

CẨM NANG

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG



THUỐC TIỂU ĐƯỜNG

TÂY Y ←

CON ĐAO 2 LƯỠI?

NGUYÊN TỐ VI LƯỢNG

chìa khóa giúp

ỔN ĐỊNH ĐƯỜNG HUYẾT

Các thời điểm
nên **KIỂM TRA ĐƯỜNG HUYẾT** trong ngày

YOGA
CHO
BỆNH NHÂN
TIỂU ĐƯỜNG

MỤC LỤC

I. Tổng quan về bệnh tiểu đường

1. Khi nào bệnh tiểu đường xuất hiện?	3
2. Dấu hiệu nhận biết bệnh tiểu đường	5
3. Nguyên nhân gây bệnh tiểu đường	6
4. Cách chẩn đoán xác định bệnh tiểu đường.....	8
5. Các thời điểm nên kiểm tra đường huyết trong ngày	9
6. Biến chứng tiểu đường	11
7. Thuốc tiểu đường tây y, con dao 2 lưỡi?	19

II. Giải pháp mới cho bệnh nhân tiểu đường

1. Lời khuyên của chuyên gia.....	20
2. Nguyên tố vi lượng - chìa khóa giúp ổn định đường huyết.....	21
3. Thử nghiệm lâm sàng sản phẩm BoniDiabet	24
4. Câu lạc bộ bệnh nhân tiểu đường	28
5. Hỏi đáp cùng chuyên gia	32
6. Chế độ ăn uống khoa học cho bệnh nhân tiểu đường.....	40
7. Yoga cho bệnh nhân tiểu đường.....	45



Chịu trách nhiệm nội dung:

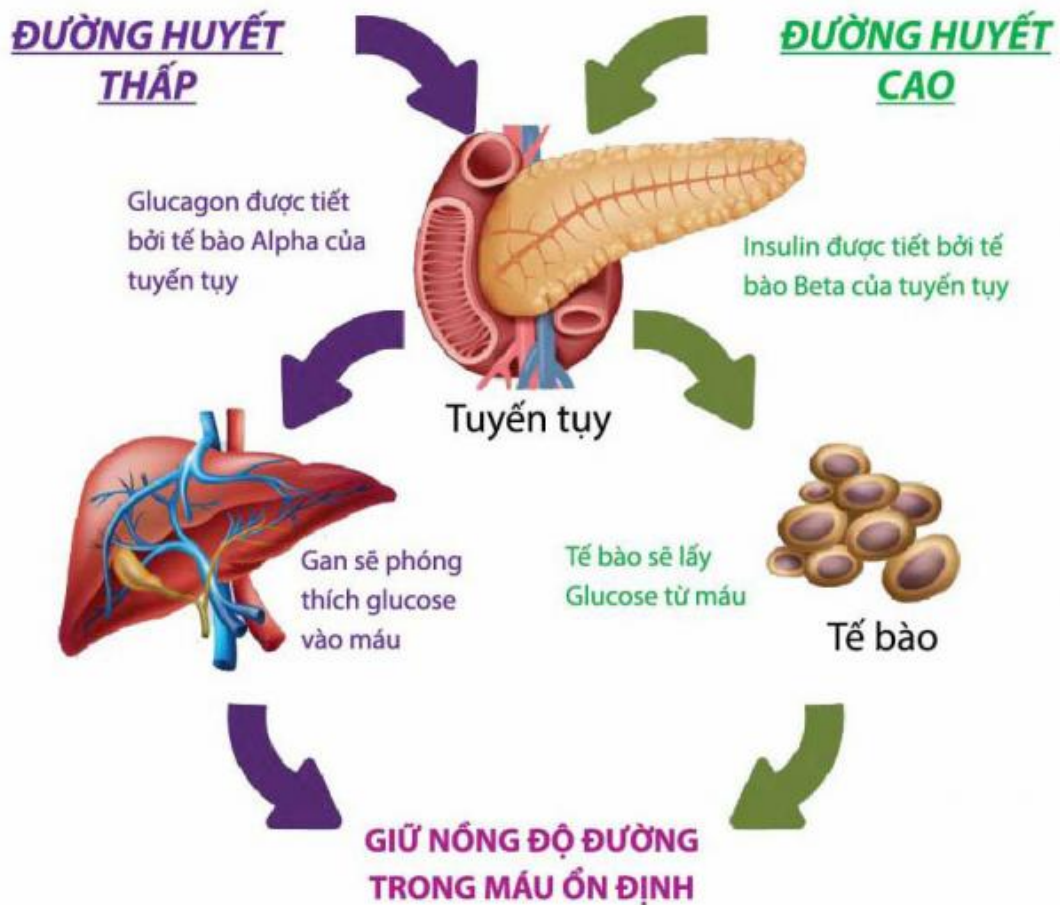
THẦY THUỐC ƯU TÚ

BÁC SĨ CAO CẤP - HOÀNG ĐÌNH LÂN

NGUYỄN TRƯỞNG KHOA NGOẠI BỆNH VIỆN Y HỌC CỔ TRUYỀN TRUNG ƯƠNG



KHI NÀO BỆNH TIỂU ĐƯỜNG XUẤT HIỆN?



Ở một người khỏe mạnh, tuyến tụy sản sinh ra insulin để giúp cơ thể dự trữ và sử dụng đường từ thức ăn được đưa vào. Bệnh tiểu đường xảy ra khi các điều sau đây xuất hiện:

- Khi tuyến tụy không sản sinh insulin.
- Khi tuyến tụy sản sinh rất ít insulin.
- Khi cơ thể không phản ứng với insulin như bình thường, gọi là tình trạng “kháng insulin”.






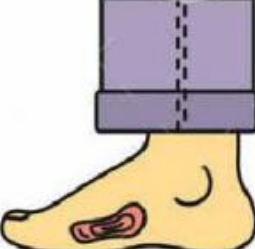
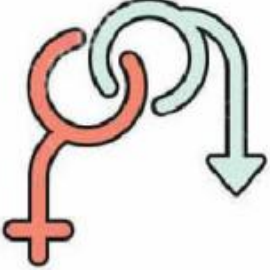







TIỂU ĐƯỜNG TYP 2 LÀ TIẾN TRIỂN NẶNG CỦA TIỂU ĐƯỜNG TYP 1?

Thực tế, có rất nhiều bệnh nhân lầm tưởng rằng tiểu đường typ 2 thì nặng hơn tiểu đường typ 1 và có những lo lắng quá mức khi bác sĩ chẩn đoán mình bị tiểu đường typ 2. Vậy câu trả lời đúng là gì?

TIỂU ĐƯỜNG TYP 1	TIỂU ĐƯỜNG TYP 2
Do tế bào β của đảo tụy bị phá hủy dẫn đến thiếu insulin tuyệt đối	Liên quan đến kháng insulin và rối loạn tiết insulin
Thường xuất hiện ở người trẻ tuổi (< 30 tuổi)	Thường gặp ở người lớn tuổi (> 30 tuổi), thường có liên quan đến yếu tố gia đình (tiền sử gia đình có người bị đái tháo đường)
Khởi bệnh đột ngột, cấp tính, với những triệu chứng rầm rộ như tiểu nhiều, khát nhiều, gầy nhiều	Bệnh khởi phát từ từ (phát hiện bệnh tình cờ)
Thể trạng trung bình hoặc gầy	Thể trạng thường béo
Dễ có nhiễm toan ceton	Ít có nhiễm toan ceton
Tổn thương vi mạch thường sau vài năm	
Nồng độ insulin huyết thanh thấp	
Bắt buộc phải điều trị bằng insulin	
Tiền sử gia đình: có người thân bị đái tháo đường và/hoặc các bệnh lý tự miễn dịch khác	Điều trị lâu dài có hiệu quả bằng chế độ ăn và thuốc. Có thể điều trị bằng insulin

MỘT SỐ DẤU HIỆU NHẬN BIẾT BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

 <p>MAU ĐÓI - THÈM ĂN</p>	 <p>ĐI TIỂU NHIỀU</p>	 <p>CHÓNG MẮT</p>
 <p>TĂNG CÂN</p>	 <p>KHÁT & UỐNG NHIỀU NƯỚC</p>	 <p>LOÉT CHÂN</p>
 <p>GIẢM HAM MUỐN TÌNH DỤC</p>	 <p>ĐƯỜNG HUYẾT CAO</p>	 <p>LUÔN MỆT MỎI</p>
 <p>NHÌN MỜ</p>	 <p>SÚT CÂN</p>	 <p>NGỨA CHÂN TAY</p>



NGUYÊN NHÂN DẪN TỚI TIỂU ĐƯỜNG LÀ GÌ?

Tiểu đường typ 1

ĐTĐ typ1 (còn được gọi là ĐTĐ phụ thuộc insulin) chiếm khoảng 10% số người mắc bệnh, xảy ra khi tế bào bêta của tiểu đảo tụy bị tổn thương và mất khả năng tiết insulin, gây thiếu in sulin tuyệt đối, vì vậy người bệnh bắt buộc phải sử dụng insulin ngoại sinh suốt đời.



Tiểu đường typ 2

Khác với ĐTĐ typ 1, ĐTĐ typ 2 xảy ra khi tuyến tụy không sản xuất đủ insulin hoặc có đủ nhưng chúng lại hoạt động không hiệu quả (còn gọi là đề kháng insulin), hoặc kết hợp cả hai. ĐTĐ typ 2 chiếm tới 90% các trường hợp mắc bệnh, chủ yếu là do ăn quá nhiều chất béo, chất đường và ít vận động thể lực.



Tiểu đường thai kỳ

Tiểu đường thai kỳ là tình trạng tăng đường huyết chỉ xảy ra trong giai đoạn mang thai. Nguyên nhân là do sự thay đổi nồng độ hormon khi mang thai làm giảm sự nhạy cảm của insulin đối với tế bào, từ đó gây tăng đường huyết.

Tiểu đường thai kỳ có thể được kiểm soát với chế độ ăn và luyện tập khoa học. Nếu đường huyết vẫn tăng cao, người mẹ cần được tiêm insulin. Bình thường tiểu đường thai kỳ sẽ tự hết sau khi sinh, nhưng cũng có nhiều trường hợp tiến triển thành ĐTĐ typ 2.



CÁCH CHẨN ĐOÁN XÁC ĐỊNH BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Tiêu chuẩn chẩn đoán ĐTĐ theo ADA (Hiệp hội ĐTĐ Mỹ) năm 2010: chẩn đoán ĐTĐ khi có 1 trong các tiêu chuẩn dưới đây:

Tên xét nghiệm	Đường huyết bình thường	Giai đoạn tiền tiểu đường	Chẩn đoán bệnh tiểu đường
Đường huyết ngẫu nhiên	<7,8mmol/l (140mg/dL)	7,8 - 11.1mmol/l (140-200mg/dL)	≥ 11.1mmol/l (200mg/dL) Ít nhất qua 2 lần thử
Đường huyết lúc đói	<4.0 - 5.6mmol/l (72-100mg/dL)	5.6 - 6.9mmol/l (101 - 125mg/dL)	≥ 7mmol/l (126mg/dL) Ít nhất qua 2 lần thử
Nghiệm pháp dung nạp Glucose	<7,8mmol/l (140mg/dL)	7,8 - 11.1mmol/l (140-200mg/dL)	≥11.1mmol/l (200mg/dL)
HbA1c	<5.7%	5.7 - 6.4%	≥ 6.5%



Ở NGƯỜI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG CHỈ SỐ ĐƯỜNG HUYẾT LÚC ĐÓI BAO NHIÊU LÀ TỐT?

Trên thực tế, khó có một ngưỡng giá trị đường huyết an toàn chung cho người bệnh tiểu đường. Bởi mỗi bản thân một người bệnh sẽ có một mục tiêu riêng. Tuy nhiên, Hiệp hội Đái tháo đường Hoa Kỳ thống nhất, *ngưỡng giá trị đường huyết an toàn khi đói mà người bệnh nên đạt được như sau:*

- Người bệnh tiểu đường dưới 59 tuổi và chưa xuất hiện biến chứng: 4.4-6.7mmol/l (80-120mg/dL)
- Người bệnh trên 60 tuổi hoặc đã mắc các biến chứng: 5.6-10mmol/l (100-180mg/dL)
- Chỉ số HbA1c nên dưới 7%

Trước khi đi ngủ, người bệnh cũng cần kiểm tra đường huyết, bởi điều này sẽ giúp hạn chế được nguy cơ hạ đường huyết trong giấc ngủ. Chỉ số nên đạt được là:

- Từ 5-8.3mmol/l (90-150mg/dL) cho người lớn
- Từ 5.6-10mmol/l (100-180mg/dL) đối với trẻ em từ 6-12 tuổi
- Từ 6.1-11.1mmol/l (110-200mg/dL) đối với trẻ dưới 6 tuổi

CHỈ SỐ ĐƯỜNG HUYẾT SAU ĂN BAO NHIÊU LÀ TỐT?

