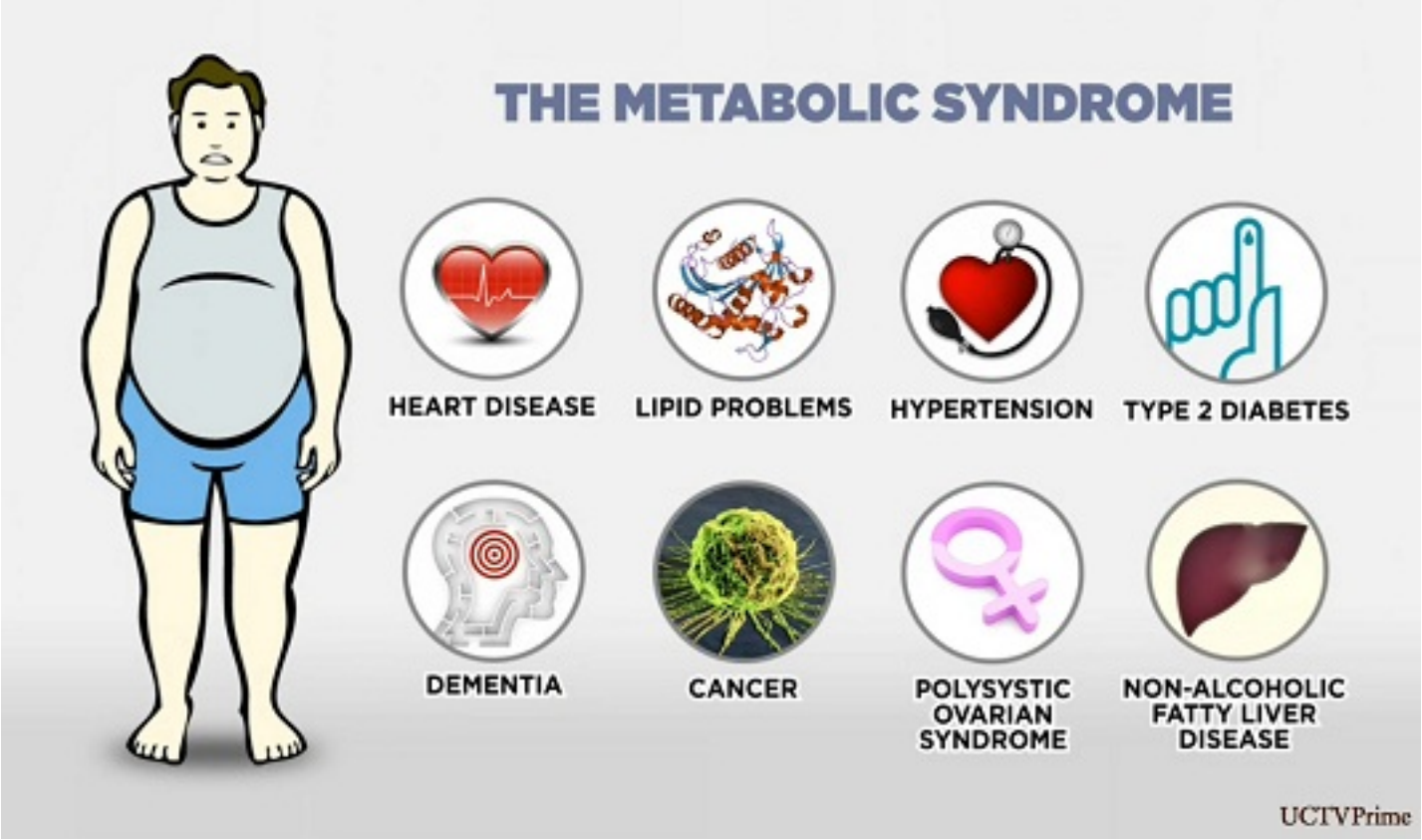
Bs CKI Nguy□n L□□ng Th□o - Khoa N□i TM

1, Thay đ□i l□i s□ng giúp làm ch□m ti□n tri□n xu□t hi□n đái tháo đ□□ng□

Can thi□p thay đ□i l□i s□ng làm gi□m đáng k□ quá trình ti□n tri□n t□ H□i ch□ng chuy□n hóa thành Đái tháo đ□□ng. M□t nghiên c□u trên nh□ng đ□i t□□ng th□a cân kèm gi□m dung n□p glucose và có bi□u hi□n c□a h□i ch□ng chuy□n hóa. Nh□ng đ□i t□□ng □ nhóm can thi□p đ□□c khuy□n cáo v□ ch□ đ□ ăn và ch□□ng trình t□p luy□n thích h□p cho t□ng b□nh nhân v□i năm m□c tiêu là: gi□m cân, gi□m l□□ng ch□t béo ăn vào, gi□m l□□ng ch□t béo no bão hòa, tăng ch□t x□ và tăng th□i gian t□p luy□n (ít nh□t 30 phút m□i ngày). Có 86% đ□i t□□ng đã tăng t□p luy□n trong th□i gian nghiên c□u trung bình 3,2 năm. Nnh□ng b□nh nhân này có nguy c□ m□c đái đ□□ng th□p h□n có ý nghĩa th□ng kê so v□i nhóm không t□p luy□n th□ l□c (RR = 0,4; p< 0,001)



