Vi□t b□i Biên t□p viên
Th□ t□, 12 Tháng 9 2018 14:37 - L□n c□p nh□t cu□i Th□ t□, 12 Tháng 9 2018 14:52

Bs Vũ Th□ Lê Thu□ - Khoa N□i Th□n-N□i ti□t

Khuy□n ngh□

- Ít nh□t là theo dõi hàng năm đ□ phát tri□n b□nh ti□u đ□□ng □ nh□ng ng□□i b□ ti□n đái tháo đ□□ng đ□□c g□i ý. E
- B□nh nhân ti□n đái tháo đ□□ng nên đ□□c chuy□n l□i s□ng hành vi chuyên sâu ch□□ng trình can thi□p đ□□c mô hình hóa trên Ch□□ng trình Phòng ch□ng Đái tháo đ□□ng đ□ đ□t đ□□c và duy trì gi□m 7% tr□ng l□□ng c□ th□ ban đ□u và tăng c□□ng đ□ v□a ph□i ho□t đ□ng th□ ch□t (nh□ đi b□ nhanh) đ□n ít nh□t 150 phút / tu□n. A
- Các công c□ h□ tr□ công ngh□ bao g□m m□ng xã h□i Internet, kho□ng cách các □ng d□ng h□c t□p và di đ□ng k□t h□p giao ti□p hai chi□u có th□ là y□u t□ h□u ích c□a vi□c s□a đ□i l□i s□ng hi□u qu□ đ□ ngăn ch□n B□nh đái tháo đ□□ng. B
- V□i hi□u qu□ chi phí phòng ng□a b□nh ti□u đ□□ng, các ch□□ng trình can thi□p nh□ v□y nên đ□□c chi tr□ b□i bên thanh toán c□a bên th□ ba. B



CAN THI□P L□I S□NG

Vi□t b□i Biên t□p viên
Th□ t□, 12 Tháng 9 2018 14:37 - L□n c□p nh□t cu□i Th□ t□, 12 Tháng 9 2018 14:52

- CHU□NG TRÌNH NGĂN NG□A ĐÁI THÁO ĐU□NG.

Ch□□ng trình phòng ch□ng b□nh ti□u đ□□ng, B□ng ch□ng m□nh m□ nh□t cho phòng ng□a ti□u đ□□ng đ□n t□ Ch□□ng trình Phòng ch□ng Đái tháo đ□□ng (DPP). DPP đã ch□ng minh r□ng m□t s□ can thi□p l□i s□ng chuyên sâu có th□ làm gi□m t□ l□ m□c b□nh đái thóa đ□□ng type 2 tăng 58% trong h□n 3 năm. Theo dõi ba nghiên c□u l□n v□ can thi□p l□i s□ng đ□ phòng ng□a ti□u đ□□ng đã đ□□c hi□n th□ gi□m t□ l□ chuy□n đ□i liên t□c b□nh ti□u đ□□ng lo□i 2: gi□m 43% t□i 20 năm trong nghiên c□u Da Qing, 43% gi□m 7 năm theo nghiên c□u phòng ch□ng đái tháo đu□ng Ph□n Lan (DPS), và gi□m 34% □ 10 năm và gi□m 27% t□i 15 năm theo k□t qu□ Ch□□ng trình Nghiên c□u Phòng ch□ng ti□u đ□□ng c□a Hoa K□ (DPPOS).

Hai m□c tiêu chính c□a DPP là hành vi, l□i s□ng can thi□p đã đ□t đ□□c và duy trì m□c t□i thi□u gi□m 7% tr□ng l□□ng và 150 phút v□t lý ho□t đ□ng m□i tu□n t□□ng t□ v□ c□□ng đ□ đi b□ nhanh. Can thi□p l□i s□ng DPP là m□t can thi□p d□a trên m□c tiêu: t□t c□ nh□ng ng□□i tham gia đ□□c trao cùng m□t tr□ng l□□ng m□t mát và m□c tiêu ho□t đ□ng th□ ch□t, nh□ng cá nhân hóa đ□□c cho phép trong ph□□ng pháp đ□□c s□ d□ng đ□ đ□t đ□□c các m□c tiêu.

