã hội.

# Thực phẩm

*trong điều trị và dự phòng*

## **BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG**

*Đái tháo đường là một bệnh rối loạn chuyển hóa, gây tăng đường huyết mạn tính do thiếu insulin tương đối hay tuyệt đối của tuyến tụy. Nếu không được phát hiện và điều trị sớm sẽ gây nên các biến chứng nguy hiểm ở thận, não, mắt, tim mạch... có thể dẫn đến tử vong. Một chế độ dinh dưỡng hợp lý và lối sống lành mạnh sẽ giúp các bạn phòng ngừa được căn bệnh nguy hiểm này*



## **Dinh dưỡng hợp lý**

Ăn đa dạng thực phẩm, đảm bảo cân bằng năng lượng. Nên ăn nhiều loại thực phẩm mỗi ngày bằng cách ăn các món ăn hỗn hợp, có nhiều món trong một bữa ăn, thay đổi bữa để ăn ngon miệng, nên chia khẩu phần thành nhiều bữa.

## **Lựa chọn chất bột đường một cách thông minh**

Năng lượng do nhóm bột đường cung cấp từ 55 - 60% tổng năng lượng ăn dựa vào cân nặng và mức độ hoạt động thể lực. Hạn chế các thực phẩm có chứa carbohydrate tinh chế như bánh mì trắng, gạo trắng, khoai tây chiên, kẹo, nước ngọt, thức ăn nhanh,... Nên sử dụng thực phẩm chứa nhiều cacbohydrate phức hợp như gạo lứt, khoai củ,... để giữ mức đường máu ổn định vì chúng được tiêu hóa chậm hơn, do đó ngăn ngừa cơ thể sản xuất quá nhiều insulin, chúng cũng giúp bạn no lâu hơn. Nếu bạn ăn đồ ngọt, nên ăn chúng trong bữa ăn, không nên ăn độc lập vì có thể gây tăng đường máu đột ngột.

## **Tăng cường chất xơ trong chế độ ăn hàng ngày**

Chất xơ trong chế độ ăn đặc biệt có ích, chúng có nhiều trong một số thực phẩm như táo, cam, vỏ trái cây, cây họ đậu, gạo giã hầm, rau xanh,... Chất xơ có tác dụng làm giảm đáp ứng glucose máu và insulin



bằng cách kìm hãm thủy phân tinh bột và hấp thu glucose, lưu thức ăn ở dạ dày lâu hơn. Ăn nhiều chất xơ cũng có thể làm giảm nhanh mức đường máu bằng cách cải thiện độ nhạy cảm của insulin. Lượng chất xơ cao còn trực tiếp làm tăng cảm giác no kết hợp làm giảm cholesterol. Khuyến nghị lượng chất xơ khẩu phần khoảng 14g/1.000kcal từ thức ăn, nên là chất xơ hòa tan.

## **Lựa chọn chất béo lành mạnh**

Để phòng thừa cân béo phì mức tiêu thụ lipid trong khẩu phần ăn của người trưởng thành nằm trong khoảng 18 -25% năng lượng của khẩu phần. Cần tránh chất béo bão hòa, chất béo thể Trans (sản phẩm bơ sữa toàn phần và mỡ động vật, các đồ chiên rán). Hạn chế cholesterol ở mức thấp nhất. Nên sử dụng chất béo không bão hòa có nguồn gốc từ thực vật như dầu oliu, dầu hạt cải, dầu đậu nành,... Ưu tiên sử dụng các acid béo omega-3 hỗ trợ não và sức khỏe tim mạch (cá hồi, cá ngừ).

## **Nhóm chất đạm**

Cần đảm bảo theo nhu cầu khoảng 12 - 14% tổng năng lượng (người đái tháo đường thì nhu cầu chất đạm cần tăng lên khoảng 15%).

Cần đủ vitamin và khoáng chất: Nên sử dụng từ nguồn rau, quả tươi (quả ít ngọt).

## **Những điều cần lưu ý**

Ngoài ra, đồ uống có cồn (rượu, bia), các loại nước ngọt có ga (coca cola, pepsi) cần hạn chế, nên ăn có chừng mực, không nên ăn quá no hay quá đói, không ăn thứ gì quá nhiều, không nên bỏ ăn sáng, nên khám sức khỏe định kỳ đặc biệt với những người có nguy cơ cao như béo phì, rối loạn mỡ máu, có người thân trong gia đình (cha, mẹ, anh, chị em ruột) bị đái tháo đường, phụ nữ sinh con có cân nặng > 4kg, tiền sử đái tháo đường thai kỳ,...

Tóm lại, đái tháo đường có thể dự phòng được bằng chế độ dinh dưỡng và hoạt động thể lực hợp lý, giữ cân nặng vừa phải, tránh béo phì.

# **BIỆN PHÁP PHÒNG VÀ TRÁNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG**

## **Cân nặng hợp lý**

Cân nặng là vấn đề rất cần được quan tâm đối với bệnh nhân mắc ĐTD, đặc biệt ĐTD týp 2. Béo phì đồng nghĩa với dư thừa chất béo trong cơ thể. Vừa béo phì vừa mắc ĐTD týp 2 là điều kiện thuận lợi cho hàm lượng insulin tăng trong máu. Các chuyên gia khuyên bạn nên bằng cách này hay cách khác phải “tiêu bớt” chất béo dư thừa trong cơ thể để cải thiện tình hình.



## **Ăn ít chất béo**

Các chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo, chế độ ăn uống khoa học là vấn đề then chốt không chế bệnh ĐTD. Một chế độ ăn lành mạnh, bao gồm các loại thực phẩm ít chất béo và calo, ăn nhiều rau xanh, trái cây, nếu ăn thịt chỉ nên ăn thịt nạc.

## **Bỏ thuốc lá**

Người mắc bệnh ĐTD thường bị tắc mạch ngoại vi, nhất là ở các chi. Hút thuốc lá càng làm mạch chi bị tắc nhiều hơn, trong trường hợp xấu, đôi khi phải dùng đến thủ thuật cắt cụt chân. Không chỉ dừng lại ở đó, hút thuốc lá còn có thể khiến đàn ông “bất lực”. Khi hút thuốc, hàm lượng LDL cholesterol (cholesterol xấu) tăng, kéo theo khả năng mắc các bệnh tim mạch, đột quỵ cũng tăng.



## **Ăn nhiều chất xơ**

Chất xơ có vai trò quan trọng trong việc ngăn ngừa bệnh ĐTD, bởi nó có thể hạ thấp tỷ lệ đường trong máu.

Ngoài ra, chất xơ còn có tác dụng trong việc phòng chống bệnh tim mạch.



## **Bổ sung thêm ngũ cốc**

Chất xơ có vai trò quan trọng trong việc ngăn ngừa bệnh ĐTD, bởi nó có thể hạ thấp tỷ lệ đường trong máu.

Ngoài ra, chất xơ còn có tác dụng trong việc phòng chống bệnh tim mạch.



## **Hạn chế đường, chất béo và cacbonhydrat**

Cơ thể chúng ta có khả năng hòa tan nhiều loại thức ăn khác nhau theo những tỷ lệ khác nhau: mất từ 5 phút đến 3 giờ để tiêu hóa cacbonhydrat (có nhiều trong khoai tây), 3 đến 6 giờ để tiêu hóa protein và phải mất 8 giờ hoặc hơn để “tiêu thụ” hết thức ăn. Đó là lý do tại sao các loại thức ăn khác nhau có những ảnh hưởng khác nhau tới hàm lượng đường trong máu (ví dụ ăn kem sẽ làm tăng hàm lượng đường trong máu nhanh hơn so với ăn khoai tây). Tuy nhiên, bệnh nhân ĐTD không nhất thiết phải kiêng vĩnh viễn đồ ngọt. Có điều bạn nên hạn chế và ăn có điều độ.



## **Luyện tập thể dục, thể thao**

Luyện tập thể dục thể thao không chỉ giúp cơ thể khỏe mạnh mà còn hạn chế nguy cơ béo phì. Thêm vào đó, việc luyện tập còn đem lại hiệu quả trong việc hạ thấp lượng đường và insulin trong máu. Mỗi ngày bạn nên luyện tập khoảng 30 phút. Hãy lựa chọn hình thức luyện tập phù hợp với sức khỏe như: đi bộ, đạp xe, bơi lội hay ngay cả khi thay việc đi thang máy bằng việc leo cầu thang bộ cũng đem lại hữu ích.



# NGƯỜI BỆNH CHIA SẺ

Tạp chí Đái tháo đường đã nhận được một số thư của các độc giả gửi về chia sẻ kinh nghiệm của mình trong việc phòng và điều trị bệnh đái tháo đường. Để có thêm thông tin từ phía người bệnh, chúng tôi sẽ lần lượt đăng tải trên Tạp chí các bài viết để quý độc giả tham khảo. Rất mong quý độc giả tiếp tục chia sẻ cho chúng tôi những câu chuyện mình và xin để lại địa chỉ, số điện thoại để độc giả quan tâm có thể liên lạc trao đổi kinh nghiệm.

*Tôi đã*

## **ỔN ĐỊNH ĐƯỜNG HUYẾT**

*Nhờ được liệu sạch*

*“Là một người từng trải với mấy chục năm chạy xe đường dài dọc hai miền Nam – Bắc của tổ quốc, từng nghe đủ thứ chuyện về biến chứng của bệnh đái tháo đường từ khách hàng, tôi đã rất sốc khi biết mình bị đái tháo đường. May mắn thay, sau một thời gian nghiên cứu kỹ càng, tôi đã tìm ra bí quyết sống khỏe với căn bệnh này mà không lo biến chứng nhờ được liệu sạch”*



**Ông: Nguyễn Ngọc Giao****Điện thoại: 0905.822.359****ĐC: Số 59, đường Nguyễn Bá Loan,  
P. Trần Hưng Đạo, Quảng Ngãi**

### **Sốc khi biết mình bị đái tháo đường**

Tháng 4/2013, tôi thường xuyên khát nước, cả ngày trời tôi chỉ đi ra đi vào uống nước mà vẫn khát. Chưa kể, đêm nào ngủ, tôi cũng thấy văng vẳng bên tai tiếng gì đó rất lạ kỳ. Ban đầu tưởng mình bị mộng du hay ám ảnh gì đó, tôi chủ quan không đi khám. Nhưng rồi, những triệu chứng ấy cứ thế tăng dần lên khiến tôi không chịu được, phải đi bệnh viện. Lúc bác sĩ thông báo tôi bị đái tháo đường týp 2, chỉ số là 9.8mmol/l, tôi đã vô cùng sốc. Suốt bao nhiêu năm bôn ba chạy xe trong Nam, ngoài Bắc, nghe đủ thứ chuyện kinh hoàng về biến chứng của bệnh đái tháo đường, tôi cứ nghĩ đó là chuyện nhà người ta. Ai ngờ, căn bệnh quái ác này cũng không chừa tôi ra. Lúc biết mình bị bệnh, tôi đã rất sốc... Tôi còn nhớ như in, đó là một buổi chiều tháng 8/2013...