Trong nghiên c□u Diabetes Prevention Program Rechearch Group, nh□ng đ□i t□□ng tham gia chia làm hai nhóm ho□c thay đ□i l□i s□ng ho□c dùng metformin trong trung bình 2,8 năm. Các đ□i t□□ng can thi□p l□i s□ng đ□□c áp d□ng ch□ đ□ nghiêm ng□t v□i m□t khóa h□c g□m 16 bài v□ ch□ đ□ ăn, luy□n t□p và thay đ□i l□i s□ng, đ□□c h□□ng d□n b□i ng□□i qu□n lý theo ki□u m□t ng□□i qu□n lý kèm m□t đ□i t□□ng trong vòng 24 tu□n. K□t qu□ cho th□y thay đ□i l□i s□ng hi□u qu□ h□n metformin trong vi□c kéo dài ti□n tri□n thành đái tháo đ□□ng. Các bài tập th□ d□c trong 2 nghiên c□u này có c□□ng đ□ khá n□ng, ng□□i ta cũng th□y đi b□ kho□n 19 km/tu□n đã có th□ có l□i khi đi□u tr□ h□i ch□ng chuy□n hóa

2, B□ng ch□ng có l□i c□a thay đ□i l□i s□ng

M□t nghiên c□u đánh giá tác dung gi□m nguy c□ còn t□n t□i sau 3 năm d□ng li□u pháp thay đ□i l□i s□ng tích c□c. Nh□ng thay đ□i l□i s□ng ch□ y□u ban đ□u d□□i h□□ng d□n ch□t ch□ trong 3 năm t□ nó duy trì l□i ích trong 3 năm sau đó. Tuy nhiên, trong giai đo□n tích c□c c□a nghiên c□u, tác d□ng c□a thay đ□i l□i s□ng r□t l□n .

3, Huy□t áp và l□i s□ng

Tăng huy□t áp v□a ph□i, m□t y□u t□ c□a h□i ch□ng chuy□n hóa áp d□ng ch□ đ□ gi□m cân và luy□n t□p có th□ gi□m 8 mmHg huy□t áp tâm thu, n□u k□t h□p thêm ch□ đ□ ăn DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension – ch□ đ□ ăn đ□ gi□m huy□t áp) thì s□ gi□m thêm con s□ huy□t áp tâm thu cũng ch□ □ m□c đ□ ít h□n. Tuy nhiên trong m□t nghiên c□u song song, ng□□i ta không th□y gi□m m□c t□□ng t□ trong vòng 18 tháng .

Khi c□n ph□i dùng thêm thu□c, ch□n beta giao c□m và l□i ti□u nên đ□□c xem xét là l□a ch□n th□ hai và cũng nên tránh tr□ khi có ch□ đinh thuy□t ph□c. Hi□n nay ng□□i ta v□n tranh c□i v□ các b□ng ch□ng ch□ng minh m□i liên quan gi□a s□ xu□t hi□n m□i đái tháo đ□□ng v□i thu□c ch□n beta giao c□m và l□i ti□u. Luu ý r□ng đã có nh□ng b□ng ch□ng có giá tr□ ch□ng l□i vi□c s□ d□ng ch□n beta giao c□m nh□ là s□ l□a ch□n đ□u tiên □ b□nh nhân tăng huy□t áp béo phì. M□t phân tích g□p đã th□y có m□i liên quan gi□a li□u pháp đi□u tr□ riêng bi□t dùng l□i ti□u ho□c ch□n beta giao c□m v□i s□ xu□t hi□n m□i đái tháo đ□□ng □ b□nh nhân tăng huy□t áp. Vì v□y khuy□n cáo đi□u tr□ tăng huy□t áp c□a H□i tăng huy□t áp Châu âu ph□n đ□i vi□c dùng ch□n beta giao c□m ban đ□u □ h□i ch□ng chuy□n hóa. Nebivolol có th□ là m□t ngo□i l□, nh□ng v□n còn thi□u nghiên c□u v□ tác đ□ng lâu dài. Khi xem xét kh□ năng làm tăng nguy c□ xu□t hi□n đái tháo đ□□ng m□i khi đi□u

tr□ tăng huy□t áp b□ng ch□n beta giao c□m và l□i ti□u (đái đ□□ng m□i là nguy c□ ch□ y□u c□a h□i ch□ng chuy□n hóa) nên □u tiên đi□u tr□ tăng huy□t áp ban đ□u v□i ACEI ho□c ARBs ho□c v□i l□i ti□u li□u th□p nh□: hydrochlorothiazide (12,5 đ□n 2,5mg) n□u c□n thi□t (tr□ khi có ch□ đ□nh xác đáng dùng ch□n beta giao c□m – l□i ti□u)

TÀI LI□U THAM KH□O

1. Opie LH: Metabolic syndrome. Circulation 2007; 115:e 32-35
2. Mancia G, et al : Metabolic syndrome in the Pressioni ArterioseMonitorate E loro Associazioni (PAMELA) study: daily life blood pressure, cardiac damage. Prognosis.Hypertension 2007;49: 40-47
3. G rundy SM, e al: Diagnosis and management ò the Metabolic syndrome:an American Heart Asociation / National Heart., Lung , and blood Institute Scientific Statement, Circulation 2005; 112: 2735-2752
4. Gs Ts Nguy□n lân Vi□t : thu□c Tim M□ch