

## Bệnh Tiểu Đường Có Thể Ảnh Hưởng Đến Toàn Bộ Cơ Thể



**Tim:** Coi chừng đau ngực và/hoặc khó thở.

Để giảm nguy cơ:

- Kiểm soát lượng đường trong máu của bạn.
- Kiểm soát huyết áp của bạn.
- Ngưng hút thuốc lá.
- Ăn ít chất béo.
- Giảm lượng muối ăn.
- Hãy tích cực hơn.
- Duy trì một trọng lượng khỏe mạnh.
- Dùng thuốc theo quy định.

**Chân:** Coi chừng tê, đau hoặc vết thương.

Để giảm nguy cơ:

- Kiểm soát lượng đường trong máu của bạn.
- Ngưng hút thuốc lá.
- Kiểm tra bàn chân của bạn mỗi ngày có đỏ, mụn nước hoặc thương tích.
- Tập thể dục theo chỉ dẫn.
- Nhờ bác sĩ hoặc y tá kiểm tra bàn chân của bạn mỗi lần đi khám bệnh.

**Thận:** Có thể không có dấu hiệu hoặc triệu chứng.

Để giảm nguy cơ:

- Kiểm soát lượng đường trong máu của bạn.
- Kiểm soát huyết áp của bạn.
- Ngưng hút thuốc lá.
- Đi kiểm tra microalbumin ở nước tiểu mỗi năm một lần.
- Đi khám thường xuyên với bác sĩ của bạn.

Mắt: Coi chừng những thay đổi trong tầm nhìn.

Để giảm nguy cơ:

- Kiểm soát lượng đường trong máu của bạn.
- Kiểm soát huyết áp của bạn.
- Ngưng hút thuốc lá.
- Khám mắt giãn nở mỗi năm.

Răng và nướu răng

Để giảm nguy cơ:

- Kiểm soát lượng đường trong máu của bạn.
- Ngưng hút thuốc lá.
- Đi khám nha sĩ ít nhất hai lần một năm.
- Chà răng hai lần mỗi ngày và dùng chỉ nha khoa hàng ngày.
- Sử dụng bàn chải đánh răng mềm.
- Những người đeo răng giả: làm sạch và rửa sạch răng giả hàng ngày.

Sức khỏe tình dục

Phụ Nữ:

- lượng đường trong máu cao có thể dẫn đến nhiễm nấm âm hộ.
- Nếu bạn đang nghĩ đến việc mang thai, trước tiên bạn nên đi kiểm tra tình trạng bệnh tiểu đường. Lượng đường trong máu cao khi bạn mang thai có thể rất có hại cho em bé.

Nam:

- Mức độ đường trong máu cao có thể dẫn đến rối loạn cương dương (ED). Nếu bạn đang có ED, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn.

Trầm cảm

Trầm cảm và bệnh tiểu đường là phổ biến. Nếu bạn đang gặp bất kỳ triệu chứng nào sau đây, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn.

- Mệt mỏi, mất ngủ, bồn chồn.
- Nhức đầu, đau, rối loạn, trí nhớ kém.
- Mất quan tâm, tuyệt vọng, cô lập, giận dữ, tội lỗi.