### **Tìm ra bí quyết sống vui khỏe với bệnh đái tháo đường**

Nhưng rồi, sự dạn dày sương gió qua bao nhiêu năm khiến tôi bình tâm lại. Tôi bắt đầu nghiên cứu cách đối phó với căn bệnh quái ác này. Đầu tiên tôi lựa chọn là dùng thuốc tuân thủ đúng đơn bác sĩ kê. Khi đường huyết hạ từ 9.8mmol/l xuống còn 5.2mmol/l sau 2 tháng dùng tây y, tôi đã mừng thầm trong dạ. Và tôi bắt đầu dùng thêm sản phẩm Đông y của Canada với hi vọng ổn định được đường huyết, nhưng... không thành công. Tôi dùng sản phẩm Đông y trị đái tháo đường của Canada kết hợp 2 viên thuốc tây, nhưng giá thành đắt, mà đường huyết vẫn không ổn định. Đường huyết của tôi lúc lên cao vọt tới 8.1mmol/l, lúc lại tụt xuống quá 4.7mmol/l.

Thấy phương pháp của mình không ổn, tôi lại chăm chỉ vào mạng, tìm hiểu thêm về các cách điều trị đái tháo đường. Tôi cũng băn khoăn không biết nên chọn loại sản phẩm nào. Dùng Dây thìa canh tươi thì sợ uống nhầm phải giống cây mang độc dược, mà dùng sản phẩm bào chế thì biết dùng của hãng nào? Tôi rất sợ dùng phải hàng giả, không rõ nguồn gốc xuất xứ hoặc thảo dược nhập của Trung Quốc, nên sau khi nghiên cứu kỹ càng, tôi chọn dùng Diabetna – sản phẩm giúp hạ và ổn định đường huyết, ngăn ngừa biến chứng đái tháo đường, được chiết xuất từ Dây thìa canh chuẩn hóa, có vùng trồng nguyên liệu sạch đảm bảo ở Hải Hậu, Nam Định. Tháng 12/2013, tôi mua Diabetna của công ty Nam Dược. Hàng ngày tôi đều đặn uống 4 viên chia làm 2 lần, trước ăn 30 phút.

Chỉ 3 tháng sau khi sử dụng Diabetna kèm với thuốc tây, đường huyết của tôi đã ổn định khoảng 5,7mmol/l. Tôi bắt đầu có niềm tin về sản phẩm. Càng tìm hiểu, tôi càng thấy sản phẩm này rất hay, không gây hại lên gan, thận nếu sử dụng lâu dài vì có nguồn gốc Đông y. Sáu tháng sau khi tôi dùng thuốc tây kết hợp Diabetna, đường huyết của tôi xuống dưới 6mmol/l và ổn định đến tận bây giờ.

Hiện nay, đường huyết của tôi luôn ổn định ở mức 5.8mmol/l, tôi cảm thấy vô cùng khỏe mạnh và lạc quan. Tôi tin rằng, những năm tháng đẹp đẽ nhất của cuộc đời vẫn còn ở phía trước. Và tôi tin những chia sẻ ngày hôm nay của mình sẽ giúp ích cho nhiều người cùng cảnh ngộ như tôi. Nếu các bạn muốn chia sẻ bệnh đái tháo đường với tôi, hãy gọi cho tôi theo số máy **0905.822.359**.

# Tôi đã thoát khỏi **ÁM ẢNH BIẾN CHỨNG** Đái tháo đường

*Năm 2013, tôi phát hiện mình mắc đái tháo đường týp 2, giữa trời quang mây tạnh mà tôi tưởng như có sét đánh bên tai. Bản thân tôi đã mang nhiều bệnh, uống thuốc nhiều hơn cả ăn cơm, giờ thêm bệnh đái tháo đường nữa thì coi như “tuyên án”. Đã có lúc tôi rơi vào bế tắc, tuyệt vọng, chỉ sợ thần chết “gõ cửa” bất cứ lúc nào.*



**Cô: Nguyễn Thị Minh Chúc**

**Điện thoại: 0904.604.215**

**ĐC: ngõ 66 phố Yên Lạc, P.Vĩnh Tuy, Q.Hai Bà Trưng, Hà Nội**

## **Nhọc lòng vì bệnh đái tháo đường**

Qua sách báo, tôi biết bệnh đái tháo đường được mệnh danh là “kẻ giết người thầm lặng”. Vì nó tiến triển từ từ nhưng để lại hậu quả rất trầm trọng: đột quy não, mù lòa, nhồi máu cơ tim, suy thận, hoại tử chi... nếu bị biến chứng. Vì vậy, tôi rất tích cực, có ý thức dùng thuốc đúng theo đơn của bác sĩ.

Ấy thế mà sau nhiều đợt uống thuốc tây, cứ 01 tháng lại đi kiểm tra đường huyết một lần, bệnh tình của tôi không thuyên giảm là mấy, lượng đường trong máu vẫn cao. Toàn thân mệt mỏi rã rời, mắt hoa, đầu choáng,

chân tay tê bì, ngứa ngáy. Có lúc người rùn nhũn như bị rút hết sinh khí, vội uống cốc nước gừng tươi pha chút đường, nằm lâu lâu người mới hồi lại. Hàng đêm, giấc ngủ không sâu, cứ chập chờn, lúc mơ lúc tỉnh, khiến hai mắt quầng thâm, người hộc hác, teo tóp hẳn đi. Cả nhà rất lo lắng, nghĩ là do thể lực tôi yếu nên mời người đến truyền vài chai đạm. Được một thời gian, tình trạng sức khỏe tôi đâu lại về đấy. Tôi càng hoang mang, đứng ngồi không yên. Chẳng lẽ bệnh tình cứ dậm chân tại chỗ thế này sao? Thật bế tắc, đánh vật với đái tháo đường dài dài, khó tránh biến chứng. Có lẽ mình nhận “bản án” thật.

## **Khỏi lo biến chứng đái tháo đường nhờ được liệu quý**

Bệnh đái tháo đường của tôi “dùng dằng, cưa kéo” như vậy suốt hai năm. Một lần xem chương trình O2TV, nghe các chuyên gia lý giải, tư vấn dùng sản phẩm Diabetna để hỗ trợ điều trị bệnh đái tháo đường. Điều tuyệt vời ở sản phẩm này là ngăn ngừa được biến chứng đái tháo đường do kiểm soát được đường huyết, đồng thời được đánh giá có chất lượng vượt trội so với các sản phẩm cùng dòng trên 3 cơ chế: Giảm hấp thu đường ở ruột; tăng sản xuất và hoạt tính insulin; tăng chuyển hóa đường từ máu vào tế bào và giảm Cholesterol máu. Trên cơ sở này giúp hạ và ổn định đường huyết lâu dài, giảm HbA1C, giảm mỡ máu xấu. Mừng hơn bất được vàng, tôi nhủ thầm “đây chính là sản phẩm mình cần”, rất phù hợp với thể trạng bệnh. Tôi liền đi mua Diabetna về uống đều đặn ngày 4 viên, chia hai lần, trước bữa ăn 30 phút như chỉ dẫn. Được hơn một tháng, tôi thấy người nhẹ nhàng, đỡ mệt mỏi, bớt run rẩy, không khó ngủ như trước. Bước đầu thế là có chuyển biến tích cực.

Tim hiểu thêm, tôi được biết sản phẩm Diabetna được bào chế từ dược liệu có vùng trồng chuẩn hóa của Công ty Nam Dược (trồng trọt và thu hái đạt chuẩn GACP-WHO), với công nghệ bào chế hiện đại, được Tổ chức Y tế thế giới công nhận. Vậy cứ “yên tâm vững bước mà đi”. Tôi tiếp tục uống đều đặn Diabetna cùng với thuốc tây hỗ trợ. Được 03 tháng, chỉ số đường huyết của tôi từ 9,1mmol/l còn 7,8mmol/l. Có thể hát to “Bài ca hy vọng” rồi, tôi tự trào với chính mình. Cứ duy trì liên tục cách dùng Diabetna như thế cùng với điều chỉnh chế độ ăn uống, luyện tập, sau 6 tháng, chỉ số đường huyết của tôi còn có 6,1mmol/l. Các chỉ số mỡ máu cũng giảm, LDL-Cholesterol còn 1,6mmol/l, dưới mức nguy hiểm. Tôi không còn bủn rủn cả

người, run rẩy chân tay nữa. Tôi ngủ được sâu giấc hơn, mất hết quầng thâm, nhìn không mờ như trước, ăn cũng thấy ngon miệng. Quá vui mừng, nhờ dùng Diabetna suốt từ tháng 2/2015 đến nay, tôi đã kiểm soát được bệnh đái tháo đường.

Giờ đây, bác sỹ cho biết tôi đã kiểm soát được đường huyết ổn định, tôi thấy người thanh thản, sáng khoái, tôi lại đi sinh hoạt câu lạc bộ văn nghệ, thơ ca như trước kia. Chỉ số đường huyết hiện tại của tôi là 6,1mmol/l. Với những chuyển biến tốt như vậy, cả nhà tôi mừng lắm, quyết định cùng nhau đi du lịch một chuyến dài dài vào Đà Lạt, rồi Thành phố Hồ Chí Minh, qua Campuchia tham quan Biển Hồ, Ăng-Co-Vát, Ăng-Co Thom...

