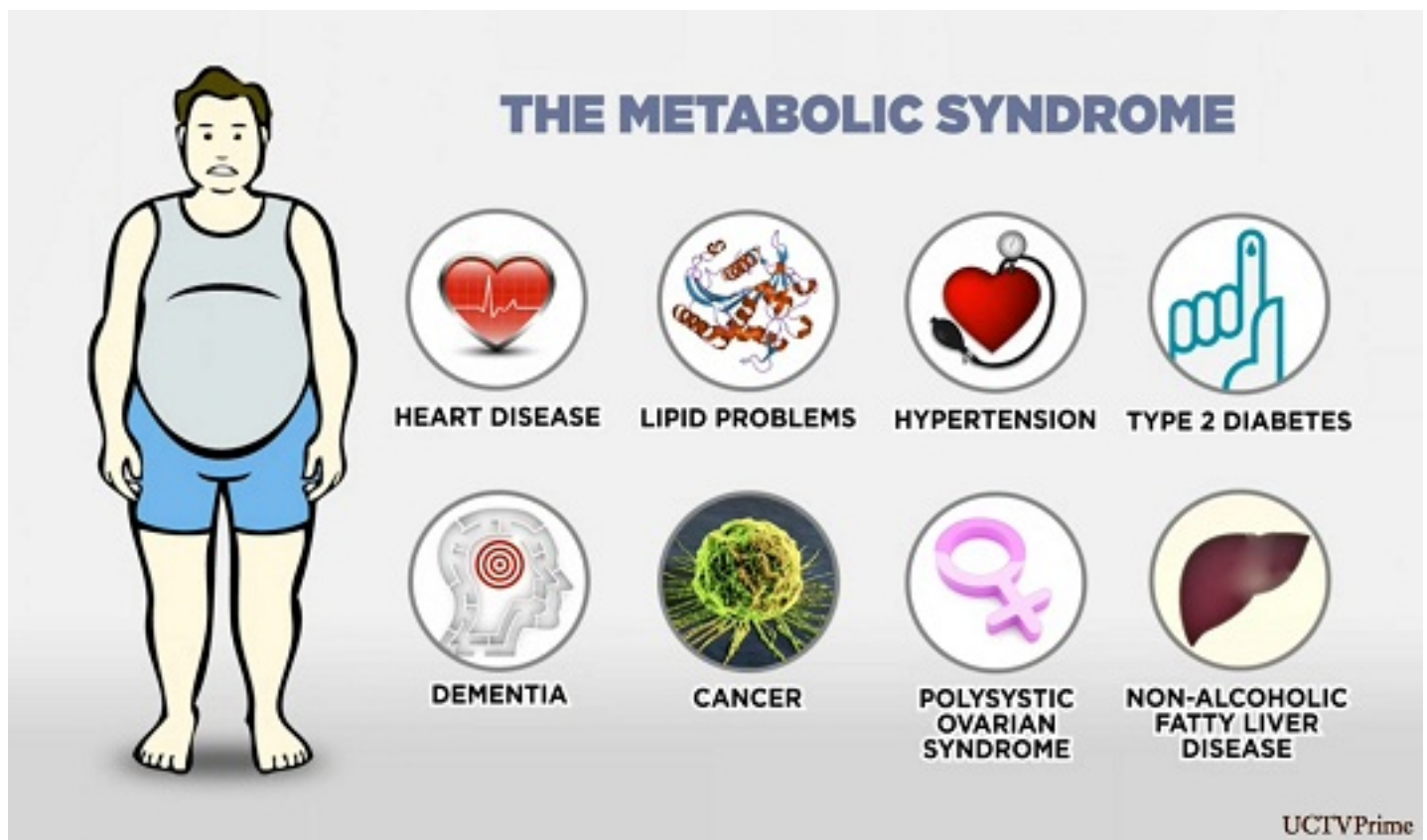


Bs CKI Nguyễn Lân Ngọc Thọ - Khoa Nội TM

1, Thay đổi lối sống giúp làm chậm tiến triển xuất hiện đái tháo đường

Can thiệp thay đổi lối sống làm giảm đáng kể quá trình tiến triển từ Hội chứng chuyển hóa thành Đái tháo đường. Một nghiên cứu trên nhóm đối tượng thừa cân kèm giảm dung nạp glucose và có biểu hiện của hội chứng chuyển hóa. Nhóm đối tượng nhóm can thiệp được khuyến cáo về chế độ ăn và chương trình tập luyện thích hợp cho từng bệnh nhân với năm mục tiêu là: giảm cân, giảm lượng chất béo ăn vào, giảm lượng chất béo no bão hòa, tăng chất xơ và tăng thời gian tập luyện (ít nhất 30 phút mỗi ngày). Có 86% đối tượng đã tăng tập luyện trong thời gian nghiên cứu trung bình 3,2 năm. Nhóm bệnh nhân này có nguy cơ mắc đái tháo đường thấp hơn có ý nghĩa thống kê so với nhóm không tập luyện (RR = 0,4; p < 0,001)