Ở người tiểu đường, đường huyết tăng cao và xuống chậm sau ăn làm tăng chỉ số HbA1c, từ đó làm tăng nguy cơ xuất hiện biến chứng. Ở người bệnh tiểu đường type 1, tăng đường huyết sau ăn làm tăng nguy cơ bị biến chứng võng mạc và suy thận, ngược lại người bệnh tiểu đường type 2 sẽ là biến chứng trên tim mạch.

Để kiểm tra đường huyết sau ăn, người bệnh nên đo sau thời điểm ăn ít nhất 1h, và tốt nhất là sau 2h, tính từ thời điểm bạn bắt đầu ăn.

Chỉ số đường huyết sau ăn 1-2h tốt nhất nên đạt được là:

Tình trạng	Người lớn	Trẻ từ 13 - 19 tuổi	Trẻ từ 6 - 12 tuổi	Trẻ dưới 6 tuổi
Bệnh tiểu đường	Dùng insulin <10mmol/l (180mg/dL)	<11mmol/l (200mg/dL)	<12.5mmol/l (225mg/dL)	<13.9mmol/l (250mg/dL)
	Không dùng insulin <7,8mmol/l (140mg/dL)			
Tiền tiểu đường	7.8 - 8.9mmol/l (140-160mg/dL)			
Không mắc bệnh	7.8mmol/l (140mg/dL)			

CÁC THỜI ĐIỂM NÊN KIỂM TRA ĐƯỜNG HUYẾT TRONG NGÀY

Đường huyết nên được kiểm tra vào trước khi ăn, sau ăn 2h và trước khi đi ngủ. Bạn cũng có thể kiểm tra đường huyết tại các thời điểm sau:

- Sau khi bạn dùng bữa ở bên ngoài hoặc khi ăn các thực phẩm mà lúc bị bệnh chưa từng ăn
- Cảm thấy người mệt mỏi
- Trước và sau khi tập thể dục
- Công việc hoặc cuộc sống gần đây có nhiều căng thẳng
- Bạn ăn nhiều hơn bình thường
- Bạn phải chuyển qua dùng thuốc mới hoặc phối hợp thêm các thuốc hạ đường huyết khác

Bạn cần ghi chép lại kết quả đo được trong một cuốn sổ nhỏ, sau đó theo dõi chỉ số đường huyết đo được với chỉ số đường huyết mục tiêu. Nếu lượng đường trong máu của bạn cao hơn so với chỉ số mục tiêu trong 3 ngày mà không tìm được lý do, bạn cần thông báo cho bác sĩ để được giúp đỡ.

BIẾN CHỨNG TIỂU ĐƯỜNG KẸ THÙ CỦA NGƯỜI BỆNH

BIẾN CHỨNG CẤP TÍNH

01

HẠ ĐƯỜNG HUYẾT



Hạ đường huyết là tình trạng nồng độ glucose trong máu xuống quá thấp, thường dưới 4mmol/l (72mg/dL). Người bệnh xuất hiện các dấu hiệu như người mệt mỏi, vã mồ hôi, nhịp tim tăng, đói cồn cào, chân tay bủn rủn, choáng váng... Nặng hơn, bạn có thể bắt đầu lên cơn co giật, mất dần ý thức.

Nguyên nhân: Do sử dụng insulin, sử dụng nhóm thuốc sulphonylurea (Diamicron), tập thể dục và kiêng khem quá mức.

Cách xử trí: Uống một ít nước đường, ăn một chiếc kẹo ngọt, uống một cốc nước trái cây... Nhưng nếu sau 15 phút bạn kiểm tra đường huyết và không thấy đường huyết được cải thiện, bạn cần ngay lập tức tìm sự giúp đỡ của người xung quanh để được đưa đi cấp cứu.

02

NHIỄM TOAN CETON DO BỆNH TIỂU ĐƯỜNG



Nhiễm toan ceton thường xảy ra ở những người bệnh tiểu đường type 1 hoặc người đã thực hiện phẫu thuật cắt bỏ một phần tuyến tụy. Các triệu chứng nhận biết nhiễm toan ceton dễ nhận ra nhất chính là hơi thở có mùi hoa quả lên men, ngoài ra còn nôn, mất nước, hơi thở mệt nhọc, mất phương hướng, hôn mê... Nếu thấy xuất hiện các dấu hiệu kể trên, bạn cần ngay lập tức nhập viện để được các bác sỹ điều trị, nếu để kéo dài có thể dẫn đến hôn mê, hoặc tử vong.



Tăng áp lực thẩm thấu thường xảy ra ở người bệnh tiểu đường type 2 với nồng độ đường huyết có thể lên đến hơn 40mmol/lit (720mg/dL). Tình trạng này làm cho lượng nước bị thiếu hụt trầm trọng, từ đó làm gia tăng áp lực thẩm thấu trong máu. Các triệu chứng của bệnh cũng rất nghiêm trọng và đa dạng, có thể diễn tiến chậm với các biểu hiện không rõ ràng như gầy nhiều, đái nhiều, sụt cân... Cho đến khi, bệnh tiến triển ngày một nặng dần các triệu chứng sẽ trở nên rầm rộ hơn, bao gồm mắt mờ đờ, ngủ gà, yếu chi, co giật... nếu nặng có thể dẫn tới hôn mê. Tình trạng này tiến triển từ từ trong vài ngày đến vài tuần.

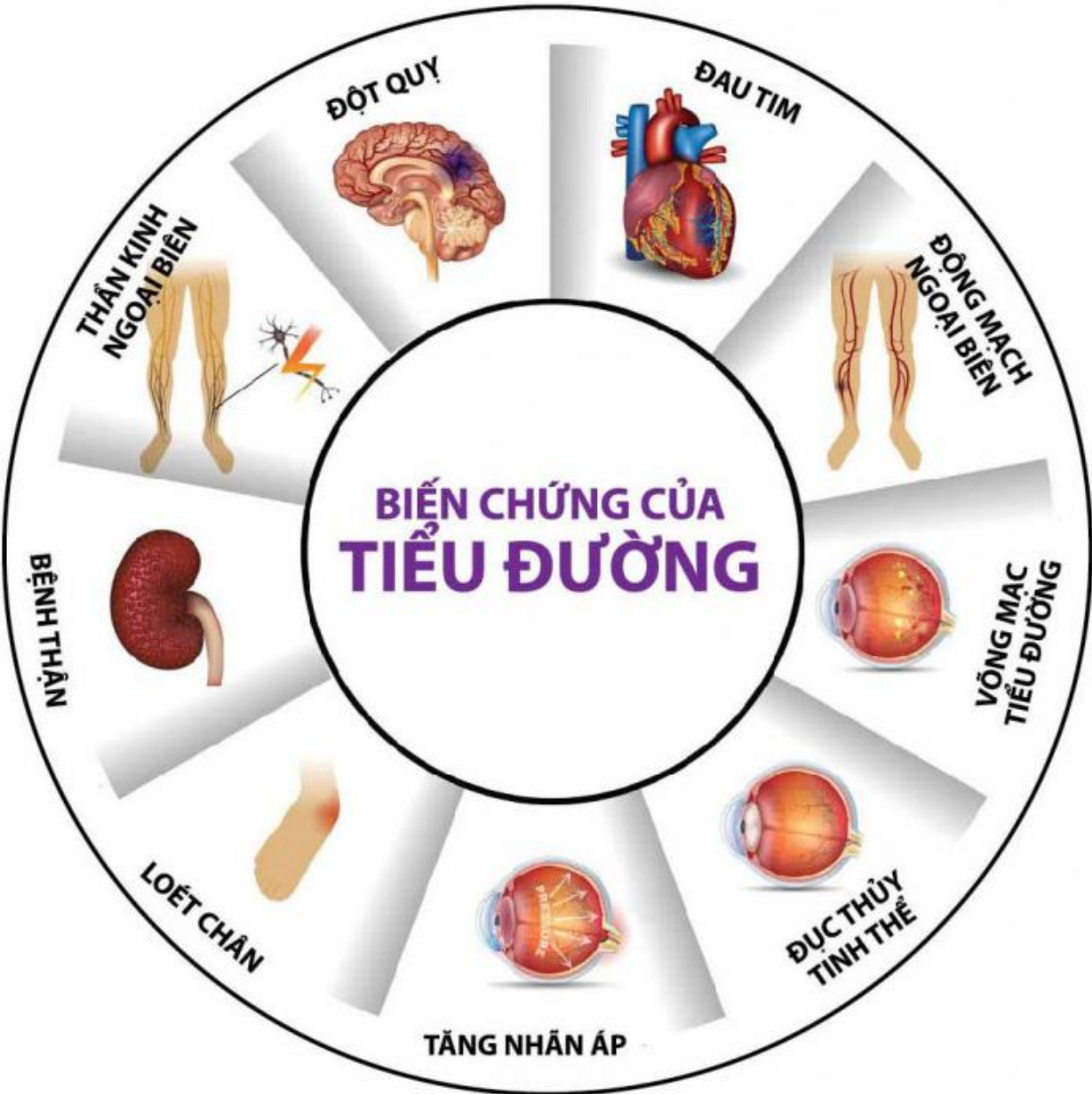
Cách xử trí: Nhanh chóng tới bệnh viện để được bác sĩ xử lý kịp thời.



BIẾN CHỨNG MẠN TÍNH

Các biến chứng mạn tính của bệnh đái tháo đường (ĐTĐ) là hậu quả của tình trạng tăng đường máu kéo dài. Kiểm soát tốt đường máu sẽ giúp hạn chế sự tiến triển của các biến chứng này.

Biến chứng mạn tính bệnh tiểu đường bao gồm: Biến chứng mạch máu lớn như tai biến mạch máu não, bệnh động mạch ngoại vi, bệnh động mạch vành, biến chứng mạch máu nhỏ như biến chứng mắt, biến chứng thận, biến chứng thần kinh.





Bệnh tiểu đường ảnh hưởng đến mắt của bệnh nhân như thế nào

Khi đường máu của bệnh nhân không được kiểm soát tốt, bệnh nhân sẽ có nguy cơ mắc các bệnh về mắt như:

Bệnh võng mạc mắt: là nguyên nhân hàng đầu gây mù loà ở bệnh nhân tiểu đường. Đa số bệnh nhân có biến chứng này không có triệu chứng lâm sàng cho đến khi nặng bệnh.

Đục thủy tinh thể: Nhân mắt trở lên trắng đục, làm giảm thị lực.

Glaucoma: Mắt đau nhức dữ dội, đỏ mắt, chảy nước mắt.

Phòng biến chứng mắt bằng cách nào

Để phòng ngừa biến chứng mắt bệnh nhân cần phải kiểm soát tốt đường máu.

Biến chứng mắt có thể xuất hiện ngay từ khi phát hiện bệnh đái tháo đường ở người mắc ĐTĐ tít 2 và thường xảy ra sau 3-5 năm đối với người mắc ĐTĐ tít 1. Vì vậy, bệnh nhân cần đi khám mắt ngay từ khi phát hiện ĐTĐ đối với bệnh nhân ĐTĐ tít 2 và sau 3-5 năm đối với bệnh nhân ĐTĐ tít 1. Sau đó khám định kỳ 1 năm 1 lần.



Các biểu hiện lâm sàng thường gặp khi có biến chứng thần kinh

- Tê bì, dị cảm, mất cảm giác, kiến bò ở hai chân.
- Nhịp tim nhanh khi nghỉ, chóng mặt khi thay đổi tư thế.
- Nuốt nghẹn, đầy bụng, ăn chậm tiêu, nôn, buồn nôn sau khi ăn.
- Rối loạn tiêu hoá, ỉa chảy kéo dài hoặc táo bón.
- Đái không hết bãi, đái khó hoặc bí đái.
- Rối loạn cương dương ở nam giới.
- Hạ đường huyết không có dấu hiệu cảnh báo.



