

Bệnh tiểu đường và cách chữa bệnh đái tháo đường

Tác Giả: Kim Tuyán dách

Thứ Sáu, 20 Tháng 11 Năm 2009 18:19

Tiểu đường là một bệnh gây nguy cơ lớn cho tim vì máu kém lưu thông và có khuynh hướng phát triển xơ vữa động mạch.



Tế bào trong cơ thể cần sử dụng glucose hay acid béo để cung cấp năng lượng cho sự chuyển hóa và nuôi dưỡng các tế bào. Nếu các tế bào không có đủ glucose thì sẽ suy yếu đi và chết. Khi tế bào chết, mao quản và mạch máu xung quanh và xơ vữa động mạch hình thành. Nội tiết tố insulin quan trọng vì nó đem glucose và acid béo trong máu đến các tế bào. Không có insulin, glucose không thể vào trong tế bào được. Tế bào cần phải bị bệnh tiểu đường không thể nhận đủ dinh dưỡng cần thiết cho chúng.

Bệnh tiểu đường và cách chữa bệnh đái tháo đường

Tác Giả: Kim Tuy&n d&ch

Thứ Sáu, 20 Tháng 11 Năm 2009 18:19

Có hai loại tiểu đường. Loại 1 xảy ra khi tuyến tụy không thể cung cấp đủ insulin cho nhu cầu của cơ thể. Loại 2 tuyến tụy có thể cung cấp một lượng insulin bình thường, nhưng các tế bào không đáp ứng với insulin. Điều này gọi là đề kháng insulin.

Trong cả hai loại tiểu đường, các tế bào bị cản trở đi các chất dinh dưỡng. Thiểu dinh dưỡng nên tế bào suy yếu và chết, mạch máu thoái hóa gây vón đờ cho lưu thông máu. Mạch vành bị tắc nghẽn nên phát triển xơ vữa động mạch, dẫn đến nhồi máu cơ tim và đột quỵ - hai nguyên nhân hàng đầu gây tử vong của bệnh tiểu đường. Tuyến thượng thận tiết ra hormone nuôi dây thần kinh sợi dây thần kinh. Bệnh đau thần kinh do tiểu đường thường gặp ở chân và bàn chân, gây tê và đau nhức, ngủ không đi vào giấc ngủ, sưng viêm loét và hoại tử. Máu không lưu thông đến mắt để nuôi dưỡng mô tế bào nên mù lòa; không đủ cho thận, sỏi làm suy thận.

Đái tháo đường là thức ăn tốt nhất cho người tiểu đường

Bác sĩ khuyến cáo người tiểu đường chỉ nên ăn ít chất béo, vì chất béo dư thừa cho răng gây béo phì và bệnh tim, cả hai bệnh này có quan hệ với bệnh tiểu đường. Nhưng đái tháo đường lại là một trong những thức ăn tốt nhất cho người tiểu đường.

Glucose cũng như acid béo chuỗi dài cần insulin để đi vào trong tế bào. Acid béo chuỗi trung bình (ABCTB) trong đái tháo đường không cần insulin cũng có thể đi qua màng tế bào cách dễ dàng. ABCTB cũng thấm qua thớ hạt sợi (mitochondria) nữa. Mitochondria là quan sát năng lượng của tế bào, chúng nhận glucose hay acid béo rồi chuyển thành năng lượng mà tế bào cần để thi hành tiến trình chuyển hóa và duy trì sự sống của tế bào. Mitochondria có hai màng làm cho glucose và acid béo khó đi vào nên không có sự trợ giúp để chuyển chuyên chở gọi là carnitine transferase. ABCTB có thể thấm qua màng mitochondria mà không cần sự trợ giúp của enzyme này.