M□c tiêu gi□m cân 7% đã đ□□c ch□n vì nó là kh□ thi đ□ đ□t đ□□c và duy trì và có kh□ năng làm gi□m nguy c□ phát tri□n B□nh ti□u đ□□ng. Nh□ng ng□□i tham gia đ□□c khuy□n khích đ□t đ□□c gi□m cân 7% trong l□n đ□u tiên 6 tháng can thi□p. Đ□ ngh□ t□c đ□ gi□m cân là 1–2 lb / tu□n. M□c tiêu Calorie đ□□c tính toán b□i □□c tính l□□ng calo hàng ngày c□n thi□t đ□ duy trì tr□ng l□□ng ban đ□u c□a ng□□i tham gia và tr□ 500-1,000 calo / ngày (tùy thu□c vào tr□ng l□□ng c□ th□ ban đ□u). Các tr□ng tâm ban đ□u là gi□m t□ng ch□ đ□ ăn u□ng ch□t béo. Sau vài tu□n, khái ni□m v□ cân b□ng l□□ng calo và nhu c□u h□n ch□ calo cũng nh□ ch□t béo đã đ□□c gi□i thi□u.

M□c tiêu cho ho□t đ□ng th□ ch□t đã đ□□c ch□n □□c tính ít nh□t 700 kcal / tu□n chi tiêu t□ ho□t đ□ng th□ ch□t. Dành cho d□ chuy□n đ□i, m□c tiêu này đã đ□□c mô t□ ít nh□t 150 phút c□□ng đ□ v□a ph□i ho□t đ□ng th□ ch□t m□i tu□n t□□ng t□ v□ c□□ng đ□ đ□ đi b□ nhanh. Nh□ng ng□□i tham gia khuy□n khích phân ph□i ho□t đ□ng c□a h□ trong su□t tu□n v□i t□n su□t t□i thi□u ba l□n m□i tu□n v□i ít nh□t 10 phút m□i phiên. T□i đa 75 phút đào t□o s□c m□nh có th□ đ□□c áp d□ng cho t□ng m□c tiêu ho□t đ□ng th□ ch□t 150 phút / tu□n.

Đ□ th□c hi□n gi□m cân và m□c tiêu ho□t đ□ng th□ ch□t, DPP đã s□ d□ng m□t cá nhân mô hình đi□u tr□ h□n là m□t cách ti□p c□n d□a trên nhóm. L□a ch□n này là d□a trên mong mu□n can thi□p tr□□c ng□□i tham gia có kh□ năng phát tri□n ti□u đ□□ng ho□c m□t h□ng thú trong ch□□ng

Vi□t b□i Biên t□p viên
Th□ t□, 12 Tháng 9 2018 14:37 - L□n c□p nh□t cu□i Th□ t□, 12 Tháng 9 2018 14:52

trình. Cách ti□p c□n cá nhân cũng cho phép đi□u ch□nh các can thi□p đ□ ph□n ánh s□ đa d□ng dân s□. Can thi□p DPP đ□□c qu□n lý nh□ m□t giáo trình c□t lõi có c□u trúc b□i m□t ch□□ng trình b□o trì linh ho□t h□n c□a các phiên riêng l□, các l□p nhóm, đ□ng l□c chi□n d□ch và kh□i đ□ng l□i c□ h□i. Giáo trình c□t lõi 16 phiên là hoàn thành trong vòng 24 tu□n đ□u tiên c□a ch□□ng trình và các ph□n bao g□m khi h□ th□p calo, tăng ho□t đ□ng th□ ch□t, t□ giám sát, duy trì l□i s□ng lành m□nh hành vi, và tâm lý, xã h□i, và nh□ng thách th□c đ□ng l□c.

- DINH DU□NG

Gi□m l□□ng calo là r□t quan tr□ng cho nh□ng ng□□i có nguy c□ cao phát tri□n b□nh đái tháo đ□□ng type 2, m□c dù b□ng ch□ng g□n đây cho th□y ch□t l□□ng c□a ch□t béo tiêu th□ trong ch□ đ□ ăn u□ng quan tr□ng h□n t□ng s□ s□ l□□ng ch□t béo trong kh□u ph□n ăn. Ví d□, ch□ đ□ ăn ngu□i Đ□a Trung H□i, lu□ng ch□t béo không bão hòa đ□n tu□ng đ□i cao, có th□ giúp ngăn ng□a b□nh đái tháo đ□□ng type 2.