Tê bì chân tay - biểu hiện đầu tiên của biến chứng thần kinh

Lời khuyên cho bệnh nhân gặp biến chứng thần kinh

Biến chứng thần kinh xuất hiện ở bệnh nhân không kiểm soát tốt đường máu, người mắc bệnh tiểu đường lâu năm, đặc biệt ở những bệnh nhân nghiện rượu. Vì vậy, để phòng bệnh, bạn cần phải kiểm soát tốt đường máu của mình.

- Cần phải cắt móng chân đúng cách tránh làm tổn thương da.
- Không nên ngâm chân nước nóng, sưởi ấm chân để tránh bỏng chân.
- Không nên đi chân đất, đi giày dép quá chặt và kiểm tra bàn chân hàng ngày để phát hiện sớm loét bàn chân, chai chân.



Biến chứng thận do bệnh tiểu đường chiếm gần 50% các trường hợp suy thận giai đoạn cuối, là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở các bệnh nhân ĐTĐ.

Biến chứng thận có phòng được không

- Nên xét nghiệm protein niệu vi thể đối với bệnh nhân ĐTĐ tít 2 ngay từ khi chẩn đoán và ĐTĐ tít 1 sau 5 năm và kiểm tra lại định kỳ 1 năm/1 lần.
- Kiểm soát tốt đường máu.
- Kiểm soát tốt huyết áp (HA), đưa HA mục tiêu < 130/80mmHg.
- Điều trị rối loạn lipid máu.

Thận khỏe mạnh



Thận bị bệnh



Đái tháo đường và hút thuốc lá là hai yếu tố chính gây ra bệnh ĐMNV. Đối với bệnh nhân ĐTĐ, nguy cơ mắc bệnh ĐMNV gia tăng cùng với tuổi, thời gian mắc bệnh và sự xuất hiện của biến chứng thần kinh ngoại vi.

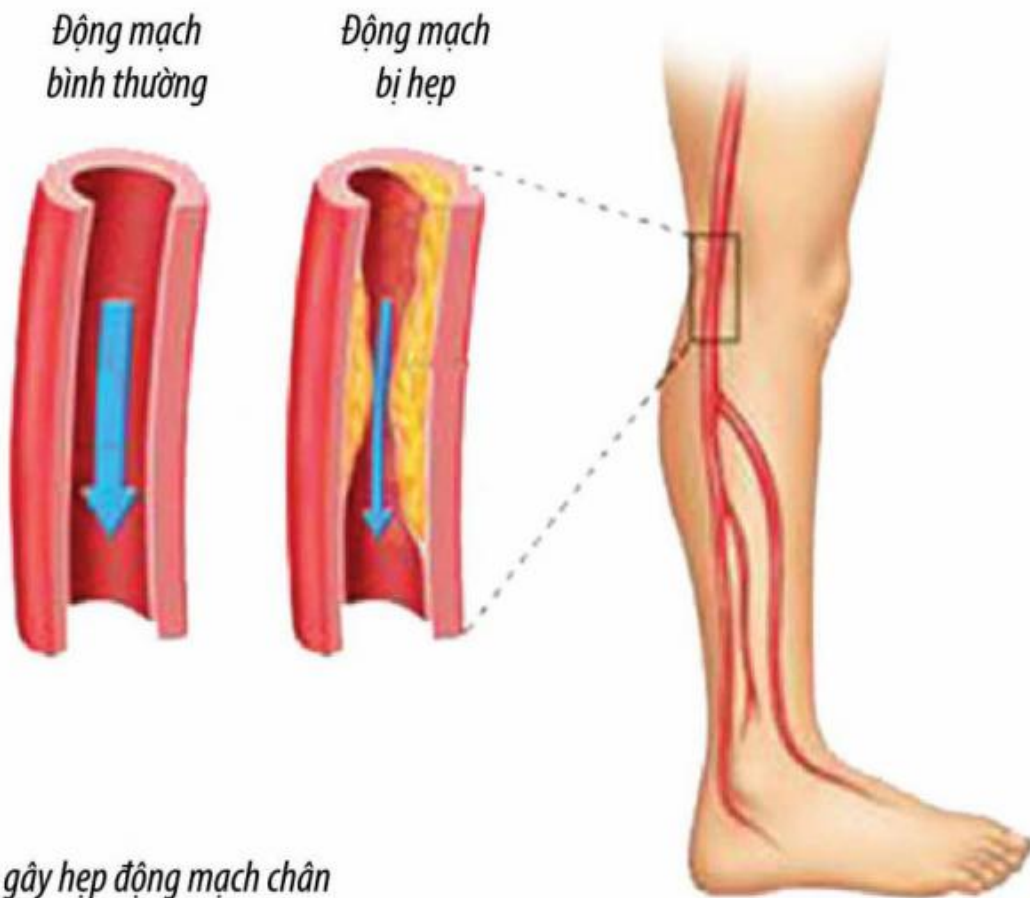
Triệu chứng lâm sàng của bệnh ĐMNV gồm: Đau cách hồi, đau khi nghỉ, nặng có thể dẫn tới tắc mạch chi gây hoại tử mô, thậm chí phải cắt cụt chi. Một số bệnh nhân có thể không có triệu chứng rõ rệt do có biến chứng thần kinh đi kèm.

Mạch ngoại vi yếu thậm chí mất mạch, rụng lông, thiếu dưỡng móng, da khô lạnh.

Phòng bệnh ĐMNV như thế nào

Điều trị tích cực và kiểm soát chặt chẽ các yếu tố nguy cơ như: Đường máu, THA, rối loạn lipid máu, bỏ thuốc lá.

Đo chỉ số cổ chân-cánh tay, siêu âm Doppler mạch chi định kỳ hàng năm.



***Xơ vữa gây hẹp động mạch chân

05

BỆNH ĐỘNG MẠCH VÀNH

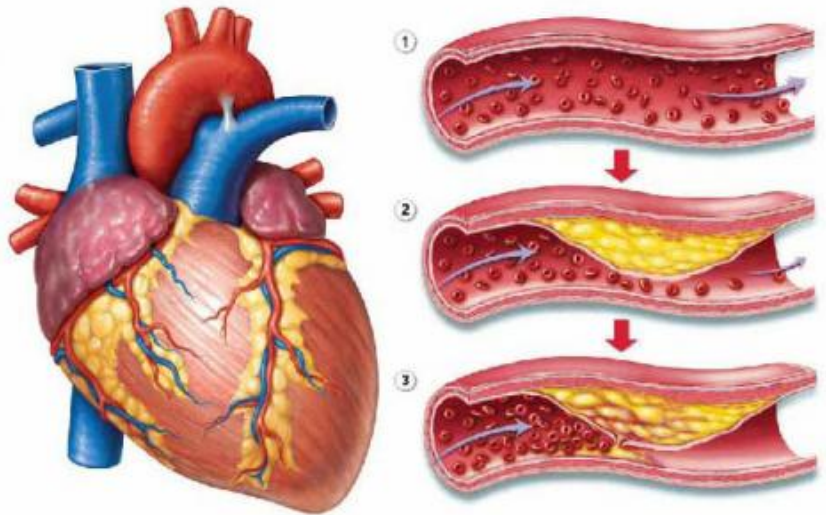


Tổn thương động mạch vành ở bệnh nhân ĐTĐ có thể gặp ở người trẻ tuổi và có thể có những biểu hiện lâm sàng không điển hình. Nhồi máu cơ tim thường có tiên lượng xấu và hình ảnh tổn thương động mạch vành trên kết quả chụp mạch ở những bệnh nhân này thường nặng hơn so với các bệnh nhân không mắc ĐTĐ.

Làm thế nào để phòng ngừa căn bệnh này

Kiểm soát tốt đường máu và các yếu tố nguy cơ tim mạch như huyết áp, rối loạn lipid máu, hút thuốc lá.

Điện tâm đồ nên được kiểm tra định kì hàng năm.



(1). Động mạch vành bình thường (2). Động mạch vành bị xơ vữa (3). Tắc mạch

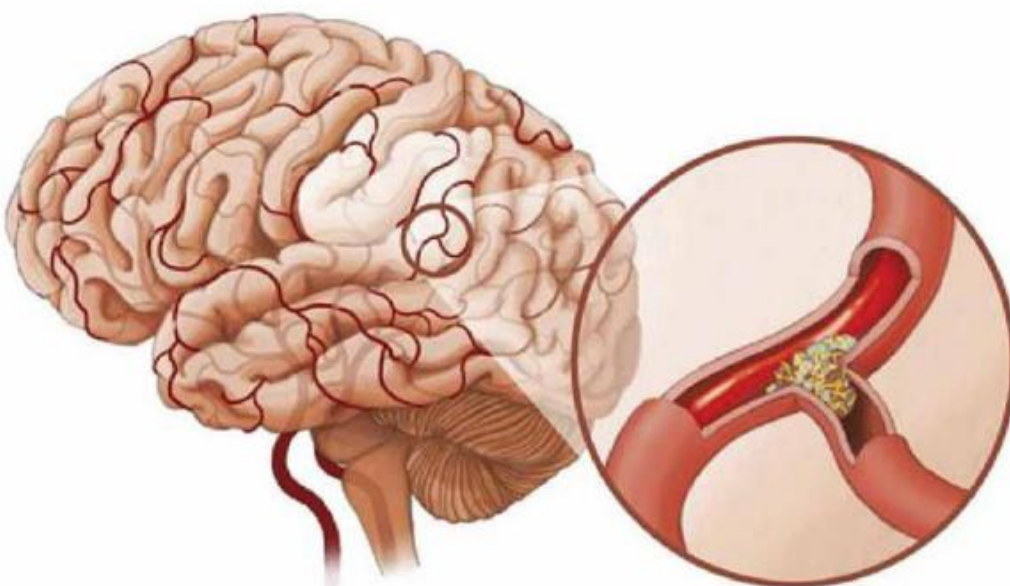
06

TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO

Bệnh tiểu đường làm gia tăng tỷ lệ mắc TBMMN, tử vong do TBMMN và thường để lại di chứng nặng nề.

Phòng bệnh TBMMN như thế nào

Tương tự như các biến chứng mạch máu lớn khác, các bệnh nhân cần phải được kiểm soát tốt đường máu và điều trị các yếu tố nguy cơ tim mạch như huyết áp, rối loạn lipid máu, hút thuốc lá...



THUỐC TIỂU ĐƯỜNG TÂY Y, CON DAO 2 LƯỠI ?

Thuốc điều trị tiểu đường thường có đặc điểm chung là hạ đường huyết, tăng kích thích sản xuất insulin của tuyến tụy. Tuy nhiên các bác sĩ cũng cho biết, các loại thuốc hóa dược điều trị tiểu đường cũng như “con dao hai lưỡi”, nếu người bệnh sử dụng trong thời gian dài và không sử dụng thuốc đúng theo chỉ dẫn của bác sĩ điều trị.



TÁC DỤNG PHỤ CỦA THUỐC ĐIỀU TRỊ TIỂU ĐƯỜNG

- **Gây hạ đường huyết:** Tình trạng đường huyết bị hạ quá thấp khiến người bệnh bị run tay chân, vã mồ hôi, lạnh hoặc nặng hơn có thể bị hôn mê sâu.
- **Dị ứng thuốc:** Dị ứng thuốc với sự xuất hiện của ban mẩn ngứa trên da, sưng nề mắt và mặt. Người bệnh khi thấy có biểu hiện trên cần hỏi ý kiến bác sĩ để được ngưng dùng thuốc hoặc được thay thế bằng loại thuốc khác.
- **Rối loạn tiêu hóa:** Đầy bụng hoặc tiêu chảy là tác dụng phụ rất phổ biến

- **Hại gan, thận:** Các nhà khoa học nghiên cứu phát hiện nhiều loại thuốc điều trị tiểu đường nếu sử dụng trong thời gian dài có thể gây tổn thương gan, thận cho người bệnh, khiến người bệnh mắc thêm bệnh về gan và chứng suy thận.
- **Giữ nước và có thể gây tác dụng xấu cho những bệnh nhân suy tim:** Một số loại thuốc chữa bệnh tiểu đường như rosiglitazone và pioglitazone được cảnh báo không nên sử dụng cho bệnh nhân bị suy giảm chức năng tim vì chúng có thể ảnh hưởng xấu đến sức khỏe tim mạch.