Nhớ lại những ngày đầu mắc bệnh, tôi không khỏi buồn phiền, chán đời, nghĩ mình đã ở cuối đường hầm không lối thoát. Nhưng không gì bằng, giờ tôi đã được “gặp thầy gặp thuốc”. Tôi thường vui miệng nói với bạn bè:

“Từ ngày có Diabetna

Không quan tâm “Vấn Điện xa hay gần”.

Diabetna đã giúp tôi sống vui, khỏe với căn bệnh đái tháo đường. Tôi rất muốn và sẵn sàng chia sẻ kinh nghiệm điều trị bệnh của mình để giúp đỡ cho những bệnh nhân cùng cảnh ngộ. Các bạn có thể gọi cho tôi theo số **0904.604.215/ 0988.500.948** hoặc liên hệ theo địa chỉ: **Nguyễn Thị Minh Chúc**, Số 10 ngõ 66 phố Yên Lạc, phường Vĩnh Tuy, quận Hai Bà Trưng, Hà Nội.

**CHỈ 300.000đ MỖI THÁNG**  
*Ổn định được đường huyết*  
**AN TOÀN, KHÔNG ĐẮT!**

**Bác: Lê Thị Chiến**

**Điện thoại: 0906.065.979**

**ĐC: Số 88B, ngõ 732 Nguyễn Văn Linh,  
Q. Lê Chân, Hải Phòng**



*13 năm chạy chữa bệnh đái tháo đường là 13 năm tôi phải chịu đựng các biến chứng bệnh rất mệt mỏi. Tuy nhiên chi phí tốn kém nên chủ yếu tôi dựa vào bảo hiểm thôi. Dù vậy trong thâm tâm tôi luôn muốn tìm được vị thuốc quý vừa túi tiền mà trị bệnh hiệu quả để giúp bản thân thoát khỏi căn bệnh quái ác. Cũng may cuối cùng trời không phụ lòng đã cho tôi gặp được thuốc quý giúp tôi chế ngự được căn bệnh quái ác này.*

**ĐỐI MẶT VỚI THỬ THÁCH BỆNH TẬT**

Cuối năm 2003, tôi đột nhiên cảm thấy cơ thể mình dạo này rất mệt mỏi, kiệt sức. Lúc ấy tôi thấy mình ăn nhiều, uống nhiều, tiểu nhiều nhưng lại cảm thấy rất nhanh đói và mệt là đi. Lúc đi khám thì bác sỹ phát hiện chỉ số của tôi đã là 10mmol/l, tôi bị đái tháo đường týp 2 rồi. Khi biết tin mình bị bệnh, tôi không cảm thấy suy sụp như nhiều người khác. Tôi nghĩ bệnh tật là một thử thách mà mình phải chiến đấu và vượt qua. Ngay từ ngày còn trẻ, 15 tuổi tôi đã sống tự lập nên luôn có sự tin tưởng nhất định

vào bản thân. Hơn nữa tôi cũng không muốn phiền lụy đến con cháu. Rất nhiều lúc tôi mệt mỏi vì căn bệnh đái tháo đường, hai chân tôi từ đầu gối trở xuống tê bì, có thể do bị biến chứng thần kinh ngoại biên, đôi lúc cứ có cảm giác rất rất như là phải bỏng lửa vậy nhưng tôi chẳng kêu than với con cái câu nào. Mình kêu tự nhiên làm chúng nó lại lo thêm. Bao nhiêu khó khăn từ ngày xưa mình còn vượt qua được hết, huống chi bệnh tật lúc về già.

Tuy nhiên, trong suốt quãng thời gian mắc bệnh dài hơn một thập kỉ đó, có đôi lúc tôi cũng cảm thấy đuối sức bởi khi uống thuốc tây chỉ số đường huyết của tôi không ổn định. Những lúc như thế tôi lo lắng. Thêm vào đó thì tôi rất sợ tác dụng phụ của thuốc tây. Uống vào tôi hay bị đau bụng đi ngoài suốt. Suốt hơn 10 năm trời tôi chỉ uống thuốc tây bác sĩ cấp cho theo sổ bảo hiểm và chấp nhận sống chung với bệnh tật như là phải sống chung với lũ ấy. Biết là biến chứng thì nguy hiểm nhưng tôi cũng chỉ hạn chế bằng cách ăn uống và tập luyện đều đặn.

### **Cơ duyên với phương thuốc quý**

Nén những âu lo vào trong lòng, tôi luôn nở nụ cười lạc quan với bệnh tật và năng tìm hiểu kiến thức trên báo chí, hi vọng tìm được phương thuốc quý giúp trị bệnh đái tháo đường giá thành lại phải chăng, hợp với túi tiền. Tham gia sinh hoạt câu lạc bộ đái tháo đường của bệnh viện Việt Tiệp từ sớm, tại đây, tôi nhận được những chia sẻ hữu ích với các hội viên. Và trời đã không phụ lòng người khi vào 5/2015, trong một lần đi hội thảo tại bệnh viện, tôi biết đến sản phẩm Diabetna của công ty Nam Dược. Qua hội thảo, tôi thấy mình bị thuyết phục bởi sản phẩm được chiết xuất từ Dây thìa canh chuẩn hóa có tác dụng hạ và ổn định đường huyết lâu dài. Tôi cũng được tặng 1 hộp sản phẩm về dùng thử. Quả thực sau khi dùng tôi thấy có tác dụng nên

mừng lắm, khoe với bạn bè khắp nơi. Thú thực với là để chia sẻ được đúng và sâu sắc cho hội viên thì bản thân tôi dùng phải có hiệu quả đã.

Vì vậy, sau khi tham dự hội thảo, tôi mua thêm 3 hộp trị giá hơn 300 nghìn về dùng thử theo đúng chỉ dẫn. Một ngày tôi uống 4 viên, chia làm hai lần, uống trước khi ăn 30 phút. Sau đúng 3 tháng thì chỉ số đường huyết của tôi bắt đầu dần ổn định hơn. Sử dụng đúng đơn thuốc của bác sĩ cùng với Diabetna từ đó cho đến nay đường huyết của tôi bây giờ ổn định lắm. Tôi rất tin tưởng vào phương thuốc của đất nước mình. Con cái tôi cũng làm về báo chí cả nên chúng nó đã tìm hiểu rồi và khuyến khích tôi chữa bệnh bằng thuốc quý của dân tộc. Và đến khi gặp được Diabetna thì niềm tin đó của tôi lại càng vững chắc.

Tôi tin những điều tốt đẹp vẫn đang chờ mình ở phía trước và tôi muốn chia sẻ niềm vui này với những người cùng cảnh ngộ bị đái tháo đường như tôi. Nếu ai muốn chia sẻ về bệnh đái tháo đường với tôi, có thể liên hệ với tôi theo điện thoại 0906.065.979 hoặc địa chỉ Lê Thị Chiến số nhà 88B, ngõ 732 Nguyễn Văn Linh, quận Lê Chân, Hải Phòng.

# CÂU CHUYỆN VÀ KINH NGHIỆM

*Tiến sĩ Richard K. Bernstein*



Biến chứng đái tháo đường không ngừng xuất hiện từ cách điều trị không hợp lý “Những năm 1940 được coi là thời kỳ "trung cổ" trong điều trị bệnh đái tháo đường, vì y học chưa phát triển như bây giờ. Tôi phải tiết trùng kim tiêm và ống tiêm thủy tinh bằng cách đun sôi chúng mỗi ngày, và làm sắc kim bằng một hòn đá mài. Tôi sử dụng một ống nghiệm và đèn cồn để kiểm tra đường trong nước tiểu.

Bởi vì lượng đường trong máu cao, nên suốt thời niên thiếu tôi là một đứa trẻ còi cọc. Thời đó, các bác sĩ cho rằng cholesterol máu cao gây ra bệnh tim mạch, và họ cho rằng nguyên nhân làm tăng cholesterol máu là do ăn nhiều chất béo. Kết quả là, tôi phải thực hiện một chế độ ăn ít chất béo, nhiều carbohydrate (chiếm 45%) - như khuyến cáo của Hiệp hội đái tháo đường Mỹ và Hiệp hội Tim mạch Mỹ khi đó.

Tiêu thụ nhiều carbohydrate, đồng nghĩa là đường máu tăng cao và tôi phải tăng liều insulin. Những mũi tiêm chậm chạp và đau đớn đó đã làm tổn thương các mô mỡ dưới da đùi – biến chứng khi tiêm insulin. Và điều nghịch lý là, cho dù ăn ít chất béo, nhưng lượng cholesterol trong máu vẫn rất cao.

Thời điểm này tôi đã kết hôn, có con và trở thành một kỹ sư. Tôi cảm thấy mình giống như một ông già với đủ loại bệnh tật. Tôi được chẩn đoán mắc bệnh cơ tim - nguyên nhân chủ yếu của suy tim và tử vong ở bệnh nhân đái tháo đường loại 1. Và tôi phải chịu đựng hàng loạt các biến chứng khác trên mắt như bệnh võng mạc làm giảm thị lực, quáng gà, phù hoàng điểm và đục thủy tinh thể. Tôi còn xuất hiện một biến chứng ít biết đến do đái tháo đường là hội chứng căng cơ cân đùi. Thậm chí việc mặc một chiếc áo thun cũng khổ sở vì tôi bị đông cứng khớp vai.

Không chỉ thế, xét nghiệm nước tiểu cho thấy tôi bị bệnh thận ở giai đoạn muộn. Đến năm 1967 tôi đã có thêm nhiều biến chứng khác. Khi đó, tôi có ba đứa con nhỏ, đứa lớn nhất chỉ mới sáu tuổi, và nếu cứ như thế, chắc chắn tôi sẽ không thể chứng kiến các con trưởng thành.

Lo lắng chồng chất, tôi làm theo lời khuyên của cha mình và dành thời gian tập thể dục hàng ngày. Việc luyện tập sẽ khiến tôi cảm thấy tốt hơn, nhưng chỉ sau hai năm, tôi vẫn là một kẻ gầy gò với cân nặng 52kg.

Cách tôi thay đổi để đảo ngược tiến triển biến chứng đái tháo đường từ tháng 10/1969.

Vợ tôi là một bác sĩ, trong khoảng thời gian này, cô ấy cho rằng, việc ăn quá nhiều carbohydrate có thể làm đường máu tăng cao, dẫn tới việc phải sử dụng liều lớn insulin, chính vì vậy mà đã rất nhiều lần tôi bị hạ đường huyết ngay sau khi tiêm khiến gia đình lo lắng.