Trong khi đó, th□c ăn có lu□ng calo th□p nên đ□□c khuy□n khích, cũng có m□t s□ b□ng ch□ng c□ th□ thành ph□n dinh d□□ng tác đ□ng đ□n nguy c□ b□nh đái tháo đ□□ng. Ăn nhi□u các lo□i h□t, qu□ m□ng, s□a chua, cà phê và trà có liên quan gi□m nguy c□ ti□u đ□□ng. Ng□□c l□i, th□t đ□ và đ□□ng ng□t đ□ u□ng có liên quan đ□n tăng nguy c□ m□c b□nh đái tháo đ□□ng type 2.

Nh□ tr□□ng h□p c□a nh□ng ng□□i m□c b□nh ti□u đ□□ng, li□u pháp dinh d□□ng y t□ cá nhân có hi□u qu□ trong vi□c gi□m A1C □ nh□ng ng□□i đ□□c ch□n đoán v□i ti□n đái tháo đ□□ng.

- HO□T Đ□NG TH□ CH□T

Ch□ 150 phút / tu□n v□i ho□t đ□ng th□ ch□t c□□ng đ□ v□a ph□i, ch□ng h□n nh□ đi b□ nhanh, cho th□y tác d□ng có l□i □ nh□ng ng□□i b□ ti□n đái tháo đ□□ng, ho□t đ□ng cu□ng đ□ v□a ph□i đã đ□□c ch□ng minh là c□i thi□n đ□ nh□y insulin và gi□m m□ b□ng tr□ em và thanh niên. Trên c□ s□ c□a nh□ng phát hi□n này, các nhà cung c□p đ□□c khuy□n khích đ□ qu□ng cáo m□t ch□□ng trình theo phong cách DPP, bao g□m c□ t□p trung vào ho□t đ□ng v□t lý, cho t□t c□ các cá nhân đã t□ng đ□□c xác đ□nh là có nguy c□ gia tăng b□nh đái tháo đ□□ng type 2. Ngoài ho□t đ□ng aerobic, m□t ch□ đ□ t□p th□ d□c đ□□c thi□t k□ đ□ ngăn ng□a b□nh ti□u đ□□ng có th□ bao g□m s□ đ□ kháng insulin. Phá v□ th□i gian ít v□n đ□ng kéo dài cũng có th□ đ□□c khuy□n khích, vì nó đ□□c k□t h□p v□i m□c đ□ v□a ph□i th□p h□n n□ng đ□ glucose sau b□a ăn. Các tác d□ng phòng ng□a c□a t□p th□ d□c xu□t hi□n đ□ m□ r□ng công tác phòng ng□a đái tháo đ□□ng thai k□.

- H□ TR□ CÔNG NGH□ CHO CAN THI□P L□I S□NG

N□n t□ng công ngh□ thông tin có th□ phân ph□i hi□u qu□ các thành ph□n c□t lõi c□a DPP, gi□m tr□ng l□□ng, gi□m nguy c□ m□c b□nh ti□u đ□□ng và b□nh tim m□chvà ti□t ki□m chi phí. Các nghiên c□u g□n đây h□ tr□ n□i dung phân ph□i thông qua các nhóm nh□ □o, m□ng xã h□i Internet, đi□n tho□i di đ□ng và các thi□t b□ di đ□ng khác. □ng d□ng di đ□ng đ□ gi□m cân và phòng ng□a ti□u đ□□ng đã đ□□c xác nh□n cho kh□ năng gi□m A1C trong thi□t l□p ti□n ti□u đ□□ng. Trung tâm Ki□m soát và phòng ng□a b□nh đái tháo đu□ng, Ch□□ng trình phòng ch□ng b□nh ti□u đ□□ng (DPRP) (http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/recognition/index.htm) đã b□t đ□u ch□ng nh□n đi□n t□ và các ph□□ng th□c d□a trên s□c kh□e trên thi□t b□ di đ□ng có hi□u qu□ ph□□ng ti□n cho các can thi□p d□a trên DPP có th□ đ□□c xem xét cùng v□i nhi□u truy□n th□ng tr□c ti□p và hu□n luy□n viên ch□□ng trình. M□t nghiên c□u g□n đây cho th□y r□ng cách ti□p c□n t□t c□ đi□n tho□i di đ□ng đ□ qu□n lý DPP n□i dung có th□ có hi□u qu□ nh□ m□t công c□ phòng ch□ng, nhanh nh□t, th□a cân và nh□ng ng□□i béo phì có nguy c□ cao cho b□nh ti□u đ□□ng.