LỜI KHUYÊN CỦA CHUYÊN GIA

Bác sĩ cao cấp Hoàng Đình Lân, nguyên Trưởng khoa Ngoại bệnh viện Y học Cổ truyền Trung Ương chia sẻ *“Với nhiều rủi ro mà thuốc hóa dược điều trị đái tháo đường có thể gây ra cho sức khỏe, người bệnh thận trọng trong việc lựa chọn loại thuốc điều trị. Người bệnh nên khám bác sĩ và dùng thuốc do các bác sĩ kê đơn theo đúng liệu trình cần thiết . Bên cạnh đó, người bệnh nên kết hợp sử dụng thêm những chế phẩm hạ đường huyết từ thảo dược thiên nhiên để tăng hiệu quả điều trị, hạn chế tác dụng phụ”*



THẦY THUỐC ƯU TÚ
BÁC SĨ CAO CẤP - HOÀNG ĐÌNH LÂN
NGUYÊN TRƯỞNG KHOA NGOẠI
BỆNH VIỆN Y HỌC CỔ TRUYỀN TRUNG ƯƠNG



NGUYÊN TỐ VI LƯỢNG CHÌA KHÓA ĐỂ KIỂM SOÁT ĐƯỜNG HUYẾT VÀ NGĂN NGỪA BIẾN CHỨNG

MAGIE

Theo nghiên cứu của bác sĩ Ruy Lopez-Ridaura và các cộng sự là bác sĩ Walter C. Willett, bác sĩ Eric B. Rimm, bác sĩ Meir J. Stampfer, bác sĩ JoAnn E. Manson làm việc tại bộ môn dinh dưỡng, trường y tế cộng đồng đại học Harvard về mối liên quan giữa chế độ ăn giàu magie và nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường typ 2, những người có chế độ ăn giàu magie sẽ giảm nguy cơ gặp biến chứng của tiểu đường typ 2 so với những người có chế độ ăn nghèo magie.

Những nghiên cứu y học chỉ ra rằng:

- Magie tham gia vào quá trình tạo glycogen của cơ và gan từ glucose máu.
- Tham gia và sự phân hủy glucose, acid béo và các acid amin trong quá trình chuyển hóa năng lượng
- Đóng vai trò quan trọng trong tổng hợp lipid và protein giúp quá trình tạo xương , đảm bảo tính bền vững trong dẫn truyền và sự co cơ.- Có tác dụng điều hòa hàm lượng đường trong máu, ổn định huyết áp.

KẼM, CHROM

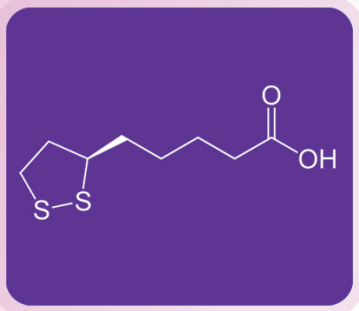
Nghiên cứu của tiến sĩ, bác sĩ Richard A. Anderson, làm việc tại phòng thí nghiệm chức năng, trung tâm nghiên cứu dinh dưỡng BeltSville, USDA, ARS, Belt Sville, MD về vai trò của kẽm và chrom đối với bệnh nhân tiểu đường đã chứng minh: *Kẽm và chrom có tác dụng giảm đường huyết, tăng độ nhạy insulin ở bệnh nhân tiểu đường, hạn chế các biến chứng trên tim mạch, võng mạc.*

SELEN

Nghiên cứu của các bác sĩ Murat Ayaz, Belgin Can, Semir Ozdemir, Belma Turan làm việc tại khoa sinh học đại học AnKaRa Thổ Nhĩ Kỳ về vai trò của selen trong việc kiểm soát đường huyết và ngăn chặn các biến chứng của bệnh tiểu đường, đặc biệt là biến chứng trên tim. Nghiên cứu chỉ ra rằng, *Selen có tác dụng kiểm soát đường huyết, ngăn chặn các biến chứng trên tim, thận, tiểu cầu.*

BoniDiabet

SỰ KẾT HỢP HOÀN HẢO GIỮA NGUYÊN TỐ VI LƯỢNG VÀ THẢO DƯỢC KINH ĐIỂN TRONG ĐIỀU TRỊ TIỂU ĐƯỜNG



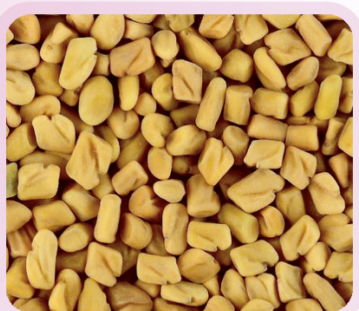
Alpha lipoic acid



Dây thìa canh



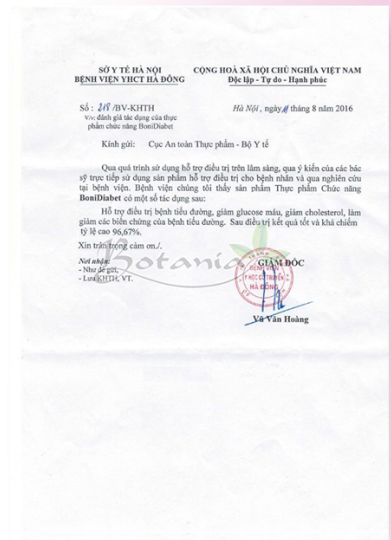
Mướp đắng



Hạt Methi



Made in USA



Nghiên cứu lâm sàng cho kết quả 96.67% bệnh nhân có cải thiện tốt và khá sau khi sử dụng BoniDiabet

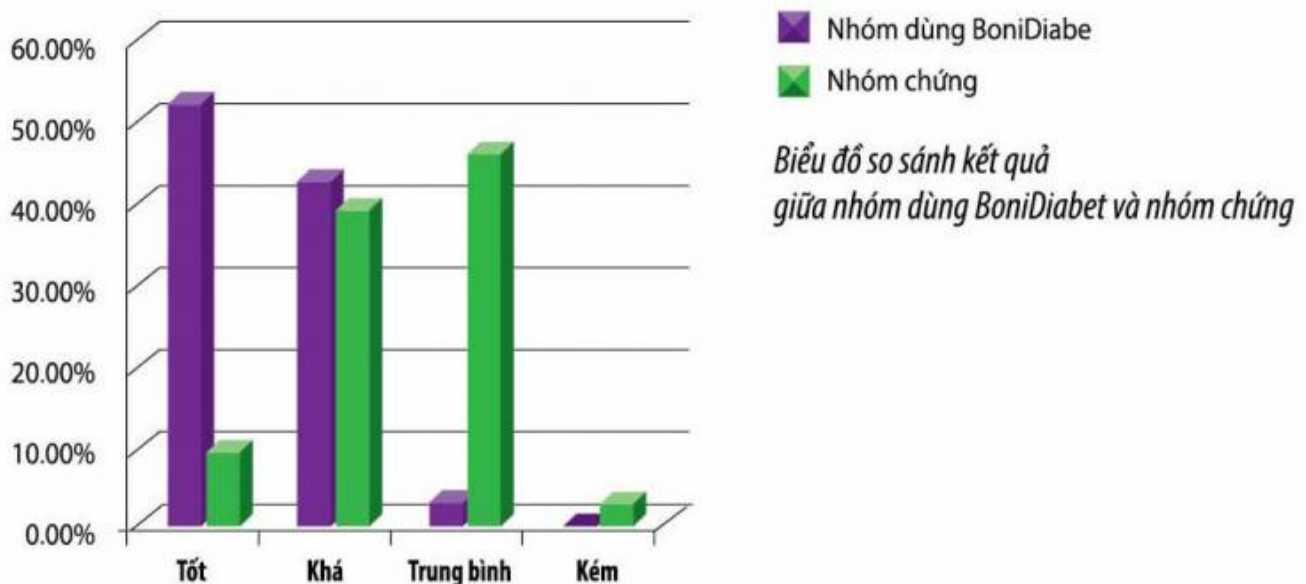
Nghiên cứu được thực hiện tại bệnh viện Y học cổ truyền Hà Đông, Hà Nội từ tháng 5/2016 đến tháng 8/2016 bởi Ths.Bs. Vũ Văn Hoàng (giám đốc bệnh viện) và các bác sĩ khác. Những bệnh nhân tham gia thử nghiệm lâm sàng có thời gian mắc bệnh trên 1 năm chiếm đa số (97%), và có thêm các yếu tố nguy cơ là tăng huyết áp (chiếm 50%), béo phì (chiếm 47%), tiền sử gia đình có người bị béo phì (chiếm 27%).

Nghiên cứu về tác dụng hỗ trợ điều trị tiểu đường của BoniDiabet được đánh giá trên các phương diện:

- 1).** Triệu chứng của tiểu đường: cảm giác khát và đi tiểu
- 2).** Chỉ số đường huyết
- 3).** Chỉ số HBA1c

Kết quả chung: Trên lâm sàng,

- Nhóm sử dụng BoniDiabet đạt kết quả tốt chiếm 53.33%, khá chiếm 43.34%, trung bình chiếm 3.33% và không có loại kém
- Nhóm chứng: kết quả tốt chiếm 10%, khá chiếm 40%, trung bình 46.67%, kém chiếm 3.33%.



Cụ thể cho từng chỉ số

***** Kết quả cho việc làm giảm triệu chứng của tiểu đường là cảm giác khát và đi tiểu: Bệnh nhân khi vào viện đều có triệu chứng đi tiểu nhiều**

lần trong ngày, lúc nào cũng có cảm giác khát, sau khi dùng BoniDiabet đã có những cải thiện rõ rệt hơn hẳn so với nhóm không sử dụng:

- + Tốt và khá: Không còn cảm giác khát, đi tiểu bình thường
- + Trung bình: Còn cảm giác khát
- + Kém: Cảm giác khát và đi tiểu tăng lên

***** Kết quả cho việc làm giảm đường huyết: Những bệnh nhân trong nhóm nghiên cứu đều có chỉ số đường huyết vượt ngưỡng (trên 7) , sau khi dùng BoniDiabet đã có những cải thiện rõ rệt hơn so với nhóm chứng.** (chỉ số đường huyết được đánh giá dựa trên Hiệp hội Đái tháo đường Mỹ ADA năm 2010)

- + Tốt: Chỉ số Glucose máu về ngưỡng bình thường
- + Khá: Chỉ số Glucose máu giảm 30-50%
- + Trung bình: Chỉ số Glucose máu giảm < 30%
- + Kém: Chỉ số Glucose máu tăng

***** Kết quả cho việc giảm chỉ số HbA1C: Những bệnh nhân tham gia nhóm nghiên cứu đều có chỉ số HbA1C đều vượt ngưỡng (6.4%), sau khi dùng BoniDiabet đã có những cải thiện rõ rệt hơn so với nhóm chứng.** (chỉ số HbA1C được đánh giá dựa trên Hiệp hội Đái tháo đường Mỹ ADA năm 2010)

- + Tốt: Chỉ số HbA1C giảm rõ rệt
- + Khá: Chỉ số HbA1C giảm
- + Trung bình: Chỉ số HbA1C không thay đổi
- + Kém: Chỉ số HbA1C tăng

- Không phát hiện được tác dụng không mong muốn của BoniDiabet trong thời gian thực hiện nghiên cứu: tất cả những bệnh nhân sử dụng BoniDiabet đều không thấy bất kì tác dụng phụ nào như hạ đường huyết quá mức, hoa mắt, chóng mặt, xỉu, rối loạn tiêu hóa...

KẾT LUẬN: BoniDiabet có tác dụng hỗ trợ điều trị bệnh tiểu đường, giảm Glucose máu, làm giảm các biến chứng của bệnh tiểu đường. Sau điều trị kết quả tốt và khá chiếm tới 96.67% đồng thời không xuất hiện những triệu chứng không mong muốn trong quá trình điều trị.

**SẢN PHẨM BONIDIABET⁺ ĐƯỢC SẢN XUẤT TẠI HỆ THỐNG NHÀ MÁY
VIVA PHARMACEUTICAL INC - CANADA VÀ NHÀ MÁY J&E INTERNATIONAL CORP
- MỸ THUỘC TẬP ĐOÀN ĐA QUỐC GIA VIVA NUTRACEUTICALS - TẬP ĐOÀN
SẢN XUẤT DƯỢC PHẨM THỰC PHẨM CHỨC NĂNG UY TÍN HÀNG ĐẦU THẾ GIỚI**



Viva được thành lập vào tháng 4/1994 với tổng diện tích đất khoảng 22.251 m² và tổng diện tích nhà máy 15.850m².

