

PGS.TS. TẠ VĂN BÌNH



Người bệnh Đái tháo đường Cần biết



N



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

PGS.TS. TẠ VĂN BÌNH

NGƯỜI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG CẦN BIẾT

(Tái bản lần thứ ba có sửa chữa và bổ sung)

**NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC
HÀ NỘI - 2007**

LỜI NÓI ĐẦU

“Đái tháo đường (ĐTĐ) là gánh nặng cho nền kinh tế, xã hội toàn thế giới vào thế kỷ 21”.

“Bệnh lý của thế kỷ 21 là bệnh lý của các bệnh nội tiết và chuyển hoá, trong đó nổi bật vai trò trọng tâm của bệnh đái tháo đường”.

“Dự báo tỷ lệ bệnh đái tháo đường sẽ tăng nhanh trong vòng 10 - 20 năm tới, ở các nước phát triển tỷ lệ này là 42%, còn các nước đang phát triển tỷ lệ bệnh sẽ tăng tới 170%”.

Trên đây là những nhận xét của các chuyên gia y tế hàng đầu thế giới về tình hình bệnh tật của thế kỷ 21.

Việt Nam là một nước đang phát triển nằm trong khu vực Tây Thái Bình Dương, khu vực đang có những thay đổi lớn không chỉ về kinh tế mà cả về các lĩnh vực môi trường, hình thái bệnh tật v.v... cùng với các bệnh không lây nhiễm khác, bệnh ĐTĐ đang phát triển với tốc độ nhanh. Kết quả điều tra năm 2001 cho thấy: tỷ lệ ĐTĐ ở 4 thành phố lớn (Hà Nội, Hải Phòng, Đà Nẵng, TP. Hồ Chí Minh) trong lứa tuổi 30 - 64 là 4,1%: đến điều tra toàn quốc năm 2002 ở cùng đối tượng, tỷ lệ ĐTĐ toàn quốc là 2,7%. Trong đó ở thành phố và khu công nghiệp là 4,4%, đồng bằng - 2,7%, trung du - 2,2% và miền núi - 2,1%.

Cũng giống như các nước đang phát triển, người mắc bệnh ĐTĐ ở Việt Nam được phát hiện muộn, những trường hợp phải vào nằm viện thường kèm theo các biến chứng nặng nề, đây là nguyên nhân làm cho chi phí chữa bệnh tăng cao. Bệnh ĐTĐ đã, đang và sẽ là gánh nặng không chỉ cho mỗi cá

nhân, gia đình người bệnh, mà còn cho nền kinh tế xã hội của chúng ta trước mắt cũng như lâu dài.

Cùng với những tiến bộ của khoa học, hiểu biết về bệnh ĐTĐ cũng ngày càng phong phú, ngày nay khả năng phòng chống bệnh ĐTĐ đã là một thực tế với những cơ sở khoa học vững chắc và đã được chứng minh thực tế.

Đứng trước một thực tế là tỷ lệ bệnh đái tháo đường đang gia tăng một cách nhanh chóng ở Việt Nam, ngày 17 tháng 6 năm 2002, Thủ tướng Chính phủ đã có quyết định số 77/2002/QĐ-TTg, phê duyệt Chương trình phòng chống một số bệnh không lây nhiễm giai đoạn 2002 - 2010. Trong đó có giao nhiệm vụ cho Ngành Y tế “phấn đấu giảm tỷ lệ mắc, biến chứng và tử vong của bệnh đái tháo đường”. Đây là một nhiệm vụ hết sức nặng nề.

Một trong những điều kiện quan trọng để tiến hành phòng chống bệnh ở cả ba cấp có kết quả là phải nâng cao trình độ hiểu biết về bệnh không chỉ có người bệnh mà cho cả cộng đồng.

Xuất phát từ yêu cầu của người bệnh ĐTĐ, với mong muốn phổ biến kiến thức thông thường cho người bệnh, tác giả đã biên soạn cuốn sách *Người bệnh đái tháo đường cần biết*. Sách đã được Nhà Xuất bản Y học ấn hành lần đầu năm 2002 và liên tục được tái bản có sửa chữa, bổ sung những vấn đề mới nhất là về bệnh đái tháo đường. Mong rằng cuốn sách nhỏ phổ biến kiến thức khoa học về bệnh đái tháo đường sẽ có ích cho bạn đọc.

