



# Bệnh Tiểu Đường và Các Môi Nguy Hiểm Của Môi Trường

*Thông Tin Dành Cho Các Vị Cao Niên và Những Người Săn Sóc Tại Gia*

***Nếu quý vị đã được chẩn đoán mắc phải bệnh tiểu đường hoặc bị chứng rối loạn trong sự trao đổi chất, một dấu hiệu báo trước cho bệnh tiểu đường và bệnh tim mạch, quý vị có thể dễ bị các mối nguy hiểm của môi trường tác động như sự ô nhiễm không khí và sự nóng bức.***

**T**rong số những người ở độ tuổi từ 65 trở lên, báo cáo cho thấy có đến 20% đàn ông và 15% phụ nữ Hoa Kỳ bị mắc bệnh tiểu đường. Hơn 60 triệu người ở Hoa Kỳ (U.S.) đang chịu đựng căn bệnh tiểu đường hoặc bị chứng rối loạn trong sự trao đổi chất<sup>1,2</sup>, một dấu hiệu báo trước cho bệnh tiểu đường và bệnh tim mạch (bệnh tim và tai biến mạch máu não, hay còn gọi là đột quy).

Bệnh tiểu đường là một trong số mười nguyên nhân hàng đầu dẫn đến tử vong tại Hoa Kỳ đối với đàn ông và phụ nữ trên 65 tuổi<sup>3</sup> và làm tiêu phí hơn \$132 tỷ trong ngân sách quốc gia hàng năm<sup>1</sup>.

## **Bệnh Tiểu Đường Là Gì?**

Bệnh tiểu đường xảy ra khi cơ thể mất khả năng tái tạo chất insulin, một kích thích tố được sản xuất ra từ tuyến tụy. Bệnh cũng có thể xảy ra khi cơ thể không tiếp nhận được chất insulin đúng cách. Mặc dù các

yếu tố di truyền và phong cách sống, ví dụ như sự béo phì và thiếu vận động, có liên quan đến căn bệnh nhưng nguyên nhân chính xác vẫn chưa rõ.

Có rất nhiều loại bệnh tiểu đường, nhưng phổ biến nhất hiện nay vẫn là Loại 1 và Loại 2. Loại 2 chiếm hơn 90% bệnh nhân tiểu đường và rất phổ biến ở các vị cao niên. Những người béo phì và thiếu vận động thường có khả năng mắc phải Tiểu đường loại 2.

Bệnh tiểu đường làm gia tăng mối nguy hiểm cho cơn đau tim, đột quy và những biến chứng liên quan đến sự tuần hoàn máu kém. Bệnh có thể để lại các hậu quả lâu dài về sức khỏe kể cả sự mù lòa, bệnh tim mạch, đột quy, suy thận, cụt tứ chi và tổn thương thần kinh.

Tiếp xúc với các mối nguy hiểm của môi trường như sự ô nhiễm không khí và sự nóng bức có thể làm cho sức khỏe của các bệnh nhân tiểu đường tệ hại hơn.

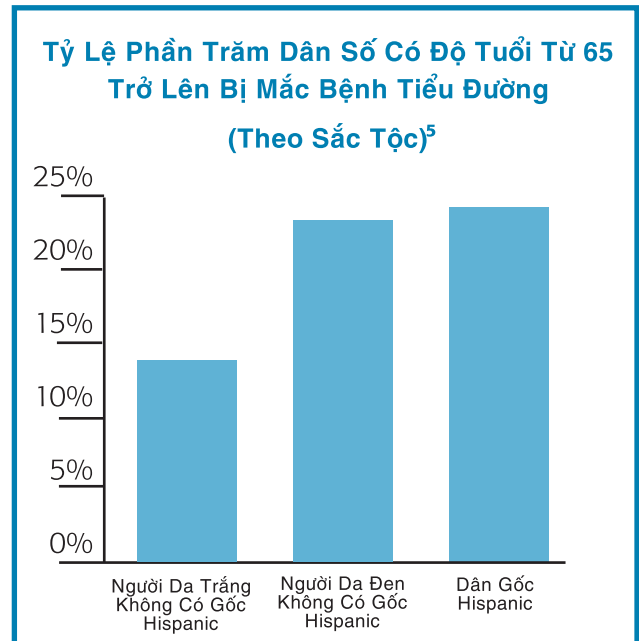
---

**Tờ thông tin này nêu tóm lược sự ảnh hưởng của các yếu tố môi trường đối với sức khỏe của các vị cao niên bị bệnh tiểu đường và đề xuất các biện pháp để giảm thiểu sự tiếp xúc với sự ô nhiễm không khí và sự nóng bức.**