- Tháng 3/2000 Viva đã được cấp giấy chứng nhận GMP: Good Manufacturing Practice - Thực hành sản xuất thuốc tốt theo tiêu chuẩn của Canada.
- Tháng 3/2004 Viva đã được cấp giấy chứng nhận GMP: Good Manufacturing Practice - Thực hành sản xuất thực phẩm chức năng tốt theo tiêu chuẩn của Canada.

Chính điều này đã đưa Viva lên 1 tầm cao mới đó là trở thành nhà sản xuất Dược phẩm và thực phẩm được chứng nhận GMP lớn nhất tại Canada.

Hệ thống máy móc trong nhà máy Viva sử dụng công nghệ microfluidizer, một trong những công nghệ tiên tiến hiện đại bậc nhất thế giới.

Công nghệ microfluidizer có thể được hiểu như sau: Thành phần nguyên liệu được đưa vào hệ thống thông qua bể chứa và được chuyển tới buồng tương tác với tốc độ 400m/s bởi 1 máy bơm áp suất cao. Khi vào trong buồng, nguyên liệu sẽ chịu những lực rất mạnh gây phá vỡ tế bào, đồng thời được làm mát ngay tức thì từ đó tạo ra những phân tử hạt có kích thước nano, dưới 70nm.

Công nghệ này giúp tạo ra những phân tử hạt nano có:

- Kích thước đồng nhất và ổn định
- Loại bỏ được những nguồn ô nhiễm
- Sản phẩm ổn định, hạn sử dụng kéo dài
- Khả năng hấp thu có thể lên tới 100%

So với các phương pháp thông thường, sử dụng 100% công nghệ microfluidizer trong sản xuất Dược phẩm và TPCN đã tạo ra những sản phẩm có sinh khả dụng cao, hấp thu và tác dụng tốt hơn.

Công nghệ microfluidizer đã giúp Viva Pharmaceutical Inc. vươn tầm lớn mạnh ra ngoài lãnh thổ Canada khi liên tiếp nhận được chứng nhận GMP của Cục quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ FDA, chứng nhận GMP của tổ chức y tế thế giới WHO.



Ngoài ra, Viva còn hợp tác đã được với các trường đại học, như UBC địa phương, bệnh viện, viện nghiên cứu, và các thành viên ngành công nghiệp từ khắp nơi trên thế giới. Một số sáng kiến của nhân viên Viva đã được cấp bằng sáng chế của Hoa Kỳ, cùng với bằng sáng chế của Canada.

Các nhà khoa học làm việc trong phòng nghiên cứu và phát triển (R & D) ở Viva có nhiều kiến thức về y học, dinh dưỡng, công thức, mỹ phẩm và khoa học sức khỏe liên quan.

Tất cả các thành viên của nhóm R & D đều tốt nghiệp các trường đại học uy tín có nhiều bằng cấp, hầu hết đều có bằng tiến sĩ, và một số chuyên gia về lĩnh vực Dược phẩm được quốc tế công nhận. Đồng thời Viva cũng tham vấn với các nhà khoa học và giáo sư tại các trường đại học, viện nghiên cứu và bệnh viện.

Mỗi ngày nhà máy Viva sản xuất:

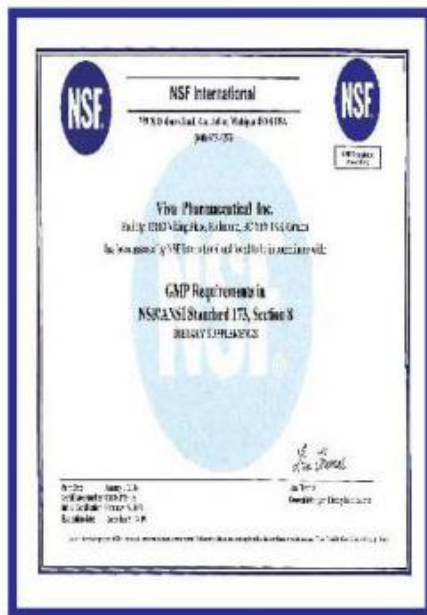
40 triệu viên softgels; 25 triệu viên nén; 8 triệu vỏ viên nang cứng.

Hàng năm Viva còn sản xuất được khoảng 2000 tấn chất lỏng và 800 tấn Cream, vì thế Viva đang là công ty sản xuất Dược phẩm và thực phẩm chức năng lớn nhất, có khách hàng ở hơn 100 nước khác nhau.

Với hệ thống máy móc hiện đại, nhân viên có trình độ cao, hệ thống cung cấp nguyên vật liệu uy tín, Viva cam kết sẽ tiếp tục phát triển các sản phẩm chất lượng, khoa học, sức khỏe cao nhất tới người tiêu dùng.

Web-site: <http://www.vivapharm.com>

NHÀ MÁY VIVA ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG NHẬN ĐẠT TIÊU CHUẨN GMP (THỰC HÀNH TỐT SẢN XUẤT THUỐC) CỦA TỔ CHỨC Y TẾ THẾ GIỚI WHO, BỘ Y TẾ CANADA VÀ FDA HOA KỲ (CỤC QUẢN LÝ THỰC PHẨM VÀ DƯỢC PHẨM HOA KỲ)



Chứng nhận đạt tiêu chuẩn GMP của tổ chức Y tế thế giới WHO



Chứng nhận đạt tiêu chuẩn GMP của cục quản lý thực phẩm & dược phẩm Hoa Kỳ



Chứng nhận đạt tiêu chuẩn GMP của Bộ Y Tế Canada

**TRONG 10 NĂM BONIDIABET⁺ CÓ MẶT Ở VIỆT NAM,
5 TRIỆU BỆNH NHÂN ĐÃ ĐỒNG HÀNH CÙNG
BONIDIABET TRONG CUỘC CHIẾN VỚI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG**



BẮC GIANG: Chú Hoàng Văn Hải, 52 tuổi, ở Trại Mới, Giáp Sơn, Lục Ngạn, Bắc Giang. ĐT: 0983.090.165

"Tôi bị tiểu đường 4 năm, đường huyết 12mmol/l. Dùng 2 viên thuốc tây mỗi ngày chú bị mệt, tê bì chân tay, mờ mắt. Sau khi dùng thêm BoniDiabet, đường huyết của tôi còn 6.0mmol/l, sau 4 tháng tôi đã hết hẳn những triệu chứng tê bì chân tay và mờ mắt. Người tôi rất khỏe mạnh, vận động đi



lại bình thường, tới nay tôi chỉ còn dùng có 2 viên BoniDiabet và đã giảm được nửa liều thuốc tây mà đường huyết vẫn luôn là 6.0, không xuất hiện bất kỳ biến chứng nào nữa."

**HÀ NỘI: Cô Trần Thị Thành, 58 tuổi,
401E2 Thanh Xuân Bắc, Hà Nội
0919.038.672 – 0988.417.363**

"Ban đầu tôi có triệu chứng thường xuyên khát nước, thèm đồ ngọt, ăn nhiều nhưng bị sút tới 4 cân. Đi khám phát hiện mình bị đường huyết, chỉ số 7.6mmol/l. Dùng 2 viên thuốc tây 1 ngày, đường huyết của tôi lên xuống thất thường lúc 9.2 lúc lại xuống chưa tới 6, tôi bị choáng và tê tay đồng thời men gan tăng cao. Tôi dùng BoniDiabet 4 viên 1 ngày, đường huyết luôn ổn định dưới 6. Bây giờ tôi đã bỏ hết thuốc tây, hàng ngày chỉ dùng có 2 viên BoniDiabet, đường huyết luôn ổn định, men gan cao và tê tay chân đã hết."



**HÀ NỘI: Chú Thạch, 62 tuổi ở ô số 1, liên
kê 14B, KĐT Văn Phú, P. Phú La, Hà Đông,
Hà Nội. ĐT: 0904.621.199**

"Tôi phát hiện tiểu đường cách đây 2 năm, người thường xuyên mệt mỏi, hốc hác, xanh xao, sụt 4 cân trong 2 tháng, đường huyết lên tới 10,6 mmol/l. Tôi dùng thuốc tây nhưng đường huyết lên xuống thất thường, khi lên 8,9 lúc xuống có 4,5. Và thời gian ngắn sau tôi đã bị biến chứng tiểu đường mờ mắt và tê bì tay chân, ngứa ngáy khắp người. Tôi uống ngày 4 viên BoniDiabet chia 2 lần cùng Diamicron. Thấy dùng BOniDiabet người khỏe hơn nên tôi giảm liều uống có 2 viên BoniDiabet kèm 1 viên Diamicron thôi, thế mà đi đo lại đường huyết vẫn chỉ 5.6. Sau khoảng 3 tháng cả tay chân tê bì, mắt mờ hay ngứa khắp người đều đồng loạt giảm rõ ràng, so với trước đây giảm cũng được 80-90% rồi và tôi sẽ kiên trì dùng đều đặn"



NINH BÌNH: Cô Nguyễn Thị Minh, 63 tuổi, ở tổ 3, P. Tân Bình, TP. Tam Điệp, Ninh Bình.

ĐT: 01655.010.847

"Tôi bị tiểu đường từ năm 2005. Lúc ấy tôi thấy cơ thể mình mệt mỏi, chân tay tê bì, 3 tháng sụt 13 cân, đường huyết lên tới 9 mmol/l. Sau đó trong 3 năm cô bị tai biến mạch máu não 3 lần, còn bị đục thủy tinh thể không nhìn thấy gì nữa. Năm 2013, tôi dùng 4 viên BoniDiabet 1 ngày kèm thuốc tây, sau 3 tháng đường huyết xuống chỉ còn 4.9 thôi. Từ lúc dùng BoniDiabet tới nay, tôi không bị tai biến lần nào nữa, tê bì chân tay và đục thủy tinh thể cũng khỏi hẳn. Mà tôi cũng không thể giải thích được tại sao từ khi dùng BoniDiabet tôi không biết thức đêm là gì, ngủ một mạch từ tối đến sáng"



BÀ RIÀ: Chú Trần Ngọc Tuấn, 60 tuổi
Địa chỉ: 148 Nguyễn Thanh Đăng, P. Phước Thiệp, TP. Bà Rịa
ĐT: 0909.151.519

"Tôi bị tiểu đường cách đây 5 năm trước, triệu chứng tiểu đêm nhiều, cân nặng tụt gần 10 kí trong vài tháng, đường huyết đo được là 187mmg/dl. Tôi dùng thuốc tây kèm với 4 viên BoniDiabet, đường huyết luôn ở ngưỡng an toàn 110-120 mg/dl vì thế hiện tại tôi đã bỏ hẳn thuốc tây và chỉ dùng có 3 viên BoniDiabet hàng ngày, đường huyết vẫn luôn tốt và người khỏe khoắn, không bị bất cứ biến chứng nào của tiểu đường cả."





CHUYÊN GIA GIẢI ĐÁP

THẦY THUỐC ƯU TÚ
BÁC SĨ CAO CẤP - HOÀNG ĐÌNH LÂN
NGUYÊN TRƯỞNG KHOA NGOẠI
BỆNH VIỆN Y HỌC CỔ TRUYỀN TRUNG ƯƠNG



Câu 1: Tôi bị tiểu đường đã 5 năm, dùng thuốc tây đường huyết đo lúc sáng khoảng 7 mmol/l. Nhưng tới buổi chiều tối, tôi thường có triệu chứng hoa mắt, chóng mặt, mệt mỏi, không có sức làm việc gì cả, thậm chí có hôm đã bị xỉu rồi. Nhiều người bảo tôi bị tụt đường huyết nhưng tôi không biết có đúng như thế không, vì tôi đang bị đường huyết cao mà. Xin tư vấn cho tôi khắc phục tình trạng này? (Bác Nguyễn Văn Hình, 70 tuổi, Nghĩa Tân, Nghĩa Hưng, Nam Định)

Trả lời: Chào Bác!

Trường hợp của bác là một tác dụng phụ thường gặp của thuốc tây trị tiểu đường đó là hạ đường huyết quá mức, gây cho bệnh nhân những triệu chứng như đói cồn cào, mệt mỏi, toát mồ hôi, chóng mặt, hoa mắt, và xỉu.