- HI□U QU□ CHI PHÍ

Mô hình hi□u qu□ v□ chi phí đ□□c đ□ xu□t r□ng s□ can thi□p l□i s□ng đ□□c s□ d□ng trong DPP có hi□u qu□ v□ chi phí. Th□c t□ d□ li□u chi phí t□ DPP và DPPOS đã xác nh□n cái này. Phân ph□i nhóm DPP n□i dung trong c□ng đ□ng ho□c chăm sóc chính cài đ□t có kh□ năng gi□m t□ng th□ chi phí ch□□ng trình trong Phòng ng□a ho□c trì hoãn c□a b□nh đái tháo đ□□ng type 2 trong Diabetes Diabetes Care Volume 41, Supplement 1, January 2018 gi□m cân và gi□m nguy c□ ti□u đ□□ng. Vi□c s□ d□ng s□c kh□e c□ng đ□ng đ□ h□ tr□ các n□ l□c DPP đã đ□□c th□ hi□n hi□u qu□ v□i ti□t ki□m chi phí. CDC giúp ph□i h□p Ch□□ng trình Phòng ch□ng ti□u đ□□ng qu□c gia (National DPP), m□t tài nguyên đ□□c thi□t k□ mang l□i s□ng d□a trên b□ng ch□ng thay đ□i ch□□ng trình đ□ ngăn ch□n đái tháo đ□□ng type 2 c□ng đ□ng (http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/index.htm). K□t qu□ ban đ□u t□ DPP c□a qu□c gia CDC trong 4 năm tri□n khai đ□u tiên đang h□a h□n. Vào ngày 7 tháng 7 năm 2016, the Centers for Medicare and Medicaid Services (CMS) đ□ xu□t m□ r□ng b□o hi□m y t□ b□i hoàn cho ch□□ng trình DPP trong n□ l□c m□ r□ng d□ch v□ phòng ng□a s□ d□ng mô hình hi□u qu□ v□ chi phí v□i th□c hi□n đ□ xu□t vào năm 2018.

CAN THI□P B□NG THU□C

KHUY□N NGH□

- Li□u pháp Metformin đ□ phòng ng□a b□nh đái tháo đ□□ng type 2 nên đ□□c xem xét □ nh□ng ng□□i b□ ti□n đái tháo đ□□ng, đ□c bi□t cho nh□ng ng□□i có BMI trên 35 kg / m2,nh□ng ng□□i d□□i 60 tu□i và ph□ n□ có b□nh đái tháo đ□□ng thai k□ tr□□c đây. A
- S□ d□ng lâu dài metformin có th□ thi□u B12 và đo l□□ng đ□nh k□ hàm l□□ng vitamin B12 nên đ□□c xem xét trong đi□u tr□ b□ng metformin, đ□c bi□t là □ nh□ng ng□□i b□ thi□u máu ho□c b□nh lý th□n kinh ngo□i vi. B

Các thu□c bao g□m metformin, thu□c □c ch□ a-glucosidase, orlistat, thu□c □c ch□ th□ th□ glucagon (GLP-1) và thiazolidinediones có t□ng đ□□c ch□ng minh là làm gi□m b□nh ti□u đ□□ng đ□n các m□c đ□ khác nhau □ nh□ng ng□□i có ti□n đái tháo đ□□ng trong các nghiên c□u nghiên c□u, m□c dù không có s□ ch□p thu□n nào c□a Qu□n lý Th□c ph□m và D□□c ph□m Hoa K□ đ□c bi□t đ□ phòng ng□a b□nh ti□u đ□□ng. Ng□□i ta ph□i cân b□ng nguy c□ / l□i ích c□a m□i lo□i thu□c. Metformin có b□ng ch□ng m□nh nh□t c□ s□ và ch□ng minh s□ an toàn lâu dài nh□ đi□u tr□ d□□c lý cho phòng ng□a b□nh ti□u đ□□ng. Đ□i v□i các lo□i thu□c khác, chi phí, tác d□ng ph□, và hi□u qu□ lâu dài yêu c□u xem xét.

