





4 bước

phòng ngừa đột quỵ nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường

Nếu mắc bệnh tiểu đường tuýp 2, quý vị có nguy cơ bị đột quỵ cao hơn. Quý vị có thể thực hiện các bước sau để giảm nguy cơ. Bắt đầu với các bước sau:

-  Trao đổi với bác sĩ để đặt mục tiêu kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị.
-  Uống thuốc theo hướng dẫn của bác sĩ.
-  Tiếp tục thực hiện thói quen ăn uống lành mạnh và duy trì vận động.
-  Kiểm soát huyết áp, cholesterol và bệnh tiểu đường.

Nguyên nhân nào gây đột quỵ?

Đột quỵ là do tổn thương các mạch máu đưa máu và oxy đến não của quý vị. Nếu một trong những mạch máu đó bị tắc hoặc vỡ, máu và oxy sẽ không thể đến não của quý vị.

Đột quỵ và bệnh tiểu đường tuýp 2 có liên quan đến nhau như thế nào?

Bệnh tiểu đường không được kiểm soát sẽ làm tổn thương các mạch máu của quý vị theo thời gian. Mức đường huyết dư thừa (còn được gọi là mức đường trong máu) làm cho các mạch máu cứng lại và các mạch máu cũng có thể có nhiều mảng bám (một chất béo). Mảng bám làm tắc nghẽn mạch máu.

Nhận biết các dấu hiệu của đột quỵ:

F.A.S.T.

Méo mặt

Yếu cánh tay

Khó nói chuyện

Gọi cấp cứu 911 ngay

NẾU MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG, quý vị có thể làm nhiều việc khác để giảm nguy cơ đột quỵ.

Trao đổi với bác sĩ về các bước hành động tiếp theo của quý vị. Quý vị không đơn độc. Tìm lời giải đáp cho các thắc mắc của bản thân và tham gia chương trình: [KnowDiabetesbyHeart.org/join](https://www.knowdiabetesbyheart.org/join).