Bên cạnh đó, đường huyết của bác dù dùng thuốc tây nhưng vẫn ở ngưỡng 7 (chưa phải ngưỡng an toàn), đồng thời nhiều lúc lại tụt xuống quá mức tới xỉu, tức là đường huyết của bác không ổn định, đang bị dao động thất thường trong khoảng rất lớn, như thế này một thời gian nữa sẽ

dễ bị biến chứng.

Để tránh không xảy ra tình trạng này bác nên dùng thêm sản phẩm BoniDiabet dành cho bệnh nhân tiểu đường của Canada.

Trong BoniDiabet có các thảo dược giúp hạ đường huyết hiệu quả và an toàn là mướp đắng, dây thìa canh, hạt methi. Đặc biệt, trong BoniDiabet có nhóm các nguyên tố vi lượng là magie, kẽm, selen, crom giúp ổn định đường huyết. Đây là nhóm thành phần rất quan trọng giúp đường huyết không bị lên xuống thất thường, mà trong thuốc tây hay các sản phẩm của Việt Nam đều không có. BoniDiabet sẽ giúp đường huyết của bác hạ về ngưỡng an toàn và ổn định sau 1-2 tháng sử dụng, giúp bác tránh không bị tụt đường huyết quá mức, và phòng ngừa biến chứng tiểu đường.

Câu 2: Cho tôi hỏi tôi là nam, năm nay 50 tuổi, từ hồi tôi phát hiện ra mình bị bệnh tiểu đường, sinh lý của tôi lại bị suy giảm đi? Tôi có biết tới sản phẩm BoniDiabet, vậy khi dùng BoniDiabet thì sinh lý của tôi có được cải thiện không? (Anh Nguyễn Minh Tú, 50 tuổi, Quận 9, Hồ Chí Minh)

Trả lời: Chào Anh!

Khi bị bệnh tiểu đường đúng là có ảnh hưởng tới sinh lý, nhất là với nam. Bởi vì đường huyết cao làm tổn thương dây thần kinh và tuần hoàn máu kém. Điều đó sẽ dẫn đến những hậu quả như giảm cương cứng hoặc giảm cảm giác ham muốn, giảm sự cực khoái... trong quan hệ tình dục. Đồng thời nhiều bệnh nhân tiểu đường thường có tâm lý tự ti, mặc cảm với những người khác, khiến đời sống chần gối bị ảnh hưởng. Và đặc biệt một số thuốc tây điều trị tiểu đường có tác dụng phụ làm giảm ham muốn tình dục, giảm chức năng tình dục.

Khi anh dùng thêm sản phẩm BoniDiabet sẽ giúp mình khống chế được bệnh tiểu đường, đưa đường huyết về ngưỡng an toàn, phòng ngừa biến

chứng tiểu đường. Đặc biệt khi dùng BoniDiabet phối hợp với thuốc tây trị tiểu đường, anh còn có thể giảm bớt được liều thuốc tây (thậm chí có thể bỏ hẳn). Chính vì thế khi dùng BoniDiabet, không những bệnh tiểu đường ổn định mà sinh lý cũng sẽ cải thiện theo.

Câu 3: Tôi bị tiểu đường đã 5 năm nay, dùng BoniDiabet 2 tháng nay kèm với thuốc tây thì đường huyết đã trở về mức an toàn, hỏi tôi có cần phải sử dụng BoniDiabet nữa không? (Bác Hoàng Văn Nghĩa, 70 tuổi, Ba Đình, Hà Nội)

Trả lời: Chào Bác !

Tiểu đường là bệnh chuyển hóa đường trong máu, vì thế nó là bệnh không thể chữa khỏi được, bác phải dùng thuốc suốt đời. Khi bác dùng thuốc tây kèm BoniDiabet mà chỉ số đường huyết đã trở về được mức an toàn chứng tỏ BoniDiabet đã đáp ứng tốt. Khi này bác nên xin ý kiến bác sĩ để giảm liều thuốc tây trị tiểu đường xuống trước đã (vì thuốc tây rất nhiều tác dụng phụ. Và vẫn phải duy trì BoniDiabet để đường huyết luôn ở mức an toàn, phòng tránh những biến chứng có thể xảy ra!

Câu 4: Tôi bị tiểu đường 15 năm nay, cách đây 1 năm đã phải tiêm insulin ngày 2 lần. Tôi có dùng thêm BoniDiabet được không bác sĩ? (Cô Lê Thị Nhung, 65 tuổi, Tiền Hải, Thái Bình)

Trả lời: Chào Cô!

Cô nên dùng BoniDiabet kết hợp với tiêm insulin. Khi sử dụng BoniDiabet, đường trong máu sẽ hạ về mức an toàn và ổn định, cô có thể hạ được liều tiêm insulin xuống. Đồng thời BoniDiabet còn ngăn ngừa biến chứng của bệnh tiểu đường trên tim, gan, thận, mắt, thần kinh mà insulin không làm được điều này.

Câu 5: Người nhà tôi bị tiểu đường 5 năm nay, hôm trước mới đi xét nghiệm, bác sĩ bảo còn thêm bị mỡ máu cao nữa. BoniDiabet có dùng được trong trường hợp người nhà tôi không? (Nguyễn Hải Anh, La Gi, Bình Thuận)

Trả lời: Chào Anh!

Trường hợp của người nhà anh dùng BoniDiabet rất tốt vì BoniDiabet có cả tác dụng hạ đường huyết và hạ mỡ máu. Các thành phần thảo dược mướp đắng và hạt methi trong Bonidiabet có tác dụng hạ mỡ máu, hạ cholesteron và lipid máu. Người nhà anh nên uống dùng BoniDiabet với liều 4 viên/ ngày, chia làm 2 lần, sau ăn. Bên cạnh đó, người nhà anh nên hạn chế ăn nội tạng động vật, mỡ động vật, đồ chiên xào, trứng.

Câu 6: Bác sĩ cho cháu hỏi: ba cháu năm nay 50 tuổi bị tiểu đường tuyp II đi khám theo định kì và uống thuốc hằng ngày theo toa bác sĩ nhưng lượng đường trong máu vẫn không ổn định. Hiện nay ba cháu tê và mất cảm giác các ngón chân, ngón tay, có lúc ba bê bát canh nóng, bỏng cả tay mà ba không biết. Đó là biến chứng của bệnh tiểu đường phải không bác sĩ. Có loại thuốc nào cho giảm bớt tê không ạ? Cháu thấy có sản phẩm BoniDiabet, ba cháu uống được không và uống có giảm được tê không bác sĩ. Nhờ bác sĩ tư vấn giúp cháu, cháu cảm ơn nhiều ạ! (Nguyễn Văn Duy, 25 tuổi, Thành phố Vinh, Nghệ An)

Trả lời: Chào Cháu!

Bệnh tiểu đường gây biến chứng trên thần kinh ngoại biên dẫn tới tình trạng tê bì, mất cảm giác chân tay.

Để hạn chế biến chứng của tiểu đường, cách duy nhất là kiểm soát đường huyết ở mức an toàn và ổn định. Khi dùng thuốc tây, đường huyết của bố cháu bị lên xuống thất thường chính là nguyên nhân khiến biến chứng thần kinh ngoại biên xảy ra sớm hơn.

Bố cháu nên dùng thêm BoniDiabet để hạ đường huyết về mức an toàn cũng như giúp đường huyết ổn định hơn. Khi đó, biến chứng tê bì và mất cảm giác ở tay chân sẽ giảm dần.

Bên cạnh đó, bố cháu cũng cần giữ gìn vệ sinh sạch sẽ ở tay và chân, không được ngâm chân vào nước nóng, sưởi ấm chân để tránh bỏng chân, không nên đi chân đất, giày dép quá chật và kiểm tra bàn chân hàng ngày để phát hiện sớm loét bàn chân, tránh bị nhiễm trùng chân tay.

Câu 7: Thưa bác sĩ, mẹ cháu vừa đi khám định kỳ, đường huyết là 6,7 mmol/l. Bác sĩ bảo mẹ cháu bị rối loạn dung nạp đường huyết, chưa cho dùng thuốc tây. Mẹ cháu có dùng được BoniDiabet không? (Mai Ngọc Lan, 34 tuổi, thành phố Mỹ Tho, Tiền Giang)

Trả lời: Chào Cháu!

Việc phát hiện sớm rối loạn dung nạp đường huyết sẽ giúp mẹ cháu ngăn chặn quá trình tiến triển thành bệnh tiểu đường.

Mẹ cháu cần thực hiện những việc sau:

- Uống BoniDiabet 4 viên/ngày, chia làm 2 lần, uống sau ăn để hạ đường huyết về mức an toàn hơn (<6,4 mmol/l). Đây là cách hạ đường huyết an toàn từ thảo dược, không lo tác dụng phụ như thuốc hạ đường huyết tây y.
- Điều chỉnh lối sống:
 - + Hạn chế những đồ ăn nhiều tinh bột, nhiều đường, hoa quả quá

ngọt (cơm, mỳ, nui, bánh mì, bánh kẹo, mít, dứa, vải, nhãn,...)

+ Ăn thêm nhiều rau xanh và chất xơ.

+ Tập thể dục thể thao ít nhất 30 phút 1 ngày và 5 ngày trong 1 tuần.

+ Kiểm tra thêm chỉ số huyết áp và mỡ máu, kiểm soát huyết áp và mỡ máu ở mức an toàn.

Câu 8: Ông cháu bị tiểu đường 10 năm nay rồi, bây giờ dù uống thuốc tây mà đường huyết vẫn trên 10mmol/l, ông cháu thấy mắt mờ hơn, đi khám tại bệnh viện mắt Trung Ương thì bác sĩ nói bị đục thủy tinh thể. Ông cháu có thể dùng BoniDiabet được không ạ? Và bị đục thủy tinh thể thì phải làm thế nào để mắt đỡ mờ hơn ạ? (Phan Năng Duy, 36 tuổi, Quận 7, thành phố Hồ Chí Minh)

Trả lời: Chào Cháu!

Đục thủy tinh thể là một biến chứng thường gặp do bệnh tiểu đường gây ra, nếu không phát hiện và điều trị sớm có thể gây ra mù lòa.

Ông cháu cần đi khám mắt định kỳ ít nhất 6 tháng 1 lần để theo dõi tiến triển của bệnh, bác sĩ chuyên khoa mắt sẽ có lời khuyên và biện pháp điều trị kịp thời, tránh nguy cơ bị mù lòa

Việc đường huyết của ông cháu luôn ở mức cao (trên 10 mmol/l) là nguyên nhân khiến cho bệnh đục thủy tinh thể diễn ra sớm hơn và tiến triển nặng nề hơn những bệnh nhân khác.

Vì thế việc cần làm ngay lúc này là đưa đường huyết của ông cháu về mức an toàn và ổn định hơn. Ông cháu nên uống thêm BoniDiabet với liều ngày 4 viên, chia làm 2 lần, sau ăn. Đường huyết sẽ được hạ về mức an toàn hơn sau 1-2 tháng sử dụng. BoniDiabet cũng chứa các nguyên tố vi lượng và alpalipoic acid, giúp ổn định đường huyết,

ngăn ngừa và làm chậm tiến triển của các biến chứng. Bên cạnh đó, ông cháu cần hạn chế những đồ ăn nhiều tinh bột, nhiều đường, hoa quả quá ngọt (cơm, mì, nui, bánh mì, bánh kẹo, mít, dứa, vải, nhãn,...), ăn thêm nhiều rau xanh và chất xơ, tập thể dục thể thao ít nhất 30 phút 1 ngày và 5 ngày trong 1 tuần.

Câu 9: Chào bác sĩ, tôi bị tiểu đường 10 năm nay. Hiện đường huyết lúc nào cũng từ 9-10 mmol/l mặc dù đã dùng thuốc tây. Tôi có thể dùng thêm loại này kết hợp cùng thuốc tây được không? Dùng BoniDiabet tôi giảm liều thuốc tiểu đường tây y được không? (Bác Phạm Văn Minh, 67 tuổi, thành phố Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên)

Trả lời: Chào Anh!

Đường huyết của anh đang rất cao, giữ mức đường huyết này trong thời gian dài rất dễ gặp các biến chứng của bệnh tiểu đường trên tim, gan, thận, mắt, thần kinh anh nhé.

Anh nên dùng BoniDiabet kết hợp thuốc tây với liều 4 viên/ ngày, chia làm 2 lần, sau ăn, để đưa đường huyết về ngưỡng an toàn, đồng thời BoniDiabet còn giúp ngăn ngừa biến chứng tiểu đường trên tim, gan, thận, mắt, thần kinh.