Trong nghiên cứu Diabetes Prevention Program Research Group, những người tham gia chia làm hai nhóm hoặc thay đổi lối sống hoặc dùng metformin trong trung bình 2,8 năm. Các người tham gia can thiệp lối sống được áp dụng chế độ nghiêm ngặt với một khóa học gồm 16 bài về chế độ ăn, luyện tập và thay đổi lối sống, được hỗ trợ bởi những người quản lý theo kiểu một nhóm quản lý kèm một người tham gia trong vòng 24 tuần. Kết quả cho thấy thay đổi lối sống hiệu quả hơn metformin trong việc kéo dài thời gian trước khi trở thành đái tháo đường. Các bài tập thể dục trong 2 nghiên cứu này có cường độ khá nặng, người ta cũng thấy đi bộ khoảng 19 km/tuần đã có thể có lợi khi đi bộ tập huấn chuyên nghiệp hóa.

2, Bệnh chuyển có lợi của thay đổi lối sống

Một nghiên cứu đánh giá tác dụng giảm nguy cơ còn tồn tại sau 3 năm dùng liệu pháp thay đổi lối sống tích cực. Những thay đổi lối sống chủ yếu của ban đầu được hỗ trợ bởi chế độ ăn trong 3 năm thì nó duy trì lợi ích trong 3 năm sau đó. Tuy nhiên, trong giai đoạn tích cực của nghiên cứu, tác dụng của thay đổi lối sống rất lớn.

3, Giảm áp và lối sống

Tăng huyết áp vừa phải, một yếu tố của hội chứng chuyển hóa áp dụng chế độ giảm cân và luyện tập có thể giảm 8 mmHg huyết áp tâm thu, nếu kết hợp thêm chế độ ăn DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension – chế độ ăn để giảm huyết áp) thì sẽ giảm thêm con số huyết áp tâm thu cũng chỉ một chút ít hơn. Tuy nhiên trong một nghiên cứu song song, người ta không thấy giảm mức tăng trong vòng 18 tháng.

Khi cần phải dùng thêm thuốc, chế độ beta giao cảm và lối sống nên được xem xét là lựa chọn thứ hai và cũng nên tránh trừ khi có chỉ định thuốc khác. Hiện nay người ta vẫn tranh cãi về các bằng chứng chứng minh mối liên quan giữa sự xuất hiện mới của đái tháo đường với thuốc chế độ beta giao cảm và lối sống. Lưu ý rằng đã có những bằng chứng có giá trị chứng minh về sự đóng góp của beta giao cảm như là sự lựa chọn đầu tiên để nhân tăng huyết áp béo phì. Một phân tích gộp đã thấy có mối liên quan giữa liệu pháp điều trị riêng biệt dùng lối sống hoặc chế độ beta giao cảm với sự xuất hiện mới của đái tháo đường ở bệnh nhân tăng huyết áp. Vì vậy khuyến cáo điều trị tăng huyết áp của Hội tăng huyết áp Châu Âu phải đi kèm với việc dùng chế độ beta giao cảm ban đầu ở hội chứng chuyển hóa. Nebivolol có thể là một ngoại lệ, những vấn đề còn thiêu nghiên cứu về tác dụng lâu dài. Khi xem xét khả năng làm tăng nguy cơ xuất hiện đái tháo đường mới khi đi bộ

trở tăng huyết áp bằng chẹn beta giao cảm và lợi tiểu (đái tháo đường mới là nguy cơ chuyển hóa nên ưu tiên dùng trở tăng huyết áp ban đầu với ACEI hoặc ARBs hoặc với lợi tiểu lợi tiểu thiazide : hydrochlorothiazide (12,5 đến 2,5mg) nếu cần thiết (trừ khi có chỉ định xác đáng dùng chẹn beta giao cảm – lợi tiểu)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Opie LH: Metabolic syndrome. Circulation 2007; 115:e 32-35
2. Mancia G, et al : Metabolic syndrome in the Pressioni Arteriose Monitorate E loro Associazioni (PAMELA) study: daily life blood pressure, cardiac damage. Prognosis. Hypertension 2007;49: 40-47
3. Grundy SM, et al: Diagnosis and management of the Metabolic syndrome: an American Heart Association / National Heart, Lung, and Blood Institute Scientific Statement, Circulation 2005; 112: 2735-2752
4. Gs Ts Nguyễn Văn : thuốc Tim Mạch