Kể từ đó, tôi nghĩ rằng nếu có thể đo đường huyết của mình, thì sẽ biết cách kiểm soát bệnh tốt hơn. Và quan trọng, biết đâu việc thay đổi chế độ ăn sẽ mang lại hiệu quả! Vì có vợ là bác sĩ, nên tôi dễ dàng có được thiết bị đo đường huyết tại nhà. Tôi cũng bắt đầu thử nghiệm một số thay đổi trong chế độ ăn: cắt giảm carbohydrate,

kết quả là đường huyết không bị tăng giảm quá thất thường.

Tôi có một chiếc máy tính, tôi dùng nó để tìm kiếm các tài liệu khoa học về bệnh đái tháo đường. Ở đó, tôi đã xem rất nhiều bài viết liên quan đến việc phòng ngừa biến chứng đái tháo đường bằng cách tập thể dục. Thậm chí có tài liệu còn cho thấy tập thể dục có thể đảo ngược quá trình phát triển biến chứng, với điều kiện đường huyết luôn ổn định. Tôi thực sự ngạc nhiên, bởi việc điều trị của tôi từ trước tới nay đang đi theo một hướng hoàn toàn khác.

Sau đó, tôi dành những năm tiếp theo kiểm tra đường huyết 5-8 lần mỗi ngày. Và cứ vài ngày, tôi lại có một sự thay đổi nhỏ trong chế độ ăn uống của tôi hay chế độ insulin để xem đường huyết sẽ thay đổi thế nào. Nếu nó mang lại cải thiện, tôi sẽ duy trì. Nếu nó làm cho đường huyết tồi tệ hơn, tôi sẽ rút kinh nghiệm và loại bỏ.

Và điều tuyệt vời là, sau nhiều năm mệt mỏi với đái tháo đường thì bây giờ mọi chuyện đã khác: Liều dùng insulin giảm xuống khoảng 1/3 so với trước, và tôi không còn phải chịu đau đớn hay nổi u dưới da khi tiêm insulin nữa, đặc biệt là các biến chứng cải thiện rõ rệt. Da dẻ tôi không còn tái xám, cholesterol và triglyceride máu về mức bình thường, không còn phù mí mắt và tôi bắt đầu tăng cân. Vấn đề tiêu hóa cũng cải thiện rõ rệt: hết ợ hơi, nóng ngực sau ăn. Kết quả xét nghiệm chức năng thận bình thường, bệnh võng mạc được cải thiện, chỉ có bàn chân bị biến dạng, vôi hóa động mạch ở chân và việc không mọc được lông chân thì vẫn còn.

Cuối cùng thì mọi việc đều trong tầm kiểm soát của tôi, kể cả đường huyết và biến chứng!

Quyết định trở thành bác sĩ điều trị đái tháo đường để giúp đỡ người khác

Năm 1977 tôi quyết định từ bỏ công việc của mình và trở thành một bác sĩ. Tôi bắt đầu học trường Y năm 45 tuổi và viết cuốn sách đầu tiên của mình: Đái tháo đường & Phương pháp bình thường hoá đường huyết. Cuốn sách liệt kê đầy đủ chi tiết các kỹ thuật và phương pháp điều trị mà tôi điều trị đái tháo đường type 1.

Năm 1983, sau khi ra trường tôi đã hành nghề y ở gần nhà tại Mamaroneck, New York. Vào thời điểm đó, tôi đã sống lâu hơn tuổi thọ trung bình của một bệnh nhân đái tháo đường type 1.

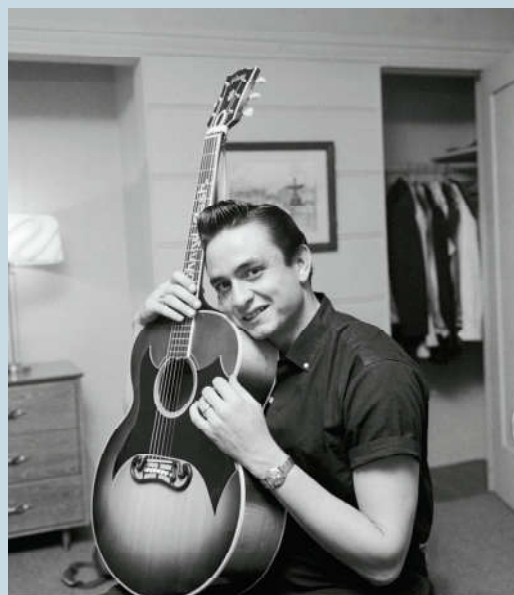
Và giờ đây, tôi đã trở thành người tiếp sức cho nhiều người bệnh bị đái tháo đường để họ biết rằng những năm tháng đẹp nhất của cuộc đời vẫn ở phía trước. Tôi có thể giúp đỡ người khác kiểm soát bệnh đái tháo đường như chính tôi đã làm: sống lâu và khỏe mạnh!”



Sau cơn sốc vì phát hiện ra mình bị đái tháo đường tít 1 năm 22 tuổi (thực ra, Halle Berry đã bị đái tháo đường từ khi còn bé), nữ diễn viên xinh đẹp đã trở thành người đầu tiên đứng lên khởi động cuộc chiến chống lại căn bệnh nan y này tại kinh đô điện ảnh Hollywood.

Halle liên tục phải bổ sung insulin trong nhiều năm trời và thực hiện một chế độ ăn uống, kiêng khem ngặt nghèo. Và đến nay ở tuổi 40, sau khi gạt hái những thành công trong sự nghiệp điện ảnh, Halle đã có thể mang thai và sống khỏe mạnh như những phụ nữ bình thường khác.

Ca sĩ nhạc đồng quê nổi tiếng với 10 giải Grammy từ năm 1967. Năm 1977, Johnny được các bác sĩ chẩn đoán là mắc bệnh lạ về thần kinh - hệ quả của bệnh đái tháo đường. Tuy nhiên, ông không hề từ bỏ sự nghiệp nghệ thuật của mình. 90 triệu album nhạc của Johnny được bán ra trong gần 50 năm gắn bó với sự nghiệp ca hát được coi là một thành công lớn, kết quả nghị lực phi thường của ông



Mặc dù đã ở vào tuổi 78 nhưng nữ diễn viên này vẫn giữ được nét quyến rũ riêng biệt dù đã mắc bệnh đái tháo đường tít 1 trong thời gian dài. Trong cuốn "Growing Up again" do chính bà chủ biên, Mary Tyler Moore đã kể chi tiết về cuộc sống của mình với bệnh đái tháo đường kể từ khi bà 33 tuổi.

41 năm qua, bà thường xuyên kiểm tra đường huyết, cắt giảm khẩu phần ăn. Mỗi ngày bà làm việc 5-6h, bà dành thời gian còn lại để giảm cân và tập luyện. Những cột mốc trên con đường đấu tranh với bệnh ĐTD của bà chính là việc thu nhỏ các size quần áo của mình, vóc dáng thon gọn là trợ thủ đắc lực cho bà trong quá trình kiểm soát bệnh, giúp bà gạt hái được nhiều thành công trong nghề diễn.



# TỔNG HỢP **TIN TỨC, SỰ KIỆN** **TRONG NGOÀI NƯỚC**

**Tạp chí American Journal of Clinical Nutrition cảnh báo:  
 Ăn bơ có thể tăng gấp đôi nguy cơ bị bệnh đái tháo đường**



*Một nghiên cứu mới đây đăng trên tạp chí American Journal of Clinical Nutrition đã cảnh báo rằng, ăn bơ có thể tăng nguy cơ phát triển đái tháo đường typ 2 lên gấp 2 lần.*

Kết quả nghiên cứu do Marta Guasch-Ferre của Trường Y tế công cộng Harvard T.H. Chan, Mỹ đứng đầu đã chỉ ra, những người tiêu thụ 12g bơ mỗi ngày tăng gấp đôi nguy cơ đái tháo đường. Chất béo bão hòa và chất béo động vật như phô mai, bơ giàu axit béo bão hòa và chất béo không bão hòa là những chất có khả năng tăng nguy cơ đái tháo đường loại 2. Trong khi đó, chúng ta nên ăn nhiều sữa chua vì những chất béo có trong sữa chua làm giảm nguy cơ đái tháo đường. Một khía cạnh khác, chế độ ăn có nguồn gốc từ thực vật như: loại đậu, ngũ cốc nguyên hạt, hoa quả, rau và hạt có lợi cho sức khỏe nhiều hơn

những thực phẩm có nguồn gốc động vật như thịt đỏ, thịt chế biến sẵn,... Cùng với đó, chế độ ăn giàu hoa quả và rau, protein nạc, nhiều chất béo lành mạnh như dầu oliu, ít đường tinh chế và chất béo bão hòa có thể giúp phòng các bệnh mạn tính, đặc biệt là đái tháo đường typ 2. Cũng trong nghiên cứu mới này, sử dụng chất béo trong chế độ ăn có liên quan tới bệnh tim mạch, Nhóm nghiên cứu đã phân tích dữ liệu từ 3.349 người tham gia không bị đái tháo đường lúc đầu nhưng có nguy cơ cao bị tim mạch. Sau 4 năm theo dõi, 266 người tham gia có dấu hiệu phát triển bệnh đái tháo đường.

# NGÀY ĐÁI THÁO ĐƯỜNG THẾ GIỚI CHUNG TAY ĐẨY LÙI ĐẠI DỊCH TOÀN CẦU THẾ KỶ 21

## Lịch sử về ngày ĐTD thế giới

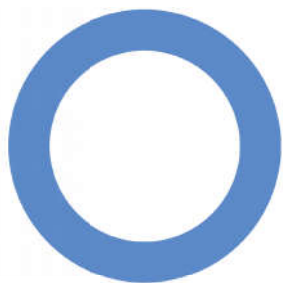
Ngày Đái tháo đường thế giới được tổ chức đầu tiên vào năm 1991 do Hiệp hội Đái tháo đường Thế giới (IDF) và Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khởi xướng nhằm nâng cao nhận thức toàn cầu về bệnh đái tháo đường, đáp ứng với tình trạng bệnh đái tháo đường gia tăng nhanh trên toàn thế giới.