Anh không nên giảm liều thuốc tây ngay khi vừa bắt đầu sử dụng BoniDiabet mà nên giữ nguyên liều thuốc tây. Sau khi đường huyết hạ về mức an toàn và ổn định hơn (dưới 8 mmol/l), anh nên xin ý kiến của bác sĩ để giảm bớt liều thuốc tây. Việc giảm bớt liều thuốc tây sẽ giúp anh hạn chế ảnh hưởng của thuốc tây lên chức năng gan thận của mình.

Câu 10: Thưa bác sĩ, cháu đang mang thai 27 tuần, cách đây một tuần bệnh viện có làm xét nghiệm dung nạp đường, kết quả như sau: lúc đói 69,8 mg/dl; một giờ đầu sau khi uống 75 g đường 183,8 mg/dl; 2 giờ sau khi uống đường là 112,8 mg/dl. Với kết quả như trên cháu có bị tiểu đường thai kỳ không ạ. Mong bác sĩ tư vấn giúp.

Trả lời: Chào Cháu!

Đối với Phụ nữ mang thai được cảnh báo là tiểu đường thai kỳ khi kết quả là 2/3 các thông số lớn hơn giá trị dưới đây:

+Mức đường huyết đo được lúc đói > 92 mg/dl

+Mức đường huyết đo sau khi ăn 1 giờ > 180 mg/dl

+Mức đường huyết đo được sau khi ăn 2-3 giờ > 140 mg/dl

Trường hợp của cháu chỉ số đường huyết sau dung nạp đường 1 giờ cao hơn mức cho phép và cháu có nguy cơ bị tiểu đường thai kỳ nếu không điều chỉnh chế độ ăn uống. Cháu nên hạn chế tinh bột, đồ ngọt, hoa quả ngọt, nước ngọt... và đi khám kiểm tra đường huyết định kì. Cháu cũng nên tập thể dục nhẹ nhàng thường xuyên, đi bộ rất tốt cho phụ nữ mang thai.

KIÊNG KHEM QUÁ MỨC

BỆNH NHÂN TIỂU ĐƯỜNG ĐANG TỰ " ĂN THỊT " MÌNH

Một thực tế hiện nay là nhiều bệnh nhân tiểu đường đang áp dụng chế độ ăn uống kiêng khem quá mức làm tăng nguy cơ biến chứng và suy kiệt cơ thể.

Nếu người bệnh nhịn ăn hoặc ăn kiêng quá mức, sau 24 giờ, lượng đường trong máu giảm xuống, lượng glucose dự trữ sẽ bị cạn kiệt. Lúc này, cơ thể buộc phải sử dụng con đường khác để duy trì đường huyết bằng cách tạo ra đường mới từ mỡ, từ protein của cơ thể.

Điều này có nghĩa là khi thức ăn đưa vào không đủ thì cơ thể đang tự

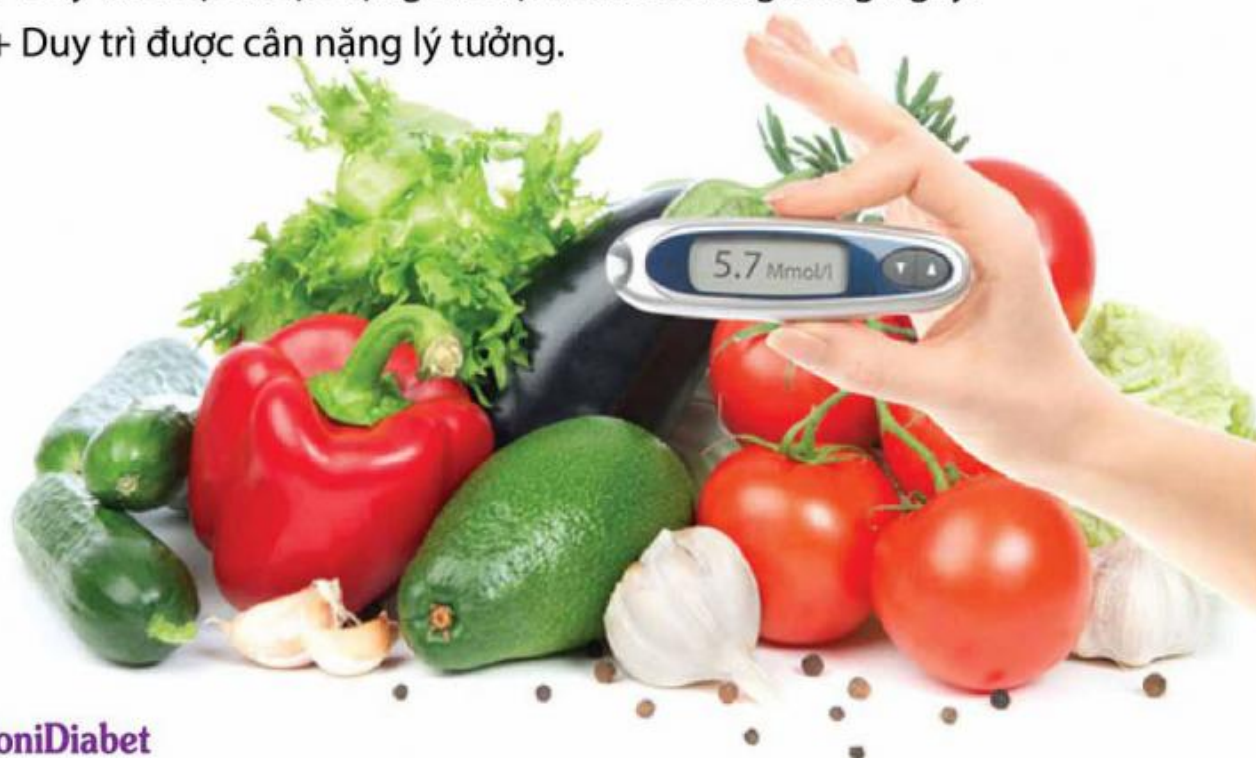
“xẻ thịt mình” để duy trì hoạt động. Ngoài ra, người tiểu đường ăn kiêng quá mức sẽ dẫn đến sự thiếu hụt các vi khoáng chất quan trọng cần thiết cho hoạt động của cơ thể. Lâu dần khiến cơ thể suy kiệt, chức năng của các cơ quan bị suy yếu. Điều này sẽ dẫn đến các biến chứng nguy hiểm như hôn mê hạ đường huyết, suy giảm trí tuệ, nhiễm khuẩn,...



VẬY BỆNH NHÂN TIỂU ĐƯỜNG CẦN ĂN GÌ, ĂN BAO NHIÊU LÀ ĐỦ ?

<<< NGUYÊN TẮC CHUNG >>>

- + Đủ chất đạm, béo, bột, vitamin và các chất khoáng, đủ nước.
- + Không làm tăng đường máu nhiều sau ăn.
- + Không làm hạ đường máu lúc xa bữa ăn.
- + Duy trì được hoạt động thể lực bình thường hàng ngày.
- + Duy trì được cân nặng lý tưởng.



<<< PHÂN CHIA BỮA ĂN >>>

Đối với bệnh nhân ĐTĐ cần chia thức ăn thành nhiều bữa để chống tăng đường huyết quá mức sau bữa ăn và chống hạ đường huyết khi đói, nhất là ở bệnh nhân dùng thuốc hạ đường huyết. **Nên ăn 5 - 6 bữa/ngày.**

Ăn sáng	20% tổng năng lượng/ngày
Phụ sáng	10% tổng năng lượng/ngày
Ăn trưa	25% tổng năng lượng/ngày
Phụ chiều	10% tổng năng lượng/ngày
Ăn tối	25% tổng năng lượng/ngày
Phụ tối	10% tổng năng lượng/ngày

<<< CHỌN THỰC PHẨM >>>

Nên chọn thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp (GI < 55)

⊕ Cung cấp glucid

Giảm gạo, mỳ, ngô, khoai; **không nên ăn miến.**

⊕ Cung cấp protein

Các loại thịt nạc, sữa không đường, cá, đậu đỗ, lạc, vừng.

⊕ Cung cấp lipid

Nên dùng dầu thay mỡ, không ăn những sản phẩm nhiều cholesterol như các loại phủ tạng.

⊕ Cung cấp vitamin và khoáng

Các loại rau, củ, quả tươi, hạn chế ăn những quả quá ngọt như: Chuối, mít, na.

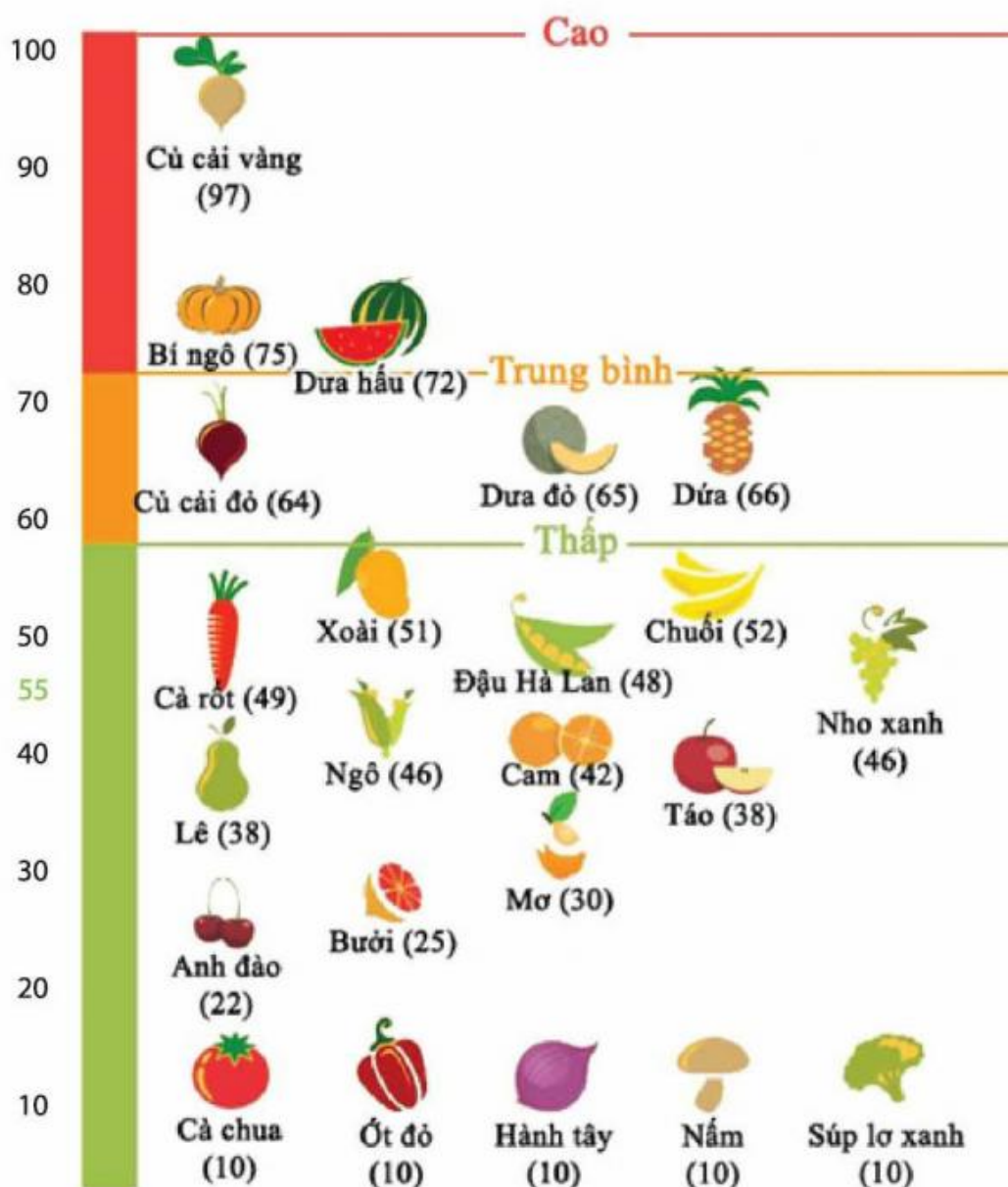
⊕ Bớt rượu





<<< CHỈ SỐ GI CỦA THỰC PHẨM >>>

Chỉ số đường huyết chính là thước đo khả năng làm tăng đường huyết sau khi ăn của một loại thực phẩm so với thực phẩm chuẩn (như bánh mì trắng). Giá trị của chỉ số đường huyết được xếp loại thành THẤP (<55), VỪA (56-74) và CAO (>75)

Theo khuyến cáo từ Hội Đái Tháo Đường Hoa Kỳ, bạn nên cân bằng chế độ ăn của mình bằng cách kết hợp giữa các món có chỉ số GI cao (bánh mì, gạo nguyên cám) và thấp (như rau củ) với nhau.



