

## **Việc giảm và kiểm soát bệnh tiểu đường (đặc biệt là type 2)**

Dưới đây là **những cách giảm tiểu đường hiệu quả nhất** đã được nghiên cứu và khuyến cáo bởi các chuyên gia y tế:

### **✓ 1. Giảm cân (nếu thừa cân)**

- Chỉ cần giảm **5–10% trọng lượng cơ thể** có thể giúp cải thiện rõ rệt lượng đường huyết.
- Ví dụ: Nếu bạn nặng 80 kg, chỉ cần giảm 4–8 kg đã có hiệu quả.

### **✓ 2. Ăn uống lành mạnh**

**Nên ăn:**

- Rau xanh (rau cải, bông cải, rau muống...), Ngũ cốc nguyên hạt (gạo lứt, yến mạch, lúa mạch), Cá (cá hồi, cá thu), đậu hũ, đậu nành, Trái cây ít đường (ổi, bưởi, thanh long)

**Tránh:**

- Cơm trắng, bánh mì trắng, bún phở, Đường, nước ngọt, bánh kẹo, Thức ăn chiên nhiều dầu mỡ, mỡ động vật

### **✓ 3. Tập thể dục đều đặn**

- Mỗi ngày **30 phút đi bộ nhanh** hoặc đạp xe, bơi lội.
  - Tập ít nhất **5 ngày/tuần** sẽ giúp: Hạ đường huyết, Cải thiện độ nhạy insulin

### **✓ 4. Kiểm soát căng thẳng**

- Stress làm tăng đường huyết qua hormone cortisol.
- Giải pháp: Thiền, yoga, nghe nhạc thư giãn, ngủ đủ giấc.

### **✓ 5. Theo dõi đường huyết thường xuyên**

- Sử dụng máy đo đường huyết tại nhà.
- Ghi chép lại kết quả để điều chỉnh chế độ ăn và vận động phù hợp.

### **✓ 6. Uống thuốc nếu cần thiết**

- Metformin là loại thuốc phổ biến nhất cho tiểu đường type 2.
- Tuyệt đối **không tự ý dùng thuốc Đông y hoặc thuốc lạ không rõ nguồn gốc**.

### **✓ 7. Khám định kỳ và theo dõi biến chứng**

- Kiểm tra mắt, thận, chân mỗi 6 tháng – 1 năm.
- Phát hiện sớm các biến chứng nguy hiểm như mù lòa, suy thận, hoại tử bàn chân.