Ngày Đái tháo đường thế giới được tổ chức vào ngày 14/11 để đánh dấu ngày sinh của Frederick Banting, người đã cùng Charles Best đóng vai trò quan trọng trong việc tìm ra insulin, một phương pháp điều trị cứu sống bệnh nhân đái tháo đường vào năm 1922.

Logo ngày Đái tháo đường thế giới là một vòng tròn màu xanh dương – biểu tượng toàn cầu cho bệnh đái tháo đường đã được đưa ra để nâng cao nhận thức bệnh đái tháo đường. Logo được đưa ra vào năm 2007 để đánh dấu việc thông qua các Nghị quyết của Liên Hợp Quốc ngày Đái tháo đường thế giới.

Ý nghĩa logo: vòng tròn biểu trưng cho cuộc sống và sức khỏe, đặc biệt là biểu trưng cho sự đoàn kết; màu xanh dương của hình tròn là màu của bầu trời và lá cờ của Liên Hợp Quốc. Vòng tròn màu xanh tượng trưng cho sự đồng lòng của cộng đồng đái tháo đường toàn cầu để hành động đối với đại dịch đái tháo đường

## Logo



Weltdiabetestag  
14. November

## Hoạt động hưởng ứng ngày 14/11

Vào 14/11 hằng năm, hoạt động hưởng ứng ngày Đái tháo đường diễn ra khắp nơi trên thế giới.

Tại Việt Nam, các toà nhà, địa điểm mang tính biểu tượng ngập trong sắc xanh - điểm nhấn trong logo chiến dịch Ngày Đái Tháo đường Thế giới. Cùng với đó, nhiều tọa đàm, hội thảo, chiến dịch truyền thông được tổ chức với sự đồng thuận, tham gia của đông đảo người dân và các cấp chính quyền nhằm chung tay nâng cao



nhận thức của cộng đồng và xã hội về mức độ nguy hiểm của bệnh đái tháo đường, những diễn tiến phức tạp của bệnh để chung tay phòng chống căn bệnh này.

Theo Bộ Y tế, bệnh đái tháo đường đang gia tăng nhanh chóng trên toàn thế giới, đặc biệt đối với các nước đang phát triển. Theo dự báo của WHO, tỷ lệ đái tháo đường trên toàn thế giới có thể tăng 54% trong vòng 20 năm (2010 – 2030) và được dự đoán là đại dịch thế kỷ 21.

Tại Việt Nam, tỷ lệ bệnh nhân đái tháo đường chiếm khoảng 6% dân số, tăng gấp đôi so với đầu những năm 2000. Bên cạnh đó, tỷ lệ người bị bệnh nhưng chưa được chẩn đoán còn rất cao, chiếm khoảng 65% và tuổi mắc bệnh đái tháo đường ngày càng trẻ hóa. Đây là điều đáng báo động khi tỷ lệ gia tăng bệnh đái tháo đường ở nước ta trong 10 năm là 200%, tăng nhanh hơn so với mức trung bình của thế giới (54%).

Bộ Y tế cũng kêu gọi mọi người dân hãy có trách nhiệm với sức khỏe của mình, quan tâm đến và duy trì cuộc sống khỏe mạnh bằng cách thực hiện lối sống lành mạnh để phòng ngừa bệnh đái tháo đường và các bệnh tật khác. Đồng thời, kêu gọi các cấp chính quyền và toàn thể cộng đồng quan tâm hỗ trợ hoạt động phòng chống căn bệnh nguy hiểm này, tuyên truyền

cho người thân, bạn bè và những người sống xung quanh thực hiện các biện pháp phòng ngừa hiệu quả.

Đại diện Tổ chức Y tế thế giới tại Việt Nam cũng cam kết tiếp tục giúp đỡ Việt Nam trong phòng chống bệnh không lây nhiễm nói chung, bệnh đái tháo đường nói riêng, tập trung hỗ trợ kiểm soát các yếu tố nguy cơ như thuốc lá, rượu bia, dinh dưỡng không hợp lý và thiếu hoạt động thể lực. Đồng thời hỗ trợ ngành y tế đưa các dịch vụ điều trị bệnh đái tháo đường về tận trạm y tế xã, phường.



# TIN VUI BẤT NGỜ CHO BỆNH NHÂN TIỂU ĐƯỜNG

*Thời gian gần đây, người bệnh tiểu đường vô cùng hoang mang và không biết tin vào đâu bởi có quá nhiều thông tin “búa vây” về hàng trăm loại thực phẩm chức năng. Người bán thì thi nhau nói tốt, còn các phương tiện thông tin đại chúng thì ồ ạt “bóc phốt” nhiều sản phẩm kém chất lượng, “móc túi” người tiêu dùng. Bởi vậy, rất cần một đơn vị có uy tín tiến hành khảo sát đánh giá lại các sản phẩm viên uống tiểu đường trên thị trường.*

## Người tiểu đường hoang mang trước ma trận sản phẩm

Hội nghị tăng cường kiểm soát nguồn gốc và chất lượng dược liệu do Bộ Y tế tổ chức đã đưa ra một con số gây sốc: Mỗi năm cả nước sử dụng khoảng 60.000 tấn dược liệu các loại, trong đó có tới 80-85% dược liệu phải nhập khẩu từ Trung Quốc không rõ chất lượng. Rất

nhiều dược liệu được đóng mác “nông sản”, “mỹ phẩm” để nhập về Việt Nam nên rất khó đạt tiêu chuẩn để làm thuốc. Bởi vậy, PGS.TS Trần Văn Ôn - Đại học Dược, Hà Nội đưa ra cảnh báo: “Cùng một dòng sản phẩm viên uống tiểu đường, nhưng những sản phẩm có vùng trồng nguyên liệu đạt chuẩn chỉ đếm trên đầu ngón tay. Đa phần số nguyên liệu đầu vào được nhập từ nhiều nguồn dược liệu khác nhau, phần lớn được nhập từ Trung Quốc. Số còn lại được thu mua từ những cơ sở trồng dược liệu tự phát trong nước, không theo quy chuẩn chọn giống, chọn đất, gieo trồng, chăm bón, thu hái, bảo quản rõ ràng. Đó là chưa kể đến số dược liệu được nhập vào có trường hợp bị nấm mốc hoặc bị chiết phần lớn hoạt chất mà mất thường khó phân biệt được, rất có hại cho sức khỏe người bệnh”.

## Bảng xếp hạng sản phẩm viên tiểu đường tốt nhất hiện nay

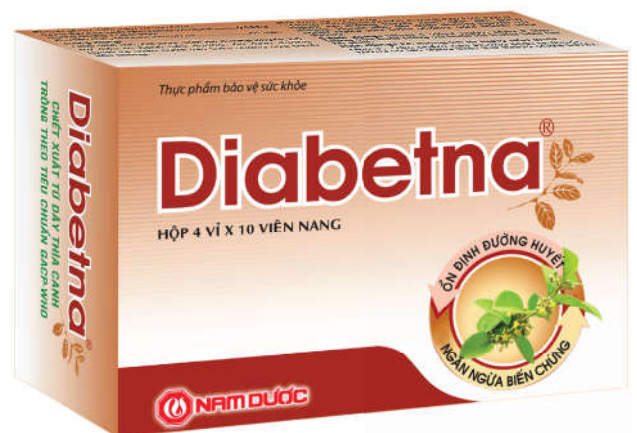
Mới đây, công ty nghiên cứu thị trường Intage - thành viên của Hiệp hội nghiên

cứu thị trường Mỹ (MRA) tại New York và Chicago đã tiến hành khảo sát và đánh giá các sản phẩm hỗ trợ điều trị bệnh tiểu đường tại Việt Nam ở hai thị trường lớn là thành phố Hồ Chí Minh và Hà Nội.

Khảo sát được tiến hành trên 400 người bị tiểu đường đã sử dụng sản phẩm viên uống Đông y hỗ trợ điều trị, bao gồm cả các sản phẩm được sản xuất trong nước và nước ngoài.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, trong các sản phẩm hỗ trợ điều trị đái tháo đường, Diabetna là sản phẩm được bệnh nhân đánh giá có chất lượng tốt nhất và được nhiều bệnh nhân tin tưởng sử dụng nhất.

Theo Ths Doãn Thị Tường Vy nguyên Bác sĩ bệnh viện 198: “Diabetna hội tụ đủ 3 tiêu chí làm nên một sản phẩm có chất



lượng thực sự. Đó là vùng trồng nguyên liệu chuẩn hóa theo tiêu chuẩn GACP của tổ chức Y tế thế giới, đạt tiêu chuẩn quốc tế về giống, thổ nhưỡng, vùng trồng, chăm sóc, thu hái cho hàm lượng hoạt chất cao nhất và an toàn cho người sử dụng. Đồng thời sản phẩm được bảo chế từ công thức dựa trên đề tài nghiên cứu cấp Bộ về Dây thìa canh của PGS.TS Trần Văn Ôn chuyển giao độc quyền cho công ty Nam Dược. Sản phẩm cũng được sản xuất trên dây chuyền công nghệ tiên tiến, hiện đại của nhà máy sản xuất đạt tiêu chuẩn quốc tế GMP –WHO”.  
Tất cả nguyên liệu đầu vào để sản xuất Diabetna là Dây thìa canh chuẩn hóa tại Hải Hậu – Nam Định, đạt tiêu chuẩn GACP của tổ chức Y tế thế giới. Đây là vùng nguyên liệu có khí hậu và thổ nhưỡng phù hợp với sự phát triển của Dây thìa canh, cho hàm lượng hoạt chất cao nhất – gấp 2.4 lần Dây thìa canh thông thường; có khu nhân giống riêng, chọn được nguồn giống tốt nhất. Việc gieo hạt, chăm bón theo đúng quy trình chuẩn để giảm thiểu sâu bệnh gây hại. Cùng với đó, việc thu hái đảm bảo đúng thời điểm hoạt chất đạt đỉnh cao nhất. Đồng thời, không sử dụng bất kì loại chất bảo quản nào, nhờ đó, giữ nguyên vẹn hoạt chất và an toàn cho người sử dụng. Vùng nguyên liệu sản xuất ra Diabetna này được bảo trợ và giám sát kỹ thuật bởi tổ chức Helvetas thuộc Dự án Thương mại Sinh học Bio Trade - Cục dự trữ liên bang Thụy Sĩ.