*** Chỉ số đường huyết (GI) của một số loại rau và hoa quả

NHÓM THỰC PHẨM	TÊN THỰC PHẨM	CHỈ SỐ ĐƯỜNG HUYẾT
	Bánh mì trắng	100
	Bánh mì toàn phần	99
	Bánh mì tươi	31,1
	Gạo trắng	83
	Lúa mạch	31
	Yến mạch	85
	Bột rong	95
	Gạo giã dối	72
	Khoai lang	54
	Khoai sọ	58
	Sắn (khoai mì)	50
	Củ từ	51
	Khoai bỏ lò	135

YOGA CHO BỆNH NHÂN TIỂU ĐƯỜNG

Yoga không chỉ được biết đến là hình thức vận động giúp lưu thông tuần hoàn trong cơ thể, cân bằng tâm trạng, giảm cân... mà nó còn được đánh là có hiệu quả trong việc kiểm soát bệnh tiểu đường loại 2. Một số tư thế yoga có tác dụng kích thích tuyến tụy sản xuất đủ insulin để kiểm soát mức độ đường trong cơ thể.

Hãy kết hợp thực hiện các kỹ thuật sau đây hàng ngày để giữ cho bệnh tiểu đường ở mức ổn định tốt nhất nhé:

(1). TƯ THẾ NGỒI THIÊN

Phương pháp:

- Ngồi ở chỗ thoải mái nhất, bắt chéo hai chân và thẳng lưng. Hai tay thả lỏng trên đầu gối hoặc bàn tay bắt ấn. Tư thế này cần giữ ổn định cột sống, lưng và đầu của bạn.

- Thư giãn các cơ dạ dày của bạn và đẩy mạnh không khí thông qua mũi một cách thoải mái. Điều này sẽ khiến các cơ bụng co bóp mạnh và nên ép bụng vào bên trong về phía cột sống. Sau đó hít vào mà không cần bất kỳ bổ sung nỗ lực nào.

- Ngay sau khi hít vào một cách thụ động, thở ra một lần nữa một cách mạnh mẽ và tiếp tục lặp lại đều đặn. Làm 10 lần mỗi lần lặp lại 20-25 nhịp. Tất cả hoạt động hít vào thở ra đều được thực hiện qua mũi.



(2). TƯ THẾ SẮM SÉT

Phương pháp:

- Ngồi thẳng, hai chân gập về phía sau sao cho hai gót chân chạm hai hông. Sau đó, bạn đặt hai lòng bàn tay lên hai đầu gối, giữ cột sống và cổ thẳng.
- Hít vào rồi chậm chậm thở ra. Trong lúc thở ra thì ép bụng vào và uốn cong về phía trước. Khi hít vào thì kéo cơ thể trở lại vào vị trí thẳng thẳng.
- Lặp lại điều này thường 10-15 lần nếu bạn là một người mới bắt đầu.



(3). TƯ THẾ CÂY NÉN

Phương pháp:

- Nằm thẳng xuống bàn tay ở hai bên. Thở ra và nâng cao chân một góc 30 độ và sau đó ở 60 độ. Hít vào sâu trong khi từ từ nâng chân của bạn. Nâng hông và chân của bạn thẳng đứng cho đến ngón chân trở đến trần nhà.
- Giữ tư thế này sao cho bạn cảm thấy thoải mái trong khi hít thở chậm và sâu thông qua bụng.
- Để trở lại tư thế ban đầu, uốn cong đầu gối của bạn và đặt lòng bàn tay của bạn trên sàn nhà. Dần dần hạ đường cong cột sống, đưa cơ thể xuống thảm. Khi toàn bộ lưng chạm sàn, đầu gối thẳng, hít một hơi thở sâu và từ từ hạ chân xuống đất trong khi thở ra.



(4). TƯ THẾ TRÁN CHẠM GỐI

Phương pháp:

- Bạn ngồi thẳng lưng trên thảm tập yoga, duỗi thẳng chân ra trước, sau đó gập gối phải lại đồng thời dùng hai bàn tay kéo bàn chân phải vào sát xương chậu, đầu gối phải nằm sát mặt sàn, hai cánh tay giơ thẳng lên cao.
- Thở ra trong khi từ từ gập người lại, cúi xuống đưa hai tay ra ôm lấy cổ chân, cố gắng ép người càng xuống sâu càng tốt. Động tác này giúp các cơ quan trong cơ thể bạn vận động một cách tối đa.



(5). TƯ THẾ RẮN HỔ MANG

Phương pháp:

- Nằm úp mặt xuống sàn nhà, khép hai chân lại, trán chạm đất, chống hai tay xuống sàn nhà, gối khuỷu tay chạm đất.
- Hít thở, ngẩng đầu hướng lên trên, nâng lồng ngực rời khỏi mặt đất.
- Dùng lực của hai tay để chống nâng cơ thể lên, duỗi thẳng khuỷu tay, thở ra, mở đầu cổ họng, ngửa ra phía sau, mắt nhìn lên trần nhà, giữ tư thế này trong 10 giây.



(6). TƯ THẾ ĐỨA TRẺ

Tư thế này giúp thư giãn hông, đùi và mắt cá chân, làm dịu tâm trí và giúp giảm căng thẳng, mệt mỏi. Đây cũng là tư thế trị đau lưng tuyệt vời với những người thường xuyên ngồi làm việc nhiều giờ đồng hồ.

Phương pháp:

- Ngồi trên sàn, dồn toàn bộ trọng lượng lên trên đầu gối. Sau đó, hãy ngồi trên gót chân của bạn.
- Gập người về phía trước sao cho bụng đặt trên đùi, duỗi cánh tay thẳng về phía sau.
- Đây là một tư thế nghỉ ngơi, do đó nên giữ hơi thở với tốc độ bình thường. Giữ tư thế này trong 3-5 phút.



(7). TƯ THẾ YOGA NGỒI KIỂU NHẬT

Đây là tư thế đơn giản và hiệu quả để thư giãn tâm trí, cải thiện tiêu hóa.

Phương pháp:

- Quỳ chân trên tấm thảm, nhẹ nhàng đặt mông trên gót chân. Điều quan trọng là gót chân ở ngay hai bên hậu môn.
- Đặt cả hai lòng bàn tay trên đầu gối, hướng xuống dưới. Nhắm mắt và hít thở thật sâu và đều.



(8). TƯ THẾ YOGA HÌNH CÁNH BƯỚM

Tư thế này rất tốt để tăng cường cột sống, kích thích cơ quan sinh sản, giảm căng thẳng mệt mỏi, giảm đau bụng kinh và táo bón.

Phương pháp:

- Nằm úp bụng trên thảm, chân mở rộng, tay để dọc bên hông
- Gập đầu gối của bạn và dùng hai tay giữ mắt cá chân. Hít vào, nâng ngực lên khỏi mặt đất và kéo chân lên.
- Nhìn thẳng về phía trước, giữ tư thế ổn định và chú ý thở sâu.



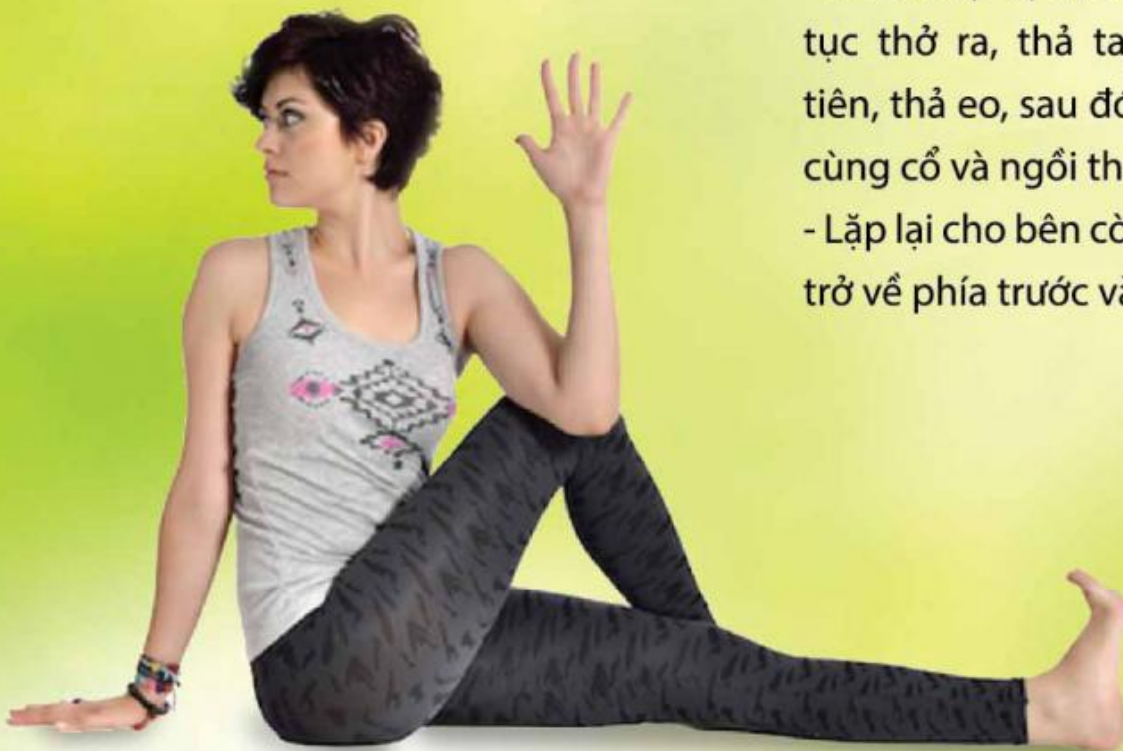
(8). TƯ THẾ YOGA BIẾN THỂ VẶN MÌNH

Tư thế yoga này giúp tăng công suất của phổi, đồng thời giúp nới lỏng cột sống, làm giảm đau lưng.

Phương pháp:

- Ngồi với chân duỗi thẳng trước mặt, khép đôi chân lại với nhau và giữ thẳng cột sống.
- Gập chân trái của bạn và đặt lòng bàn chân trái ngay bên cạnh hông phải.
- Đặt chân phải trên đầu gối trái và đặt tay trái lên trên đầu gối phải và tay phải đặt phía sau.
- Vặn ở thắt lưng, vai và cổ xoay sang bên phải và nhìn qua vai phải. Giữ và duy trì hơi thở dài nhẹ nhàng.

- Để trở lại vị trí bắt đầu, tiếp tục thở ra, thả tay phải đầu tiên, thả eo, sau đó ngực, cuối cùng cổ và ngồi thoải mái.
- Lặp lại cho bên còn lại, thở ra, trở về phía trước và thư giãn.



(10). TƯ THẾ CÂY CẦU

Tư thế này không chỉ giúp kiểm soát huyết áp mà còn giúp thư giãn tâm trí, cải thiện tiêu hóa, giảm các triệu chứng của thời kỳ mãn kinh ở phụ nữ, thư giãn cổ và cột sống

Phương pháp:

- Nằm phẳng trên thảm tập yoga.
- Thở ra và đẩy thân lên khỏi sàn với điểm tựa là bàn chân.
- Nâng cao cơ thể lên trong khi cổ và đầu vẫn giữ nguyên trên thảm.
- Có thể sử dụng bàn tay để hỗ trợ thêm.



Dược sĩ tư vấn

18001044 - 0984.464.844

0243.760.6666

(giờ hành chính)

BoniDiabet⁺



**HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ, NGĂN NGỪA CÁC BIẾN CHỨNG
CỦA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG
GIÚP GIẢM GLUCOSE, CHOLESTEROL VÀ LIPID MÁU**



Made
in USA

Xuất xứ: Công ty J&E International Corp
Địa chỉ: 1365 Stonegate Way Ferndale, WA, 98248 - 7824
Nhà phân phối: CÔNG TY TNHH TM BOTANIA
204H Đội Cấn, Ba Đình, Hà Nội
Hotline: 1800.1044 - 0984.464.844 - 0243.760.6666