

Tầm soát sớm để tránh biến chứng, lời khuyên cho người bệnh tiểu đường

11:28 22/08/2025

Phần lớn những người mắc bệnh đái tháo đường đều không biết mình đang mang bệnh cho đến khi xuất hiện những biến chứng nghiêm trọng. Với tốc độ gia tăng nhanh chóng, đái tháo đường đang trở thành một trong những bệnh mạn tính phổ biến và là gánh nặng lớn cho hệ thống y tế toàn cầu. Việc khám tầm soát sớm được xem là cách đơn giản và hiệu quả nhất để phát hiện bệnh, từ đó can thiệp kịp thời và ngăn ngừa những hậu quả đáng tiếc.

Mối nguy hiểm từ bệnh lý âm thầm

Theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO), đái tháo đường là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong sớm và tàn tật. Tại Việt Nam, tỷ lệ người mắc bệnh đang tăng nhanh trên khắp các khu vực, không chỉ riêng đô thị. Đáng lo ngại, hơn 55% trong số khoảng 7 triệu người mắc bệnh đã có biến chứng, gây tổn thương cho tim mạch, mắt, thận và hệ thần kinh, làm gia tăng chi phí y tế và giảm chất lượng cuộc sống.

Các chuyên gia nội tiết cho biết, đái tháo đường thường diễn tiến âm thầm ở giai đoạn đầu, khiến nhiều người vẫn sinh hoạt bình thường mà không hề hay biết. Chỉ đến khi các triệu chứng như mệt mỏi kéo dài, sụt cân không rõ nguyên nhân, hay khát nước liên tục xuất hiện thì bệnh có thể đã gây tổn thương cho các cơ quan khác. Do vậy, việc phát hiện sớm qua khám tầm soát là vô cùng quan trọng.



Tại Việt Nam, tỷ lệ người mắc bệnh đái tháo đường đang tăng nhanh trên khắp các khu vực, không chỉ riêng đô thị.

Những dấu hiệu cảnh báo sớm bệnh tiểu đường

Mặc dù đái tháo đường thường diễn tiến âm thầm, Bệnh viện Nội tiết Trung ương khuyến cáo người dân có thể nhận biết sớm bệnh qua một số dấu hiệu sau:

Khát nước nhiều và tiểu tiện liên tục: Khi đường huyết tăng cao, thận sẽ cố gắng đào thải lượng đường dư thừa qua nước tiểu, kéo theo nước từ cơ thể. Điều này khiến người bệnh luôn cảm thấy khát và đi tiểu nhiều lần, đặc biệt là vào ban đêm.

Đói liên tục: Do insulin hoạt động không hiệu quả, glucose không được chuyển vào tế bào để tạo năng lượng, dẫn đến cảm giác đói dai dẳng dù vừa mới ăn xong.

Sụt cân không rõ nguyên nhân: Cơ thể buộc phải phân hủy mỡ và cơ để lấy năng lượng thay thế cho glucose, dẫn đến sụt cân bất thường ngay cả khi ăn nhiều hơn.

Mệt mỏi kéo dài: Tế bào không nhận đủ năng lượng từ glucose sẽ khiến người bệnh cảm thấy mệt mỏi, uể oải, thiếu tập trung.

Mờ mắt: Đường huyết cao có thể làm thay đổi hình dạng thủy tinh thể, gây ra tình trạng mờ mắt. Nếu không được kiểm soát, lâu dài có thể dẫn đến tổn

thương vồng mạc và mù lòa.

Vết thương lâu lành: Lượng đường trong máu cao gây tổn thương mạch máu và làm suy yếu hệ miễn dịch, khiến các vết thương nhỏ chậm lành và dễ bị nhiễm trùng.

Tê bì, châm chích tay chân: Đây là biến chứng thần kinh do đái tháo đường, gây cảm giác tê bì, châm chích ở bàn tay và bàn chân, thậm chí là mất cảm giác.

Nhiễm nấm tái phát thường xuyên: Lượng đường cao trong máu cũng là môi trường thuận lợi cho nấm phát triển, dẫn đến các đợt nhiễm nấm tái phát liên tục.

Việc nhận biết sớm và can thiệp kịp thời không chỉ giúp người bệnh kiểm soát tốt đường huyết mà còn ngăn ngừa được những biến chứng nguy hiểm, cải thiện chất lượng cuộc sống.

Thành Nam (t/h)