

Hiện tượng **hạ đường huyết khi mang thai** thường xuất hiện do các nguyên nhân sau:

- Sử dụng insulin quá liều trong quá trình điều trị bệnh tiểu đường.
- Thói quen nhịn ăn, bỏ bữa hoặc không ăn đúng giờ.
- Chế độ ăn uống thiếu chất dinh dưỡng hoặc không tuân thủ các quy tắc ăn kiêng đúng cách.
- Không cung cấp đủ carbohydrate cho cơ thể để tiêm insulin.
- Tập luyện vượt quá khả năng hoặc không có kế hoạch tập thể dục khoa học.
- Uống quá nhiều rượu hoặc uống rượu mà không ăn đủ thức ăn.
- Có các vấn đề về sức khỏe như viêm gan cấp tính, suy nội tạng, thiếu hụt enzym, hoặc khối u tụy.
- Đôi khi, hạ đường huyết thai kỳ xảy ra mà không có nguyên nhân rõ ràng.

Thay đổi chế độ ăn uống là một cách đã được chứng minh để giúp kiểm soát huyết áp cao. Những thay đổi này cũng có thể giúp bạn giảm cân và giảm nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ. Nếu không chắc chắn về thông tin dinh dưỡng, bạn có thể tìm đến chuyên gia dinh dưỡng để nhận tư vấn dinh dưỡng cá thể hóa.

Nguyên tắc **dinh dưỡng cho người bệnh tăng huyết áp**

- **Đủ năng lượng:** Ăn vừa đủ nhu cầu năng lượng cho hoạt động hàng ngày, khoảng 30 kcal/kg cân nặng/ngày
- **Cân đối thành phần các cơ chất đạm – đường – béo:** nên ăn cân đối giữa các bữa ăn trong ngày và cân đối các chất dinh dưỡng trong mỗi bữa ăn.
- **Đạm:** 0,8 – 1 gram/kg cân nặng. Ưu tiên đạm có nguồn gốc thực vật (các loại đậu, sản phẩm từ đậu nành, các loại hạt, rau củ sẫm màu,...), cân đối lượng đạm có nguồn gốc động vật.
- **Đường (tinh bột):** 300 – 320 gram/ngày. Hạn chế gạo trắng xay xát kỹ, bánh mì trắng. Thay thế bằng ngũ cốc nguyên hạt, gạo nguyên cám như gạo lứt, yến mạch, bánh mì nguyên cám, khoai lang, gạo xay xát rời
- **Béo:** 20 – 25 gram/ngày. Nên chọn dầu thực vật không chứa béo bão hòa như dầu ô liu, dầu đậu nành, dầu hạt cải
- **Ăn đa dạng các loại thực phẩm:** Bệnh nhân tăng huyết áp nên ăn nhiều rau và trái cây giàu chất xơ, trong đó, các loại rau có màu sẫm chiếm hơn một nửa tổng lượng rau ăn vào.
- **Ăn nhạt:** Giảm lượng muối ăn vào, lượng muối phải dưới 5 gram/ngày (tương đương một muỗng cà phê muối cho cả ngày). Lượng muối này phải bao gồm cả bột canh, bột nêm, nước tương, nước mắm, bột ngọt,... Ngoài ra, không chỉ chú ý đến lượng muối được sử dụng trong nấu ăn tại nhà mà còn phải chú ý đến hàm lượng natri trong các loại gia vị và thực phẩm chế biến sẵn có hàm lượng muối cao.

Tiểu đường tuýp 2 có chữa được không, thực tế sẽ cần thông qua một vài chẩn đoán bệnh chính xác đang ở tình trạng nào. Thông qua đó, các bác sĩ mới có thể có hướng điều trị phù hợp và tư vấn đến bạn các phương pháp hỗ trợ tốt nhất.

Cụ thể, quá trình chẩn đoán sẽ thông qua các chỉ số sau:

- **Xét nghiệm HbA1C** nhằm đo lường lượng đường huyết trong thời gian dài. Có thể xác định lượng đường huyết trung bình của người bệnh trong khoảng vài tháng trước. HbA1C hiển thị càng cao thì đồng nghĩa lượng đường trong máu sẽ càng cao.
- Thực hiện xét nghiệm đường huyết lúc đói, được tiến hành khi người bệnh đã nhịn đói qua đêm. Nếu chỉ số này cao hơn qua 2 lần xét nghiệm thì người đó đã mắc bệnh tiểu đường tuýp 2.
- Xét nghiệm đường huyết ngẫu nhiên, tiến hành ngẫu nhiên nhằm chẩn đoán bệnh lý tiểu đường.
- Thực hiện dụng nạp glucose đường uống, liệu pháp được tiến hành khi người bệnh đã nhịn đói qua đêm. Người bệnh cần uống một chất lỏng có chứa đường, và được kiểm tra lượng đường định kỳ sau đó để có thể đưa ra xác định có mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 hay không. Thực tế, đây cũng là nghiệm pháp được dùng trong chẩn đoán tiểu đường thai kỳ cho các mẹ bầu.

Nguồn: <https://nreci.org>