Metformin t□ng th□ kém hi□u qu□ h□n thay đ□i l□i s□ng trong DPP và DPPOS, m□c dù s□ khác bi□t nhóm b□ t□ ch□i theo th□i gian và metformin có th□ ti□t ki□m chi phí trong kho□ng th□i gian 10 năm. Nó có hi□u qu□ nh□ s□a đ□i l□i s□ng □ nh□ng ng□□i tham gia v□i BMI trên 35 kg / m2 nh□ng không t□t h□n đáng k□ so v□i gi□ d□□c nh□ng ng□□i trên 60 tu□i. Bên trong DPP, đ□i v□i ph□ n□ có ti□n s□ đái tháo đ□□ng thai k□, metformin và s□a đ□i l□i s□ng chuyên sâu d□n đ□n gi□m 50% t□□ng đ□□ng trong nguy c□ đái tháo đ□□ng, và c□ hai can thi□p v□n hi□u qu□ cao trong th□i gian theo dõi 10 năm.

Metformin nên đ□□c khuy□n cáo là m□t tùy ch□n cho các cá nhân có nguy c□ cao (ví d□: nh□ng ng□□i có l□ch s□ đái tháo đ□□ng thai k□ ho□c nh□ng ng□□i v□i BMI trên 35). Cân nh□c giám sát m□c B12 □ nh□ng ng□□i dùng metformin kinh niên đ□ ki□m tra s□ thi□u h□t có th□.

PHÒNG NG□A B□NH TIM M□CH

Đ□ NGH□

- Khám sàng l□c và đi□u tr□ y□u t□ nguy c□ có th□ thay đ□i đ□i v□i b□nhtim m□ch đ□□c đ□ xu□t cho nh□ng ng□□i b□ ti□n đái tháo đ□□ng. B

Nh□ng ng□□i b□ đái tháo đ□□ng th□□ng có y□u t□ nguy c□ tim m□ch, bao g□m tăng huy□t áp và r□i lo□n lipid máu, và tăng lên nguy c□ m□c b□nh tim m□ch. M□c dù m□c tiêu đi□u tr□ cho m□i ng□□i v□i ti□n ti□u đái tháo đ□□ng gi□ng nh□ đ□i v□i dân s□ nói chung, tăng c□nh giác đ□□c b□o đ□m đ□ xác đ□nh và đi□u tr□ nh□ng y□u t□ nguy c□ tim m□ch và khác (ví d□: hút thu□c lá).

GIÁO D□C VÀ H□ TR□ T□ QU□N LÝ ĐÁI THÁO Đ□□NG

Đ□ NGH□

- Giáo d□c t□ qu□n lý b□nh ti□u đ□□ng và các ch□□ng trình h□ tr□ có th□ đ□a đi□m thích h□p cho nh□ng ng□□i có ti□n ti□u đ□□ng đ□ đ□□c giáo d□c và h□ tr□ đ□ phát tri□n và duy trì các hành vi có th□ ngăn ch□n ho□c trì hoãn s□ phát tri□n c□a b□nh đái tháo đ□□ng type 2. B

Đ□i v□i nh□ng ng□□i m□c b□nh ti□u đ□□ng, tiêu chu□n cho giáo d□c và h□ tr□ t□ qu□n lý b□nh đái tháo đ□□ng cũng có th□ áp d□ng cho nh□ng ng□□i b□ ti□n đái tháo đ□□ng. Hi□n t□i, có nh□ng rào c□n đáng k□ đ□i v□i đi□u kho□n c□a giáo d□c và h□ tr□ cho nh□ng ng□□i b□ ti□n đái tháo đ□□ng. Tuy nhiên, các chi□n l□□c đ□ h□ tr□ thành công thay đ□i hành vi lành m□nh đ□□c khuy□n ngh□ cho nh□ng ng□□i b□ ti□n ti□u đ□□ng so v□i b□nh ti□u đ□□ng. M□c d□u hoàn tr□ v□n là m□t rào c□n, nghiên c□u cho th□y r□ng các nhà cung c□p t□ qu□n lý giáo d□c và h□ tr□ b□nh đái tháo đ□□ng đ□□c trang b□ đ□c bi□t đ□ h□ tr□ ng□□i b□ ti□n ti□u đ□□ng phát tri□n và duy trì các hành vi có th□ ngăn ch□n ho□c trì hoãn s□ phát tri□n c□a b□nh ti□u đ□□ng.

Tài li□u tham kh□o:

1. American Diabetes Asociation (2018), “Standards of medical care indiabetes”, Diabetes Care, 41(1), pp 51-53.