Vì vậy ABCTB cung cấp chất dinh dưỡng cho tế bào dù có insulin hay không. Khi bạn ăn đái tháo đường, bạn làm cho tế bào được tăng năng lượng. Nếu tuyến tụy không sản xuất đủ insulin (tiểu đường loại 1), hay nếu tế bào đề kháng insulin (tiểu đường loại 2), không thành vấn đề. ABCTB vẫn có thể nuôi tế bào. Việc này giúp cho mạch máu và mạch máu khỏe mạnh, sống khỏe, và giúp phòng ngừa xơ vữa động mạch. Vì vậy đái tháo đường làm tăng lưu thông máu và tăng sức khỏe tim mạch cho người bệnh tiểu đường.

Vài dòng ngắn gọn về tác giả Bác Sĩ B.Fife

Bệnh tiểu đường và cách chữa bệnh đái tháo đường

Tác Giả: Kim Tuyán dách

Thứ Sáu, 20 Tháng 11 Năm 2009 18:19

*Sau khi xuất bản cuốn “The Coconut Oil Miracle” (Đu Đả Ká Diáu), tôi nhận được đián thoái của ông Bill S. ở California. Ông bệnh tiểu đường. Ông gọi để cảm ơn tôi đã giới thiệu đu đả cho ông. Ông đọc sách và thực hành đáng đáu đáa. Ông nói rằng vì máu huyết kém lưu thông do tiểu đường, hiện nay ông đã không còn cảm giác tê chân nữa. Trong nhiều tháng ông thực hành ông nhận thấy, giới thiệu ông trở nên xúc động nhận “Khi tôi bắt đầu uống đu đả, tôi thấy sự sống trở lại nơi hạ thân.” Sự lưu thông máu của ông đã tăng cường tới mức hai chân ông dần trở lại bình thường

*Tôi đó tôi nghe nhiều từ người trình bày kinh nghiệm thực hành từ những video.

Edward kể: “Tôi bệnh tiểu đường loại 2, đường huyết của tôi ở mức 600. Tôi bắt đầu viết nhật ký bàn chân phải của mình tháng này mà vẫn chưa khỏi. Vì tôi nói đó là viết thường đáng sợ. Sáu năm trước tôi bắt đầu bị tê chân, ngón chân cái tê trầm trọng, và theo năm tháng, chân càng ngày càng tê nhiều hơn. Khi tôi uống 3-4 muỗng canh đu đả mỗi ngày, trong vòng 10 ngày, viết thường hoàn toàn. Tôi mừng lắm vì bây giờ chân tôi có cảm giác trở lại, ngày càng khá hơn. Sau này ông kể thêm: “Trong vòng 5 tuần, tôi sụt 20 pounds. Tôi mua thêm cân thêm nữa. Da tôi đẹp đáu, chữa bao giờ được như vậy. Da chân chai cứng đã làm tôi xấu hổ vì nó trở về đây, nay đã trông khá hơn nhiều rồi.”

□

Quý bệnh nhân có thể vào các video dưới đây để biết thêm về công dụng y lý của đu đả <http://www.youtube.com/watch?v=uxNrOawHiRY&feature=related>

Đu đả tác động ra sao?

Rõ ràng đu đả tăng cường lưu thông máu. Nó không làm tăng nồng độ, nhưng làm thông mạch máu. Theo nhận thấy của tôi, đu đả là thực phẩm duy nhất có thể chữa bệnh đau thần kinh do tiểu đường. Và nó không có hại gì cả vì là sản phẩm tự nhiên. ABCTB trong đu đả không như ngọc có khả năng nuôi tế bào mà không cần insulin, nó còn giúp tuyến tụy tiết insulin (loại 1), giúp tế bào nhận và chuyển insulin, nên hấp thu glucose (loại 2).

Acid lauric và capric là acid chính của đu đả, giúp tăng cường khả năng chữa bệnh tuyến tụy tiết insulin. Tất cả các ABCTB trong đu đả kích thích sự chuyển hóa, vì vậy tăng cường việc sản xuất insulin và giúp hấp thu glucose vào trong tế bào. Đây là một tin tốt cho bệnh nhân tiểu đường phải tiêm thuốc vào việc chích insulin hàng ngày. Đu đả có thể giúp bắt đầu thuốc vào thuốc tiểu đường.