Bệnh viện Nội tiết, tháng 10 năm 2006

Tác giả

MỤC LỤC

Lời nói đầu	3
Giải thích một số thuật ngữ chuyên môn.....	8
Phần I. Những hiểu biết chung	9
I. Đái tháo đường là gì?.....	9
1. Tình hình mắc bệnh đái tháo đường ở thế giới và ở Việt Nam.....	9
2. Đái tháo đường là gì?.....	11
3. Khi nào được chẩn đoán là đái tháo đường?	12
4. Các thể đái tháo đường (typ ĐTĐ) và quan niệm của người thầy thuốc	14
II. Biến chứng của bệnh đái tháo đường và cách phòng chống.....	17
1. Một số điểm cần lưu ý.....	17
2. Phòng chống các biến chứng cấp tính	18
3. Phòng chống các biến chứng mạn tính	24
4. Phòng bệnh đái tháo đường	31
III. Hội chứng chuyển hóa	35
1. Định nghĩa và tỷ lệ mắc hội chứng chuyển hóa	37
2. Hội chứng chuyển hóa - áp dụng vào thực hành lâm sàng	45
3. Làm gì khi bị mắc hội chứng chuyển hóa	47

Phân II. Những điều người ĐTĐ cần biết về chế độ ăn uống, chế độ luyện tập.....	50
I. Chế độ ăn uống	50
Những điều cần biết:	50
Ăn như thế nào là đủ	52
Thành phần thức ăn.....	53
Người bệnh thường có một số câu hỏi.....	54
Các chất ngọt năng lượng thấp và các chất thay thế chất béo.....	62
II. Chế độ luyện tập.....	78
1. Ích lợi.....	78
2. Nguyên tắc	78
3. Giới thiệu một mô hình luyện tập (từ thấp đến cao).....	79
Phân III. Sử dụng thuốc ở người đái tháo đường.....	81
I. Insulin	81
1. Insulin là gì?	81
2. Các loại Insulin.	81
3. Bảo quản.....	84
4. Những vấn đề cần biết khi sử dụng Insulin	84
II. Các thuốc uống hạ đường máu	87
III. Dùng thuốc như thế nào?.....	90
1. Những người buộc phải dùng Insulin	90
2. Những người có thể dùng chế độ ăn hoặc thuốc uống	90

IV. Điều trị đái tháo đường ở những đối tượng đặc biệt	92
1. Đái tháo đường ở người cao tuổi.....	92
2. Đái tháo đường ở phụ nữ tuổi mãn kinh.....	93
3. Đái tháo đường thai nghén.....	93
4. Đái tháo đường có kèm theo suy giảm chức năng gan, thận.....	93
5. Phẫu thuật ở bệnh nhân đái tháo đường	94
6. Đái tháo đường trong những ngày ốm yếu.....	94
7. Người đái tháo đường với nghề nghiệp lao động nặng nhọc	95
8. Người đái tháo đường có bệnh lý tâm thần.....	95
Phần IV. Những điều kiện cần thiết để nâng cao chất lượng sống của người bệnh đái tháo đường	96
I. Nguyên tắc chung.....	96
II. Những yêu cầu về phía người bệnh	97
III. Yêu cầu đối với người thân của bệnh nhân.....	101
IV. Yêu cầu đối với xã hội.	103

GIẢI THÍCH MỘT SỐ THUẬT NGỮ CHUYÊN MÔN

- *Biểu hiện lâm sàng*: là những triệu chứng, dấu hiệu của bệnh hoặc các biến chứng của bệnh, do người thầy thuốc phát hiện được trong khi thăm khám và hỏi bệnh.
- *Hôn mê*: là tình trạng mất ý thức của người bệnh. Dựa vào tình trạng hôn mê người ta có thể đánh giá mức độ nặng nhẹ đồng thời cũng là yếu tố quan trọng để đánh giá tiên lượng bệnh.
- *Stress*: thuật ngữ chuyên môn để chỉ những chấn thương xảy ra một cách đột ngột, gây ảnh hưởng mạnh mẽ đến tinh thần hoặc thể xác của đối tượng (người bệnh).
- *Tăng huyết áp vô căn*: là thuật ngữ để chỉ những trường hợp bị mắc bệnh tăng huyết áp mà không tìm được nguyên nhân gây bệnh.
- *Nghiệm pháp tăng đường máu*: là một kỹ thuật chuyên ngành dùng để chẩn đoán bệnh ĐTĐ, khi chưa có biểu hiện rõ qua thăm khám lâm sàng và/hoặc xét nghiệm thông thường.