---

## Bệnh Tiểu Đường Thường Phổ Biến Hơn Trong Các Nhóm Dân Tộc Thiếu Số

Năm 2001, bệnh tiểu đường là nguyên nhân gây tử vong đứng hàng thứ 5 đối với phụ nữ Mỹ bản xứ và gốc Hispanic và là nguyên nhân gây tử vong đứng hàng thứ 6 đối với đàn ông Mỹ bản xứ và gốc Hispanic. Bệnh tiểu đường xảy ra thường xuyên hơn ở dân Mỹ gốc Phi, dân Mỹ bản xứ, một số dân Mỹ gốc Á, dân Hawaii bản xứ và dân đảo Thái Bình Dương; và dân gốc Hispanic. Báo cáo cho thấy những người da đen không có gốc Hispanic có tỉ lệ mắc bệnh tiểu đường cao hơn hẳn so với những người da trắng không có gốc Hispanic (23% so với 14%). Báo cáo cũng cho thấy rằng dân gốc Hispanic có tỉ lệ mắc bệnh tiểu đường cao hơn những người da trắng không có gốc Hispanic (24% so với 14%)<sup>4</sup>.



## Các Yếu Tố Môi Trường Có Khả Năng Ảnh Hưởng Đến Sức Khỏe Của Những Bệnh Nhân Tiểu Đường

### Chất Lượng Không Khí

Những người bị bệnh tiểu đường được xem như là có nguy cơ cao đối với những tác động có hại cho sức khỏe qua sự tiếp xúc với các phân tử độc hại hoặc sự ô nhiễm không khí được phát hiện cả trong và ngoài môi trường. Hít phải các phân tử độc hại từ các chất gây ô nhiễm không khí (ví dụ như khói, bụi xe, các chất thải công nghiệp và bụi mù tỏa ra khi đốt các nhiên liệu hóa thạch) có thể làm gia tăng nguy cơ của cơn đau tim và đột quỵ.

Một nghiên cứu gần đây đã khám phá ra rằng khả năng các mạch máu kiểm soát sự tuần hoàn máu ở những bệnh nhân tiểu đường tuổi trưởng thành bị giảm dần vào những ngày có mật độ cao các phân tử từ xe cộ và các nhà máy than điện. Suy giảm sự tuần hoàn máu đi đôi với sự gia tăng nguy cơ của cơn đau tim, đột quỵ và các vấn đề khác về tim. Những nghiên cứu khác cho

thấy rằng khi mức độ ô nhiễm không khí lên cao, tỉ lệ các bệnh nhân tiểu đường phải nhập viện và tử vong do các vấn đề tim mạch cũng cao hơn<sup>5,6</sup>.

### Sự Nóng Bức

Tiếp xúc với nhiệt độ trên 90 độ F có thể rất nguy hiểm, đặc biệt là khi ẩm độ cũng ở mức cao. Bị bệnh tiểu đường có thể làm cho cơ thể quý vị khó khăn hơn trong việc điều chỉnh thân nhiệt<sup>7</sup> dưới những cơn nóng bức. Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường, quý vị nên đề phòng những đợt nóng bức. Tránh tiếp xúc với nhiệt độ quá cao là cách tự vệ tốt nhất. Sử dụng máy điều hòa nhiệt độ là một trong những cách tốt nhất để bảo vệ chống lại các bệnh tật và tử vong liên quan đến sự nóng bức<sup>8</sup>.



# Quý Vị Có Thể Làm Gì Để Giảm Thiểu Sự Tiếp Xúc Với Các Mối Nguy Hiểm Của Môi Trường?

## HÃY HẠN CHẾ TIẾP XÚC VỚI CÁC YẾU TỐ CỦA MÔI TRƯỜNG

### ■ Hãy giảm sự tiếp xúc với xe cộ và sự ô nhiễm không khí bên ngoài

Chú ý đến dự báo trong Bảng Chỉ Số Chất Lượng Không Khí (AQI) để biết được khi nào thì không khí không tốt cho sức khỏe của những nhóm người nhạy cảm. Kiểm tra với người chăm sóc sức khỏe cho quý vị để giảm bớt mức độ các hoạt động khi AQI lên cao. Nếu bên ngoài nhà của quý vị có khói phát ra từ trong rừng hay đám cháy nào khác, hoặc nếu quý vị sống trong một tòa nhà có nhiều căn hộ và có khói bếp hay khói bốc ra trong tòa nhà đó, hãy đặt máy điều hòa không khí của quý vị ở chế độ quay vòng khép kín và đóng kín cửa sổ cho đến khi khói đã tan hết. Hãy giảm bớt thời gian đi lại của quý vị. Tránh hoạt động thể chất. Hạn chế tập thể dục gần những đường phố đông đúc.