Bệnh tiểu đường và cách chữa bệnh đái tháo đường

Tác Giả: Kim Tuy&n d&ch

Thứ Sáu, 20 Tháng 11 Năm 2009 18:19

Đái tháo đường cũng giúp đi vào hòa bình ng đái tháo đường vì:

-Đái tháo đường làm chậm vi&c đ&a th&c ăn ra kh&i bao t&, đ& đ&ng đ&c đ& vào máu & t&c đ& ch&m.
-Đái tháo đường giúp t& bào hấp thu glucose.

Nhi&u ng&i ti&u đ&ng cho bi&t r&ng khi h& thêm đ&u đ&a vào th&c ăn, l&ng đ&ng huy&t & m&c &n đ&nh h&n, ngay c& khi h& ăn ng&t n&a.N&u đ&ng & m&c cao, thay vì u&ng thêm l&ng thu&c, có ng&i đã u&ng 2-3 mu&ng canh đ&u đ&a, và m&c đ&ng huy&t h& xu&ng bình th&ng trong vòng 30 phút.

Y&u t& chính tham đ& vào vi&c phát tri&n b&nh ti&u đ&ng lo&i 2 là s& đ& kháng insulin. ABctb có th& bi&n đ&i tình tr&ng này. ABctb giúp duy tr&i l&ng đ&ng huy&t & m&c đ&c ki&m soát.

-Khi glucose không đi vào t& bào đ&c do b& đ& kháng insulin, t& bào li&n g&i tín hi&u là chúng đang đói.

-Đáp l&i tín hi&u này, tuy&n t&y s& b&m thêm insulin (đ& giúp đ& glucose vào t& bào), đ&n đ&n l&ng insulin trong máu cao.

-Vì glucose không đ&c tế bào h&p thu, nên & l&i trong máu, do đó đ&ng trong máu tăng.

-S& gia tăng c&a insulin và đ&ng cao trong máu đ&n đ&n Syndrom X, cũng nh& nhi&u v&n đ& s&c kh&e khác trong đó có b&nh tim.

-Khi ABctb đi vào t& bào, t& bào có ch&t dinh đ&ng nên không phát tín hi&u “đói”. Tín hi&u cho tuy&n t&y s&n xu&t thêm insulin b& c&t đ&t, và m&c insulin &n đ&nh. S& ph&c t&p và nguy c& liên quan t&i ti&u đ&ng và đ&ng huy&t đ&c gi&m đi.

L&i k&t

Th&c ăn chúng ta ăn đ&c chuy&n thành đ&ng glucose, làm tăng l&ng đ&ng trong máu.

Bệnh tiểu đường và cách chữa bệnh đái tháo đường

Tác Giả: Kim Tuyán dách

Thứ Sáu, 20 Tháng 11 Năm 2009 18:19

Có loại thực phẩm này tăng đường huyết hơn loại kia. Họ thực đo chỉ số đường trong máu của thực phẩm gọi là glycemic index (số GI).

Thực phẩm ngọt và nhiều bột nhão bánh mì làm bệnh bột tễ và triglycerid và đường trong máu có số GI cao, và vì vậy nhanh chóng tăng đường huyết.

Ngay cả trái cây ngọt như chuối cũng có số GI cao. Nhưng nếu bạn tiểu đường thì nên biết và giới hạn số lượng thực phẩm có chỉ số đường cao.

Đái tháo đường có số chỉ số GI rất thấp. Khi thêm đái tháo đường vào thực phẩm, đái tháo đường làm giảm số đường (GI) của thực phẩm. Làm giảm GI của những thực phẩm nhiều bột hay ngọt nữa. Nếu vậy thêm đái tháo đường vào bữa ăn là cách tốt để giảm mức độ đường của thực phẩm và giúp đường trong máu của người tiểu đường ổn định.

Dân số các quốc gia Thái Bình Dương ăn đái tháo đường hàng ngày nên không bị tiểu đường. Điều này rất thú vị vì thực phẩm họ ăn có nhiều chất ngọt cả trái cây (chuối, dứa) và rau củ nhiều bột, là thực phẩm mà người tiểu đường cần giới hạn.

