

# Sống Với Bệnh Tiểu Đường

Có nhiều cách để sống với bệnh tiểu đường. Một số người bị bệnh tiểu đường không tin rằng họ bị bệnh. Một số người biết họ bị bệnh, nhưng không nghĩ là căn bệnh của họ nghiêm trọng. Nhiều người khác có thể nghi ngờ rằng điều họ làm có thể thay đổi cách bệnh tiểu đường ảnh hưởng đến họ.

Quý vị có biết ai như vậy không? Bị bệnh tiểu đường không phải là hết hy vọng, nhưng đây là căn bệnh nghiêm trọng. Nếu không được chữa trị, bệnh có thể gây thêm nguy cơ cho các vấn đề sức khỏe khác. Bệnh có thể khiến một người giảm khả năng làm việc hoặc tận hưởng những điều họ thường làm. Hơn nữa, cơ thể của quý vị cũng phải làm việc khó khăn hơn khi quý vị bị tiểu đường.

**Một vài bộ phận cơ thể của quý vị mà bệnh tiểu đường có thể gây tổn hại là:**

- Tim
- Não
- Mắt
- Tai
- Răng
- Bàn chân
- Thận
- Dây thần kinh



**Cách cải thiện bệnh tiểu đường:**

- Kiểm tra lượng đường trong máu của quý vị theo lời khuyên của bác sĩ.
- Kiểm tra bàn chân của quý vị hằng ngày để chắc chắn rằng không có vết cắt hoặc vết thương nào.
- Giữ lượng đường trong máu của quý vị trong tầm kiểm soát bằng cách ăn uống lành mạnh.
- Sử dụng thuốc theo sự kê toa của bác sĩ của quý vị.
- Bỏ hút thuốc và duy trì chế độ ăn uống dành cho người bị bệnh tiểu đường.
- Nếu bây giờ bệnh tiểu đường của quý vị không thể kiểm soát, hãy gặp bác sĩ của quý vị để tìm ra kế hoạch tốt nhất để kiểm soát sức khỏe của quý vị.
- Nếu quý vị cảm thấy việc điều trị của mình không có hiệu nghiệm, hãy thảo luận với bác sĩ về các chọn lựa của quý vị. Hãy chia sẻ những gì quý vị nghĩ và cảm thấy là không hiệu nghiệm.
- Thực hiện những bước nhỏ làm cho sức khỏe của quý vị tốt hơn và kiểm soát được bệnh tiểu đường.