Vùng trồng Dây thìa canh rộng 3ha đạt tiêu chuẩn GACP-WHO của Tổ chức Y tế Thế giới tại Hải Hậu - Nam Định

**Công thức tối ưu:** Diabetna được bảo chế từ công thức tối ưu cho cơ địa người Việt Nam dựa trên công trình nghiên cứu cấp Bộ của PGS.TS Trần Văn Ôn và được nghiên cứu lâm sàng tại Viện Đái tháo đường và Rối loạn chuyển hóa, Đại học Y Hà Nội, do PGS.TS Tạ Văn Bình làm chủ nhiệm đề tài.

**Nhà máy sản xuất đạt tiêu chuẩn quốc tế:** nhà máy Nam Dược đạt tiêu chuẩn thực hành sản xuất thuốc tốt – tiêu chuẩn GMP - WHO của Tổ chức Y tế Thế giới.



Lễ ký kết chuyển giao đề tài nghiên cứu cấp Bộ về Dây thìa canh cho công ty Nam Dược

Đây là một tin vui bất ngờ cho bệnh nhân tiểu đường, và là một nền tảng, một căn cứ để người dân có thêm thông tin khi lựa chọn sản phẩm hỗ trợ điều trị bệnh tiểu đường.

*Theo Pháp luật & Xã hội*



Nhà máy Nam Dược đạt tiêu chuẩn GMP-WHO

# CHUYÊN GIA TRẢ LỜI BẠN ĐỌC

**Câu 1:** Gia đình tôi có tiền sử về đái tháo đường, ông nội và bố tôi đều mắc căn bệnh nguy hiểm này. Chính vì vậy, tôi rất lo lắng không biết mình có nguy cơ bị mắc đái tháo đường không? Có cách nào ngăn ngừa không Bác sĩ?

**Trả lời:** Nếu gia đình bạn có tiền sử về đái tháo đường thì bạn có nguy cơ mắc bệnh khá cao vì một trong các nguyên nhân của bệnh này là do di truyền. Bạn nên đi khám sức khỏe định kỳ và làm xét nghiệm đường huyết 3 đến 6 tháng một lần để có thể kịp thời phát hiện bệnh nếu có. Ngay khi được chẩn đoán bệnh ở giai đoạn tiền đái tháo đường (đường huyết từ 6,1 - 6,9mmol/l) bạn đã phải chủ động điều trị ngay để tránh tiến triển thành Đái tháo đường. Tiếp theo, cần thực hiện lối sống lành mạnh, tập thể dục đều đặn (khoảng 30 phút - 1 tiếng/ngày, 5 - 6 ngày/tuần), chế độ ăn uống phù hợp, điều độ, không nên ăn quá nhiều tinh bột, muối, đường, tránh để quá dư thừa năng lượng trong cơ thể, giảm stress,... Bên cạnh đó, có thể kết hợp sử dụng một số loại thuốc y học dân tộc như mướp đắng, dây thìa canh,... hoặc một số sản phẩm như Diabetna được chiết xuất từ Dây thìa canh chuẩn hóa, giúp ổn định đường huyết trong ngưỡng an toàn, góp phần ngăn ngừa Tiền đái tháo đường tiến triển thành Đái tháo đường.

**Câu 2:** Tôi phát hiện đái tháo đường cách đây 3 tháng, chỉ số đường huyết 9mmol/l. Trước khi phát hiện bệnh, tôi bị háo nước và thích ăn đồ ngọt như kẹo bánh, uống nước đường. Vì vậy, khi phát hiện bệnh, mọi người khuyên tôi nên tránh xa hoàn toàn đồ ngọt. Xin hỏi, điều này đúng không ạ?

**Trả lời:** Sai. Trên thực tế nghiên cứu cho thấy tinh bột như khoai tây hoặc bánh mì trắng tác động đến đường máu giống như ăn đường kính vậy, đôi khi làm tăng đường máu đột ngột hơn thức ăn có đường khác. Các loại ngũ cốc toàn phần và rau không tác động đến đường máu nhiều. Do vậy ngày nay, việc tính đếm đến lượng chất bột đường ăn vào quan trọng hơn là chuyện loại bỏ chất đường ra khỏi bữa ăn. Ăn một chút đường vẫn tốt. Nếu phải tham gia một bữa tiệc, bạn hoàn toàn có thể ném một lát nhỏ bánh ngọt và thay thế chỗ bánh ngọt đó bằng cách bớt đi một ít cơm hoặc bánh mì.

**Câu 3: Chồng mới cưới của tôi mắc đái tháo đường cách đây 2 năm. Đường huyết của chồng tôi hiện tại khá ổn định. Tuy nhiên, do sống cùng nên chồng tôi luôn lo lắng lây bệnh cho tôi. Vậy xin hỏi bác sĩ, đái tháo đường có lây không?**

**Trả lời:** Theo định nghĩa của Tổ chức Y tế thế giới, đái tháo đường là một bệnh rối loạn chuyển hóa mạn tính glucid, protid và lipid do nguyên nhân thiếu insulin hoặc insulin kém chất lượng, nó được xếp vào nhóm bệnh nội tiết chuyển hóa. Đơn giản hơn, chúng ta có thể hiểu là để cho cơ thể hoạt động được, chúng ta cần chuyển hóa nguồn nguyên liệu chính là glucose (hay còn gọi là đường máu) thành năng lượng. Quá trình này diễn ra nhờ tác dụng của một nội tiết tố do tuyến tụy sản xuất ra, đó là insulin. Trong bệnh đái tháo đường, cơ thể không sản xuất đủ insulin và/hoặc insulin hoạt động kém, hậu quả là cơ thể bị "đói" dù đường máu tăng rất cao và cũng chính đường máu cao là thủ phạm gây nhiều biến chứng ở bệnh nhân đái tháo đường.

Chính vì vậy, câu trả lời chắc chắn là bệnh tiểu không bị lây vì đái tháo đường không phải bệnh truyền nhiễm. Tuy nhiên cần lưu ý một số loại virus như virus sởi, quai bị... có thể gây tổn thương tụy và làm giảm khả năng sản xuất insulin.

**Câu 4: Bố tôi bị đái tháo đường, gần đây, bàn chân bố tôi có một số dấu hiệu lở loét. Đi khám được chẩn đoán biến chứng bàn chân do đái tháo đường. Tôi cũng bị đái tháo đường, năm nay tôi 45 tuổi. Vậy xin hỏi, tôi phải làm gì để giúp bố tôi và bản thân tôi không rơi vào trường hợp bị nặng như bố tôi?**

**Trả lời:** Các biến chứng bàn chân do ĐTĐ như biến dạng bàn chân, loét bàn chân, hoại tử ngón chân... là nguyên nhân phổ biến nhất trong nhóm nguyên nhân không phải chấn thương gây cắt cụt chân ở các nước công nghiệp phát triển. Theo thống kê có khoảng 5-7% số BN ĐTĐ có biến chứng loét bàn chân và nguy cơ bị cắt cụt chân ở các BN ĐTĐ cao gấp 15 - 46 lần so với người không bị ĐTĐ. Tuy nhiên, nếu được phát hiện sớm, điều trị kịp thời các biến chứng bàn chân thì có thể ngăn ngừa được tới 85% các trường hợp bị cắt cụt.

Với trường hợp của bố bạn, để tránh được nguy cơ bị cắt cụt chân thì yêu cầu quan trọng nhất là cần kiểm soát tốt đường huyết bằng cách thực hiện chế độ ăn lành mạnh, tập thể dục đều đặn hàng ngày và dùng thuốc theo đúng chỉ dẫn. Bên cạnh đó cần thực hiện nghiêm chỉnh các biện pháp bảo vệ bàn chân để tránh bị chấn thương. Đó là:

- **Bảo vệ bàn chân:** rửa chân hàng ngày bằng nước ấm, kiểm tra chân hàng ngày, cắt móng chân cẩn thận.

- **Chăm sóc cẩn thận vết thương ở bàn chân:** dùng kháng sinh nếu cần và đôi khi sẽ cần lọc và làm sạch mủ vết thương của bạn giúp nó mau liền hơn. (theo chỉ định của bác sĩ).

- **Bỏ thuốc lá:** Đối với bạn, tốt nhất nên kiểm soát đường huyết ổn định ở ngưỡng an toàn để phòng tránh biến chứng. Bạn nên có chế độ ăn uống với các loại thực phẩm có chỉ số GI thấp, luyện tập nhẹ nhàng, đều đặn 30 phút/ngày và dùng thuốc đúng liều, đủ liều và liên tục. Bạn có thể kết hợp dùng Đông - Tây y để không hại lên gan, thận.

**Câu 5: Tôi nghe nói phương pháp điều trị hiệu quả trong điều trị đái tháo đường hiện nay là Kiêng 3 chân. Vậy xin hỏi phương pháp này như thế nào và tác dụng ra sao?**

**Trả lời:** Người bệnh nên kiểm soát đường huyết thông qua việc tuân thủ các nguyên tắc của kiêng 3 chân: chế độ dinh dưỡng, luyện tập, và dùng thuốc.

- **Chế độ dinh dưỡng:** Lượng đường chứa trong thức ăn khi nạp vào cơ thể tỷ lệ thuận với lượng đường hấp thu vào máu. Do đó, chế độ ăn uống là yếu tố nguy cơ, nhưng cũng chính là giải pháp giúp kiểm soát lượng đường trong máu.

Người bệnh nên hạn chế sử dụng đường đơn như đường tinh luyện, đường kính,... vì hấp thu nhanh. Đường đa là đường tự nhiên trong hoa quả, ngũ cốc,... hấp thu chậm hơn nên cần ưu tiên sử dụng.

- **Chế độ vận động:** Việc tập luyện thường xuyên làm cơ thể tiêu tốn nhiều năng lượng, năng lượng này được sản sinh do việc tiêu thụ đường ở mô cơ (năng lượng được giải phóng từ đường). Từ đó, lượng đường trong máu sẽ giảm xuống.

- **Dùng thuốc:** Hiện nay, chưa có giải pháp chữa khỏi bệnh đái tháo đường, do đó người bệnh phải duy trì dùng thuốc suốt đời. Nếu không, đường huyết sẽ tăng cao không kiểm soát được và dẫn tới những biến chứng nguy hiểm.