Đái tháo đường giúp giảm bệnh tiểu đường insulin và đường trong máu, và phòng ngừa số kháng insulin.

Vì những lý do này, đái tháo đường chắc chắn là chất béo tốt nhất cho người béo phì bệnh tiểu đường, và nên là một phần trong thực phẩm của bạn để ngăn ngừa tiểu đường nào.

□

Bài đọc thêm

□

Làm sao biết mình bị bệnh tiểu đường

Một số người bị bệnh tiểu đường có thể có các triệu chứng do mức đường cao trong máu gây ra. Các triệu chứng này thường là khát nước quá mức, uống nhiều, tiểu nhiều, ăn nhiều mà lại sụt cân (vì bao nhiêu năng lượng bạn tiêu ra ngoài hết), mờ mắt. Tuy nhiên rất nhiều người dù bị tiểu đường nhưng họ không có triệu chứng gì đáng kể cả.

Bác sĩ đưa vào thăm khám, và các xét nghiệm để chẩn đoán bệnh tiểu đường

Trong phần thăm khám (hỏi bệnh), bác sĩ sẽ hỏi xem bệnh nhân có các triệu chứng do mức đường trong máu cao gây ra (như đã kể trên) hay không. Vì chẩn đoán cũng là một yếu tố quan trọng, nên bác sĩ cũng sẽ hỏi xem trong gia đình có ai bị tiểu đường hoặc các bệnh khác cũng thường liên quan đến tiểu đường, như là cao huyết áp, cao mỡ trong máu, mỡ thừa. Bác sĩ cũng sẽ kiểm tra xem đã có bệnh chứng gì của bệnh tiểu đường hay chưa.

Trong giai đoạn ban đầu của bệnh tiểu đường, khám bệnh thường không cho thấy dấu hiệu thực lý của bệnh.

Bệnh tiểu đường và cách chữa bệnh đái tháo đường

Tác Giả: Kim Tuy&n d&ch

Thứ Sáu, 20 Tháng 11 Năm 2009 18:19

Các xét nghiệm, tầm soát đái tháo đường và không mắc tiểu đường là y&u t& chính y&u trong việc xác định chẩn đoán. Một số xét nghiệm khác có thể giúp phân loại bệnh (lo&i 1 hay lo&i 2, hay cả hai) và định hướng điều trị bệnh.

Th& mức đường trong máu lúc nh&n đói từ 8 đ&n 12 ti&ng đ&ng h& là xét nghiệm chính xác nhất để chẩn đoán bệnh.

Mức đường trong máu đ&i 100 mg/dL đ&c coi là bình thường.

Mức đường trong máu & kho&ng từ 100 đ&n 125 đ&c coi là tiền tiểu đường.

Mức đường trong máu từ 126 mg/dL trở lên, gợi ý rằng bệnh nhân đã bị tiểu đường. Ch&n đoán số đ&c khi đ&ng hai lần thử máu lúc nh&n đói từ 8 đ&n 12 ti&ng đ&u có mức đường cao từ 126mg/dL trở lên.

Th& mức đường trong máu một cách ngẫu nhiên bất cứ lúc nào trong ngày, không cần chú ý xem đã ăn lần ch&t lúc nào cũng có thể giúp xác định bệnh. Nếu cách thử này cho thấy mức đường trong máu từ 200 mg/dL trở lên cũng có nghĩa là các triệu chứng của bệnh, đó cũng là một gợi ý rằng bệnh nhân đã bị tiểu đường.

Tr&c đây, xác định chẩn đoán bệnh tiểu đường thông qua đ&c xác định bằng xét nghiệm cho uống nước đường. Trong xét nghiệm này, bệnh nhân đ&c cho uống nước đường, sau đó mức đường trong máu đ&c đo một ti&ng đ&ng h& trong khoảng thời gian vài ti&ng.