### ■ Hãy giữ cho không gian trong nhà không bị khói

Tránh khói thuốc lá. Khi quý vị có thể, hãy yêu cầu mọi người hút thuốc lá bên ngoài. Hãy chọn những nhà hàng, quán bar và những nơi công cộng khác không có khói thuốc lá. Các bếp lò và lò sưởi đốt bằng củi phải mở lỗ thông hơi nghiêm chỉnh.

### ■ Phải thận trọng khi làm việc quanh nhà

Nếu quý vị dự định sơn phết bên trong căn nhà, hãy lên lịch làm việc khi nào quý vị có thể mở toan các cánh cửa và cửa sổ và dùng quạt để làm thông thoáng khí khu vực đó. Hãy thường xuyên giải lao để hít thở không khí trong lành; tránh sơn phết các phòng trong nhiều ngày.

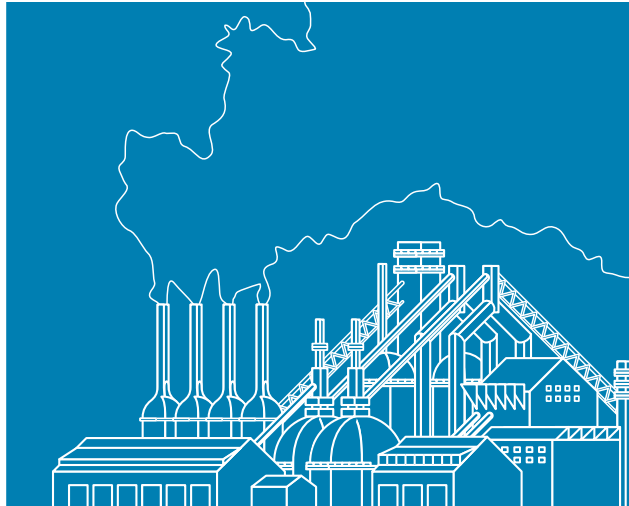
Trước khi sửa sang lại căn nhà được xây trước năm 1978, hãy đề phòng tránh sự tiếp xúc với sơn có chì. Đừng sử dụng máy đánh bóng bằng dây curoa, đốc đốt bằng khí propan, súng nhiệt, dụng cụ cạo khô hay giấy nhám khô để cạo bỏ lớp sơn có chì. Việc làm này làm phát ra một lượng bụi và hơi chì không thể chấp nhận được.

### ■ Hãy tự bảo vệ lấy mình trong những đợt nóng bức

Hãy sử dụng máy điều hòa nhiệt độ của quý vị hoặc đi đến những tòa nhà có chạy máy điều hòa nhiệt độ trong cộng đồng của quý vị. Hãy xả nước hoặc tắm cho mát. Mặc những quần áo mỏng, màu nhạt và rộng rãi. Hãy hỏi bác sĩ hoặc y tá nếu những thuốc quý vị đang uống làm gia tăng sự nhạy cảm của quý vị đối với các bệnh liên quan đến sự nóng bức.

Hãy uống nhiều nước, nhưng cần tránh các thức uống có chứa càfein hoặc rượu cồn. Những thức uống này có thể làm mất nước và làm tăng thêm lượng hydrat-cacbon trong cơ thể quý vị.

Nếu bác sĩ hạn chế lượng nước uống của quý vị, nhớ hỏi cho kỹ lượng nước mà quý vị nên uống trong những đợt nóng bức là bao nhiêu.



## Tài Liệu Tham Khảo:

- **EPA Hoa Kỳ (U.S. EPA)**  
Chất Lượng Không Khí Trong Nhà:  
[www.epa.gov/iaq/](http://www.epa.gov/iaq/)  
Chỉ Số Chất Lượng Không Khí:  
[www.epa.gov/airnow](http://www.epa.gov/airnow)
- Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Chống Dịch Bệnh  
<http://www.cdc.gov/diabetes/>
- Học Viện Quốc Gia về Bệnh Tiểu Đường, Tiêu Hóa và Thận:  
<http://diabetes.niddk.nih.gov>
- Hiệp Hội Bệnh Tiểu Đường Hoa Kỳ  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

## Chú Thích

1 Học Viện Quốc Gia về Bệnh Tiểu Đường, Tiêu Hóa và Thận. Tờ thông tin Thống Kê Bệnh Tiểu Đường Quốc Gia: Những thông tin tổng quát và dự đoán quốc gia về bệnh tiểu đường tại Hoa Kỳ, 2005. Bethesda, MD: Sở Y Tế và Dịch Vụ Con Người, Học Viện Y Tế Quốc Gia, 2005.



Vietnamese translation of: *Diabetes and Environmental Hazards*  
Publication Number EPA 100-F-07-029