Tính đến thời điểm hiện tại, có nhiều phương pháp điều trị đái tháo đường, phòng và điều trị biến chứng được người bệnh áp dụng. Đó là điều trị bằng Tây y, điều trị bằng Đông y và điều trị bằng Đông - Tây y kết hợp. Trong đó, phương pháp Đông - Tây y kết hợp được các chuyên gia khuyến dùng, vì phát huy ưu điểm và hạn chế nhược điểm của 2 phương pháp.

**Câu 6: Biến chứng thận do đái tháo đường nguy hiểm và tốn kém. Vậy xin hỏi bác sĩ, biện pháp nào để phòng ngừa biến chứng thận do đái tháo đường?**

**Trả lời:** Lượng đường trong máu cao gây tổn thương tới hàng triệu vi mạch (mạch máu nhỏ) tại thận, làm suy giảm chức năng lọc, bài tiết của thận, nặng hơn là dẫn đến suy thận không hồi phục.

Cách phòng ngừa: Duy trì đường huyết, huyết áp về an toàn và cần giữ cho đường huyết ổn định, kết hợp với chế độ ăn giảm muối, giảm đạm. Bạn có thể sử dụng Đông- tây y kết hợp để giảm các tác dụng không mong muốn của thuốc tây lên gan, thận, đồng thời giữ được đường huyết ổn định ở ngưỡng an toàn.

Đồng thời, ít nhất mỗi năm 1 lần, bệnh nhân đái tháo đường týp 2 và bệnh nhân ĐTĐ týp 1 bị bệnh trên 5 năm nên làm xét nghiệm microalbumin trong nước tiểu để phát hiện sớm các tổn thương ở thận.



**Câu 7:** Tôi bị đái tháo đường cách đây 3 năm. Thời gian gần đây, tôi dùng Diabetna kết hợp với thuốc Tây và thấy đường huyết khá ổn định (duy trì ở mức 6 – 7mmol/l). Tuy nhiên, tôi làm về kinh doanh và thường xuyên phải đi tiếp khách. Tôi nghe nói có thể tăng liều Diabetna trước khi ăn tiệc tùng, nhậu nhẹt,... để đảm bảo duy trì ổn định đường huyết. Vậy xin hỏi, thông tin này có đúng không?

**Trả lời:** Diabetna chiết xuất từ Dây thìa canh chuẩn hóa chứa nhiều acyd Gymnemic có cấu trúc gần giống glucose, khi uống vào trước khi ăn sẽ lấp đầy vào thụ thể ruột, nhờ đó ngăn cản hấp thu đường từ thức ăn và giúp người bệnh ăn kiêng dễ dàng hơn. Do không gây hạ đường huyết ở người bình thường nên trên thế giới, Dây thìa canh còn được sử dụng trong các sản phẩm ăn kiêng, giảm béo.

Vào những khi bắt buộc phải ăn liên hoan, tiệc tùng mà không thể tránh được, người bệnh có thể uống tăng liều lên 4 viên/lần trước khi ăn để hạn chế tối đa tăng đường huyết sau ăn. Tuy nhiên người bệnh không nên lạm dụng (chỉ nên áp dụng tối đa 1 lần/tuần), tránh trường hợp đường huyết có chuyển biến xấu.

**Câu 8:** Tôi 38 tuổi, bị đái tháo đường 5 năm và đang điều trị bằng thuốc tây (đường huyết dao động trung bình mỗi lần đo là 6 - 6.5 nmol/l). Tôi bị mất ngủ thường xuyên từ khi phát hiện bệnh đến nay nên tôi rất gầy (cao 1.53m, cân nặng 40kg), muốn tăng cân mà không ảnh hưởng đến lượng đường huyết thì phải làm thế nào? Rất mong được Bác sỹ chỉ dẫn.

**Trả lời:** Trường hợp của chị trước tiên cần cải thiện chứng mất ngủ. Nếu chị không ngủ được sẽ làm cho sức khỏe càng kém hơn và khó tăng cân được. Chị có thể sử dụng thêm một số sản phẩm thảo dược giúp ngủ tốt hơn. Đường huyết của chị như vậy đã an toàn vì vậy chị không nên lo lắng quá. Về chế độ ăn uống chị vẫn kiêng đồ ngọt, hoa quả ngọt, tích cực tập luyện thể dục thể thao để giúp đường huyết ổn định. Ngoài các bữa chính, chị nên ăn thêm các bữa phụ, ăn nhiều bữa và chia nhỏ các bữa trong ngày, sử dụng thêm một số loại sữa, ngũ cốc dùng cho bệnh nhân tiểu đường. Các loại thực phẩm chị có thể sử dụng mà không gây tăng đường huyết như gạo lứt, các loại đỗ, đậu, rau xanh... Ngoài ra, chị có thể kết hợp điều trị với các sản phẩm từ thảo dược giúp ổn định đường huyết, hỗ trợ ăn kiêng như Diabetna.

# Ký sự

## Về thăm vùng trồng và nhà máy sản xuất viên uống tiểu đường

“ Nghe thông tin báo đài nói về dược liệu kém chất lượng, không rõ nguồn gốc,... tôi hoang mang lắm. Bản thân là người sử dụng Đông y để điều trị tiểu đường bao lâu nay tôi rất lo sợ. Và rồi, một ý tưởng nhen nhóm, tôi quyết định sẽ thực hiện một chuyến đi để truy xuất sản phẩm trị tiểu đường mà bấy lâu nay tôi đang dùng ”

### Hẹn bạn bè cùng khởi hành

Tôi nói những lo lắng này cho bạn bè, ai ngờ, các bạn nói sẽ cùng tôi thực hiện chuyến đi. Càng đông càng vui, tôi hẹn với khoảng 30 người bạn, Người ở Miền Nam ra, người ở Quảng Ninh về, người từ Ninh Bình lên, người từ Phú Thọ, Vĩnh Phúc xuống... Tất cả chúng tôi đều mong muốn tìm hiểu rõ ngọn ngành về sản phẩm Đông y điều trị tiểu đường tốt nhất hiện nay TPBVSK Diabetna. Người đã sử dụng rồi thì đi để kiểm chứng, người chưa sử dụng thì đi để quyết định sử dụng hay không.

### Thăm vùng trồng nguyên liệu

Chúng tôi hẹn nhau đi từ 5 giờ sáng, nhưng tôi háo hức suốt cả



*Chúng tôi thân nhiên nhâm nhi thảo dược hái tận nơi mà chẳng phải lo ngại gì*

đêm. Đã rất lâu rồi, mới có chuyến đi khiến tôi chờ đợi đến như vậy. 8 giờ sáng, chúng tôi có mặt tại vùng trồng Hải Hậu – Nam Định và bắt đầu tiến vào khu vực trồng nguyên liệu tập

trung. Một vùng nguyên liệu trên 3ha, tách biệt với khu dân cư trải dài trước mắt chúng tôi. Tôi nghe nhiều về cụm từ chuẩn hóa, nhưng chưa biết chuẩn hóa là gì. Hỏi ra mới biết

chuẩn hóa là phải chuẩn từ vùng trồng, chọn giống, bảo quản, hoạt chất, sử dụng.... Chúng tôi được tận tay chạm vào lá, chạm vào đất...

Như những đứa trẻ nhỏ trong chuyến đi đầu tiên của cuộc đời, chúng tôi tìm hiểu mọi thứ bằng tất cả chân thành và say mê,... Anh Nghĩa muốn thấy tận mắt quả thìa canh, anh Đạm muốn biết quy trình chăm sóc như thế nào, chị Minh thì tò mò về quy trình chọn giống và ngỏ ý muốn xin về trồng nhưng rồi, đành ngậm ngùi tiếc nuối vì Dây thìa canh chỉ đạt được hoạt chất cao nhất khi thổ nhưỡng phù hợp, gieo trồng đúng hướng,... Cầm 1 ngọn Dây thìa canh trên tay, tôi thử nếm và cảm nhận hương vị bùi bùi. Đây là lần đầu tiên trong đời, tôi thản nhiên nhâm nhi thảo dược hái tận nơi mà chẳng phải lo ngại gì.

## Chuyến thăm nhà máy sản xuất

Yên tâm về nguồn dược liệu đầu vào, 11 giờ, đoàn chúng tôi di chuyển về nhà máy. Khác với khu trồng nguyên liệu, hành trình này khiến chúng tôi khá lo lắng. Phần vì lo sợ nhà máy họ không cho vào, phần vì sợ đồ mình mặc đầy bụi. Thế nhưng, vừa đặt chân đến nhà máy, chúng tôi thích thú vô cùng, không gian thoải mái với mùi thơm của các loại dược liệu thực sự thu hút chúng tôi. Biết chúng tôi đến, Giám đốc nhà máy Phạm Văn Đông và các nhân viên ra tận nơi đón



*Tôi cảm thấy vô cùng thích thú, vui mừng trước vùng dược liệu sạch*

tiếp chúng tôi. Và tôi cảm nhận được niềm vui, tình cảm chân thành trong mắt họ. Tình cảm ấy không phải là đón tiếp khách hàng mà là dành cho người thân, người bạn.

Chúng tôi được tham quan nhà máy và dây chuyền công nghệ chế biến sản phẩm TPBVSK Diabetna. Chúng tôi đi từ bất ngờ này đến bất ngờ khác. Thì ra, để sản xuất ra viên uống

TPBVSK Diabetna lại kỳ công và có cả dây chuyền công nghệ hiện đại đến vậy. Tôi trước đây cho rằng Đông y thì sản xuất đơn giản, thô sơ thôi. Ai ngờ, chúng tôi đi mỗi chân mà chưa hết các khâu và công đoạn sản xuất. Bên trong nhà máy lại được vệ sinh sạch sẽ, tất cả đều như lau như li.