Mức đường trong máu từ 200 mg/dL trở lên 2 giờ sau khi uống nước đường gợi ý rằng bệnh nhân bị bệnh tiểu đường. Hiện nay, xét nghiệm này ít khi đ&c thực hiện, trừ trường hợp cần chẩn đoán bệnh tiểu đường do thai nghén.

Để xác định bệnh tiểu đường loại 1, bác sĩ có thể thử máu để tìm các kháng thể chống lại các thành phần sản xuất ra insulin của t&y t&ng, các kháng thể này đ&c gọi là “islet-cell antibodies” (kháng thể chống lại các tế bào sản sinh ra insulin).

Các xét nghiệm máu cũng có thể giúp phát hiện ra các kháng thể chống lại glutamic acid decarboxylase, chống lại chính insulin hoặc các thụ thể (receptors) tiếp nhận insulin vào các loại tế bào.

Nh&ng người bị tiểu đường cũng thông qua nghe nói đến xét nghiệm mức hemoglobin A1c (HbA1c) trong máu. Xét nghiệm này có thể cho biết phần nào mức đường trong máu trong khoảng từ 8 đ&n 12 tu&n trước đó. Bình thường, mức HbA1c đ&i 6%. Xét nghiệm này hiện đang đ&c dùng trong việc theo dõi nh&ng người đã bị tiểu đường.

Hội Th&ng S&u, năm 2009, m&t H&i Đ&ng Chuyên Gia Qu&c T& (International Expert Committee) đã đ&a ra m&t khuyến cáo r&ng nên dùng m&c HbA1C t& 6.5% (đo hai l&n khác nhau) tr& lên nh& là cách ch&n đoán tiểu đ&ng, vì đ& tin c&y cũng cao, s& liên h& ch&t ch& h&n v&i bi&n ch&ng & võng m&c m&t (retinopathy) và l&i ti&n l&i cho b&nh nh&n vì kh&i ph&i nh&n đ&i tr& c lúc th& máu. Khuyến cáo này đang đ& c m&t &y ban c&a Hi&p H&i Ti&u Đ&ng Hoa K& (American Diabetes Association) xem xét đ& áp đ&ng. Tuy nhiên, cho đ&n nay tiêu chu&n chính th&c đ& ch&n đoán tiểu đ&ng & Hoa K& v&n là dùng m&c đ&ng trong huyết t&ng nh& trình bày trên đây.

Tóm l&i, cách đ&n gi&n, r& ti&n và chính xác nh&t đ& ch&n đoán tiểu đ&ng là th& m&c đ&ng trong máu (m&t cách chính xác là trong huyết t&ng-plasma) lúc đã nh&n đ&i t& 8 đ&n 12 ti&ng đ&ng h&. N&u t& 126 mg/dL tr& lên trong hai l&n đo, đó là y&u t& xác đ&nh ta đã b& b&nh tiểu đ&ng

M&t khi đã đ& c kh&ng đ&nh b&ng xét nghi&m nh& k& trên là b& tiểu đ&ng, thì dù ch&a th&y tri&u ch&ng gì c&, cũng r&t c&n ch&a tr&. Vì n&u không, chính b&nh tiểu đ&ng là nguyên nhân th&ng g&p nh&t làm suy th&n, và cũng là nguyên nhân gây ra nhi&u bi&n ch&ng khác v& th&n kinh, m&ch máu, có th& làm mù m&t, m&t c&m giác, tê chân, tê tay, đ&n đ&n b& c&a chân, góp ph&n làm tăng nguy c& b&ng h&t m&ch máu tim gây ra tr&y tim, h&t m&ch máu não gây đ&t qu&, bán thân b&t to&i, v&n v&n.

Tùy theo vi&c ch&a tr& có hi&u qu& hay không, (trong đó vi&c u&ng thu&c đ&u đ&n, đ& gi& m&c đ&ng trong m&c c&n thi&t, là đ&iu r&t quan tr&ng), mà (m&t hay m&t s& trong các) bi&n ch&ng s& x&y ra s&m hay tr& hay không x&y ra.