NHỮNG HIỂU BIẾT CHUNG

I. ĐÁI THÁO ĐƯỜNG LÀ GÌ?

1. Tình hình mắc bệnh đái tháo đường ở thế giới và ở Việt Nam.

1.1. Trên thế giới: Đái tháo đường (ĐTĐ) là bệnh đã có từ lâu; nhưng đặc biệt phát triển trong những năm gần đây, bệnh tăng nhanh theo tốc độ phát triển của nền kinh tế - xã hội.

Năm 1994, toàn thế giới có 110 triệu người ĐTĐ, năm 1995 tăng lên 135 triệu (4% dân số thế giới). Dự báo năm 2010 có 221 triệu và năm 2025 sẽ có 300 triệu người mắc bệnh ĐTĐ (chiếm 5,4% dân số thế giới).

Khu vực Tây Thái Bình Dương (trong đó có Việt Nam) hiện tại có khoảng 30 triệu người mắc bệnh ĐTĐ và dự báo sẽ tăng gấp đôi vào năm 2025. Điểm đặc biệt quan trọng là bệnh ở khu vực này tăng rất nhanh. Có 12 quốc gia có tỷ lệ bệnh ĐTĐ typ 2 trên 8%, có những quốc đảo có tỷ lệ bệnh trên 20%, cá biệt có những vùng tỷ lệ bệnh vượt trên 40%.

Theo dự đoán của các chuyên gia y tế thế giới trong vòng 20 năm tới *bệnh sẽ tăng 42% ở các nước công nghiệp phát triển, còn ở những nước đang phát triển tỷ lệ bệnh sẽ tăng tới 170%.*

1.2. Ở Việt Nam

Bệnh phát triển nhanh, năm 1990 ở Hà Nội có tỷ lệ chỉ 1,2%; Huế - 0,96%; TP. Hồ Chí Minh - 2,52%.

Theo điều tra năm 2001, tỷ lệ bệnh đái tháo đường typ 2 ở các thành phố lớn: Hà Nội, Hải Phòng, TP. Hồ Chí Minh là 4,9%, tỷ lệ rối loạn dung nạp glucose là 5,9%. Tỷ lệ người có yếu tố nguy cơ phát triển đến đái tháo đường, chiếm tới 38,5% (lứa tuổi 30-60). Điều tra Quốc gia năm 2002 cho thấy tỷ lệ người mắc bệnh đái tháo đường ở lứa tuổi từ 30 đến 64 trong toàn quốc là 2,7% (ở khu vực đô thị và khu công nghiệp tỷ lệ cao tới 4,4%). Đặc biệt, tỷ lệ bệnh trong nhóm người có yếu tố nguy cơ là rất cao (10,3%). Cũng như các nước đang phát triển khác, do trình độ hiểu biết còn hạn chế, người bệnh của chúng ta thường được phát hiện bệnh ở giai đoạn muộn và thường đến bệnh viện với những biến chứng nặng nề. Điều đáng lo ngại nhất theo điều tra này là có tới 64,6% số người mắc bệnh đái tháo đường không được chẩn đoán và điều trị. Ở các quốc gia phát triển tỷ lệ này vào khoảng 50%.

1.3. Đái tháo đường là gánh nặng cho nền kinh tế, xã hội toàn thế giới trong thế kỷ 21.

Năm 1997 toàn thế giới chi cho chữa bệnh ĐTD vào khoảng 1030 tỷ đôla Mỹ, riêng nước Mỹ với 15 triệu người mắc bệnh ĐTD đã phải tiêu tốn 98,2 tỷ đôla. Ở các nước công nghiệp phát triển bệnh ĐTD thường chiếm từ 5-10% ngân sách dành cho Y tế.

Người ta chia chi phí bệnh tật ra làm 3 loại:

- + *Chi phí trực tiếp*: gồm những chi phí mà người bệnh và gia đình họ phải trực tiếp gánh chịu, những chi phí trực tiếp của ngành y tế chi cho người bệnh.