Để được bước vào nơi sản xuất, chúng tôi đã phải qua rất



*Tận mắt chứng kiến dây chuyền công nghệ sạch sẽ và hiện đại*



*Để vào tham quan nhà máy, chúng tôi trải qua các bước kiểm tra vô cùng nghiêm ngặt*

nhiều bước kiểm tra nghiêm ngặt. Chúng tôi phải thay giày, dép; rửa tay, mặc đồ bảo hộ lao động; từ mũ, quần áo, tất, khẩu trang... Điều này tuy hơi khó khăn với người già chúng tôi vì phải mặc quá nhiều trang phục bảo hộ, vào mỗi khu lại phải mặc trang phục bảo hộ riêng. Tuy hơi rắc rối và chưa quen nhưng chúng tôi thấy yên tâm hơn vì môi trường sạch sẽ, an toàn. Từ nguyên liệu đầu vào được phơi, sấy, bảo quản, chiết

xuất thể nào, chúng tôi đều được tận mắt thấy tai nghe. Toàn bộ dược liệu qua máy rửa, chiết lấy hoạt chất bằng hệ thống chiết cô hoàn toàn, sau đó loại tạp chất bằng Hệ thống lắng loại tạp, lấy ra dịch chiết. Sau đó hoạt chất được cô đặc bằng hệ thống Cô chân không để có dịch chiết trong. Sau đó, sấy khô dịch chiết thành cao khô với Tủ sấy Viba,... Đến đây thì tôi cũng chẳng nhớ nổi Dây thìa canh qua phải trải qua

bao nhiêu bước nữa. Ấn tượng sấy khô dịch chiết thành cao khô với Tủ sấy Viba,... Đến đây thì tôi cũng chẳng nhớ nổi Dây thìa canh qua phải trải qua bao nhiêu bước nữa. Ấn tượng đọng lại trong đầu tôi là qui trình nào cũng hiện đại và sạch sẽ. Ngay cả một người bạn của tôi là dược sĩ đã thăm quan rất nhiều nhà máy hiện đại trên thế giới cũng phải tấm tắc khen. Cô bạn còn chỉ cho chúng tôi cả các mép sàn, mép trần của nhà máy đều được làm cong để dễ vệ sinh sạch sẽ. Một chi tiết nhỏ như vậy cũng đủ cho thấy sự chuyên nghiệp rồi.

Ra khỏi nhà máy, lòng tôi ngập tràn niềm vui và tin tưởng. Vậy là vẫn còn hi vọng cho những người tiểu đường chúng tôi.

Tôi xúc cảm làm bài thơ tặng cho Diabetana và công ty Nam Dược – Công ty đã khiến chúng tôi vô cùng tin tưởng sau chuyến đi này.

Nhân đây, cũng xin kính chúc lãnh đạo Công ty ngày càng phát triển!”



*Chúng tôi chụp ảnh tại nhà máy Nam Dược để kỉ niệm chuyến đi*

# TÌM ĐẾN CỘI NGUỒN CÂY THUỐC

Anh từ cực Nam ra  
Tôi từ Quảng Ninh tới  
Trời mùa xuân phơi phơi  
Tụ nhau về thủ đô  
Đi tìm cội nguồn cây thuốc  
Trị tiểu đường Diabetna

Dưới mây trời bao la  
Trên đất quê Hải Hậu  
Cánh đồng hàng chục mẫu  
Luống luống hàng hàng  
Dây thìa canh khoe sắc  
Sum suê trên khắp cánh đồng

Bao công đã vun trồng  
Đúng quy trình khoa học  
Ói ngọn lá xanh rờn  
Quả xanh, tròn như búp  
Quả khô già tách vỏ  
Khum khum, như miệng thìa

Ba tháng một chu kỳ  
Cùng đem đi thu hoạch  
Đưa nam dược về nhà máy  
Sản xuất đúng quy trình sạch sẽ, vệ sinh  
Từ bảo quản nhập kho  
Đến cân tịnh nguyên liệu đưa vào chiết xuất  
Cho ra lò những viên nén, viên nang

Đi thăm quan về rồi lòng còn thấy lâng lâng  
Được tận mắt ngắm nghe không bằng một thấy  
Cội nguồn của thuốc tiểu đường  
Với dây chuyền tối tân, hiện đại

Diabetna chữa bệnh tiểu đường  
Đã cứu chữa hàng vạn người dân đất Việt  
Chúng tôi đã tin và vô cùng hạnh phúc  
Mắc bệnh tiểu đường: đã có Diabetna.

Hà Nội, ngày 12/02/2017

Bệnh nhân: Nguyễn Quốc Phán



### Chúng quên và bệnh đái tháo đường

Một người đàn ông đến gặp bác sĩ: Thưa bác sĩ tôi muốn ông kiểm tra toàn bộ sức khỏe cho tôi. Tôi muốn biết tình trạng sức khỏe của mình.

- Tôi có thể nói ngay là ông bị chúng quên và bệnh đái tháo đường.
- Người đàn ông ngạc nhiên, nhưng sao ông chưa khám cho tôi mà đã nói tôi bị bệnh quên và đái tháo đường?
- Rất đơn giản, ông quên không kéo quần và đã có một con ong vò vẽ bay loanh quanh ở đó...



### Gã keo kiệt đi khám bệnh

Một gã keo kiệt đến bác sĩ khám xem có bị bệnh đái tháo đường không.

Bác sĩ yêu cầu anh ta mang đến một ít nước tiểu để kiểm tra.

Sáng hôm sau, anh ta mang đến cả can nhựa đầy nước tiểu.

Bác sĩ rất ngạc nhiên vì thấy quá nhiều nhưng cũng tặc lưỡi cho đi kiểm tra. Kết quả kiểm tra cho thấy, nước tiểu trong can nhựa không có dấu hiệu của bệnh đái tháo đường.

Sau khi biết kết quả, trong lúc bác sĩ đang ghi sổ, gã keo kiệt nói:

- Cảm phiền bác sĩ, cho tôi gọi điện thoại nhờ.
- Không sao, xin mời anh cứ tự nhiên.

Anh ta nhắc ống nghe lên và nói:

- Alô, em đấy à. Yên tâm đi nhé, anh không bị đái tháo đường, cả em, cả ông bà nội và các con chúng ta cũng không ai bị cả.

Bác sĩ: ???



### **Thử nước tiểu**

Hai bệnh nhân gặp nhau ngoài hành lang, một người thấy người kia bồn chồn lo lắng. Người này tò mò hỏi:

- Trông bác có vẻ lo lắng, chắc bác có bệnh tình gì trầm trọng lắm?
- Tôi đến đây để thử máu.
- Chỉ có thế à? Không biết người ta sẽ làm gì khi thử máu hả bác?
- Muốn thử máu, họ sẽ cắt tay của... tôi. Trời ơi, mới nghĩ đến đã thấy rùng cả mình!

Nghe vậy, anh chàng kia mặt mày xám ngắt, cứ thọc tay vào túi quần, rồi run lên bần bật. Ông già hỏi:

- Anh trẻ làm sao thế? Sao khi không lại hoảng sợ lên thế?
- Tôi đến để thử... nước tiểu.



### **Tiểu đường**

Đang đi trên đường, bố buồn tiểu quá đành phải giải quyết tạm bên gốc cây.

Bố quay lại, mặt con bỗng buồn thiu, không nói năng gì.

Về nhà, nó thủ thỉ với mẹ:

- Mẹ ơi, con buồn lắm, bố bị bệnh đái tháo đường rồi.
- Sao con biết? Mẹ hoảng hốt hỏi.
- Hôm nay bố đi tiểu bên đường, con nhìn thấy rõ mà, huhu.

### **Thử nước tiểu**

Một người đàn ông đến bệnh viện kiểm tra xem mình có bị đái tháo đường hay không

Cô y tá dặn người vợ sáng khi chưa ăn uống gì phải lấy nước tiểu của ông ta để làm xét nghiệm.

Sáng ngày do loay hoay chăm sóc chồng nên quên việc lấy nước tiểu, đến khi thấy cái lọ lấy mẫu nước tiểu bà mới sực nhớ nhưng lúc đó ông đã ăn sáng xong và thiu thiu ngủ.

Người vợ nghĩ thầm, nước tiểu ai cũng thế nên bà vào nhà vệ sinh lấy nước tiểu của mình vì bà chưa ăn gì cả.

Sau khi xét nghiệm xong bác sĩ trở lại và đưa kết quả trong kết quả có ghi rõ: "Bệnh nhân có thai 6 tuần".





# CÁCH ĐO CHỈ SỐ ĐƯỜNG HUYẾT TẠI NHÀ

Theo khuyến cáo của Hiệp hội tiểu đường Mỹ, người bệnh tiểu đường nên theo dõi đường huyết thường xuyên, tốt nhất vào 4 thời điểm trong ngày đó là:

- **Khi mới thức giấc:** Mức đường huyết nên dao động từ **90 - 130 mg/dL** (khoảng **5 - 7 mmol/L**).
- **Trước khi ăn:** Đường huyết nên ở mức **70 - 130 mg/dL** (khoảng **4 - 7 mmol/L**).
- **Khoảng 2 giờ sau bữa ăn:** Mức đường huyết dưới **180mg/dL** (khoảng **10mmol/L**).
- **Trước lúc đi ngủ:** Mức đường huyết từ **110 - 150mg/dL** (khoảng **6 - 8 mmol/L**)

Hiện nay, cách đo đường huyết bằng máy khá đơn giản và có thể thực hiện tại nhà theo đúng các bước sau:

**Bước 1:** Gắn kim vào bút phóng, đẩy nắp bút phóng lại.

**Bước 2:** Gắn que thử vào máy, để ở chế độ sẵn sàng (khi thấy biểu tượng giọt máu hiện lên trên thân máy).

**Bước 3:** Sát trùng chỗ chích máu, thường là mặt bên của đầu ngón áp út ở tay không thuận. Đặt sát miệng bút phóng vào chỗ da đã sát trùng rồi bấm nút cho kim tự phóng ra đâm xuyên qua da và tự thu về trong thời gian rất ngắn.

**Bước 4:** Để máu tự chảy và hứng que thử đã gắn sẵn trong máy vào, chỉ cần một giọt là đủ, chờ máy đọc kết quả. Đặt bông gòn đè lên vết thương để cầm máu.

## Chú ý:

- Trước khi làm xét nghiệm cần lưu ý đến vấn đề vệ sinh nơi trích máu trước và sau khi thử.
- Để duy trì được chỉ số đường huyết lý tưởng, cần kết hợp chặt chẽ giữa chế độ ăn uống khoa học, tập luyện thể dục thường xuyên và tuân thủ điều trị của bác sĩ.