(theo BS Nguy&n Tr&n Hoàng)

□

Chú thích: Ch&n đoán b&nh tiểu đ&ng b&ng n& c b&t

Các nhà khoa h&c t&i Oregon và Indiana đã tri&n khai m&t ph&ng pháp đ&n gi&n xét nghi&m n& c b&t đ& ch&n đoán và đ&a ra ph&ng pháp ch&a b&nh tiểu đ&ng lo&i 2. Ph&ng pháp m&i này đã làm tăng đ& tin c&y c&a vi&c ch&n đoán, đ&iu tr& s&m và tăng đ& c tu&i th& cho b&nh nh&n.

Trong 30 năm qua, cùng v&i d&ch b&nh béo phì, b&nh tiểu đ&ng lo&i 2 đã tăng lên g&p đôi. Trong quá trình đ&n bi&n c&a b&nh, các t& bào tr& nên kém m&n c&m v&i insulin (là lo&i ho&c-môn đ&a glucozo vào các t& bào) khi&n cho đ&ng- huyết t&ng toàn ph&n tăng lên.

Kho&ng 7% b&nh nh&n m&c tiểu đ&ng lo&i 2 khi phát hi&n ra thì đã b& t& 4 đ&n 7 năm. Nh&ng năm này b&nh s& làm suy gi&m s&c kho& c&a b&nh nh&n vì l&ng đ&ng huyết cao gây ra các th&ng t&n huyết t&ng, đ&n đ&n mù loà, h& h&i h& th&n kinh, ph&i và nh&ng v&n đ& khác. Chính

Bệnh tiểu đường và cách chữa bệnh đái tháo đường

Tác Giả: Kim Tuyán dách

Thứ Sáu, 20 Tháng 11 Năm 2009 18:19

đách bánh báo phái pháng Tây đá làm cho nhiáu ngáoi váa tráng thành đá mác tiáu đáng loái 2.

Náu không đác chán đoán đách a trá thì tuái thác a bánh nhân bá giám đáng ká, do váy viác phát hián sám bánh tiáu đáng là vô cùng quan tráng.

Mát trong nháng bát tián cáa viác chán đoán bánh tiáu đáng hián nay là phái cám xi-lanh vào mách đá hút láy máu mang đi xét nghiám và thao tác này khián nhiáu ngáoi sá hãi. Viác xét nghiám báng nác bát đán gián và dá dàng hán nhiáu và thái gian cũng chá táng đáng viác xét nghiám máu.

Pháng pháp xét nghiám do Paturi V. Rao và các đáng nghiáp phát minh ra, đáa trên viác nhán đáng chát đánh đáu sinh hác trong nác bát cáa bánh nhân. Các nhà khoa hác phân tích nác bát cáa bánh nhân mác tiáu đáng loái 2 và cáa ngáoi khoá mánh.

Há so sánh nháng chát đánh đáu sinh hác á protein cáa hai nhóm ngáoi trên đây.

Cuái cùng há đá xác đánh đác 65 protein có trong nác bát ngáoi tiáu đáng nhiáu gáp đôi ngáoi khoá mánh.

Các chát đánh đáu sinh hác tìm tháy là các protein có chác năng khác nhau.

Đá phán chúng cháu trách nhiám đáu chánh sá chuyán hoá và các đáp áng mián đách.

Nhóm nghián cáu cũng cháng minh các chát đánh đáu tăng lên theo tián trình mác bánh tá thái cháa há có mát biáu hián nhá nào cho tái khi bánh náng nhát.

Viác phân tích protein nác bát ngáoi đá xác đánh tiáu đáng loái 2 cho chúng ta mát cái nhìn táng thá đáu tiên vá các cách có thá xáy ra làm thay đái nác bát cáa ngáoi tiáu đáng và tính háu đáng cáa chúng trong viác phát hián và đáu trá tiáu đáng.

Đác tráng tiáp theo cáa các chát đánh đáu này trong các nhóm phá cũng có thá dùng làm cá sá cho pháng pháp xét nghiám mái đá sàng lác, phát hián và đáu trá bánh tiáu đáng.

á Nguán: “Coconut Cures” by Dr. Bruce Fife