

HỆ TIM MẠCH: HỘI CHỨNG CHUYỂN HÓA

Trung tâm đào tạo Bác sĩ gia đình

Quá trình bình thường

- Glucose: 3.9 – 6.4 mmol/L (70 – 115 mg/dL)
- Uric acid
 - Nam: 208 – 428 μ mol/L (3.5 – 7.2 mg/dL)
 - Nữ: 154 – 357 μ mol/L (2.6 – 6.0 mg/dL)
- Cholesterol 3.9 – 5.2 mmol/L (150 – 200 mg/dL)
- HDL Cholesterol: > 0.9 mmol/L (>39 mg/dL)
- LDL Cholesterol: < 3.4 mmol/L (<131 mg/dL)
- Triglycerid: 0.46 – 1.88 mmol/L (40 – 166 mg/dL)

Quá trình bệnh lý

- **Hội chứng chuyển hóa theo Joint Interim Statement (JIS) 2009: khi có bất thường đủ 3/5 thành phần sau**

Biến số	Nam	Nữ
Vòng eo	≥ 90 cm	≥ 80 cm
HDL Cholesterol	< 1.0 mmol/L (< 39 mg/dL) Hoặc đang điều trị	< 1.3 mmol/L (< 50 mg/dL) Hoặc đang điều trị
Triglycerides	≥ 1.7 mmol/L (≥ 150 mg/dL) Hoặc đang điều trị	
Huyết áp	Tâm thu ≥ 130 mmHg, tâm trương ≥ 85 mmHg	
Đường huyết đói	≥ 5.6 mmol/L Hoặc đang điều trị ĐTĐ	

Phân tầng nguy cơ tim mạch

Low-risk

Moderate-risk

High-risk

Very-high risk

• SCORE <1%

• $1\% \leq \text{SCORE} < 5\%$

• THA độ II

• ĐTD type I người trẻ, không có YTNC khác

• $5\% \leq \text{SCORE} < 10\%$

• Cholesterol TP >8mmol/L (>310mg/dL), hoặc HA $\geq 180/110$ mmHg

• Dày thất trái do THA

• Bệnh thận mạn (eGFR 30-59mL/phút /1.73m²)

• ĐTD không có tổn thương cơ quan đích

• SCORE $\geq 10\%$

• Bệnh tim mạch trên lâm sàng* hoặc rõ trên hình ảnh học**

• ĐTD có tổn thương cơ quan đích *** hoặc kèm THA độ III / tăng cholesterol

• Bệnh thận mạn (eGFR <30mL/phút /1.73 m²)

*Bao gồm tiền sử BMV (NMCT hoặc cơn đau thắt ngực không ổn định), đau thắt ngực ổn định, tái thông mạch vành (can thiệp ĐMV qua da, PT bắt cầu nối ĐMV và những thủ thuật tái thông ĐM khác), đột quy, cơn thiếu máu não thoáng qua hoặc bệnh ĐM ngoại biên.

**Bệnh tim mạch do xơ vữa rõ trên hình ảnh bao gồm những vấn đề dự đoán biến cố lâm sàng như mảng bám đáng kể trên chụp ĐMV hoặc CT scan (BMV đa mạch với 2 ĐM chính bị hẹp >50%) hoặc siêu âm ĐM cảnh.

***có microalbumin niệu, bệnh võng mạc hoặc bệnh thần kinh

SCORE RISK

Age (years)	<input type="text" value="40-79"/>
Gender	<input checked="" type="radio"/> Male <input type="radio"/> Female
Race	<input type="radio"/> African American <input checked="" type="radio"/> Other
Total cholesterol (mg/dL)	<input type="text" value="130-320"/>
HDL cholesterol (mg/dL)	<input type="text" value="20-100"/>
Systolic blood pressure (mmHg)	<input type="text" value="90-200"/>
Diastolic blood pressure (mmHg)	<input type="text" value="30-140"/>
Treated for high blood pressure	<input checked="" type="radio"/> No <input type="radio"/> Yes
Diabetes	<input checked="" type="radio"/> No <input type="radio"/> Yes
Smoker	<input checked="" type="radio"/> No <input type="radio"/> Yes

THAY ĐỔI LỐI SỐNG

- Chất béo 15-20% tổng năng lượng, trong đó, chất béo no $<1/3$
- Cholesterol $<250\text{mg/ngày}$ (hạn chế ăn não, gan, nội tạng, lòng đỏ trứng,...)
- Chất đạm 13 – 15% tổng năng lượng, nên ăn thịt bò, heo, gà nạc, đậu, đỗ, sản phẩm từ đậu nành. Ăn cá ít nhất 3 lần/ tuần
- Chất xơ: ≥ 300 g rau xanh/ngày và ≥ 200 g trái cây/ngày với chỉ số đường huyết thấp.
- $< 5\text{g}$ muối / ngày
- Phương pháp chế biến: Hấp, luộc, ninh, nhúng, chao, hầm; hạn chế chiên xào, hun, quay, nướng
- Hạn chế bánh kẹo, nước ngọt, bơ, mỡ động vật, trái cây quá ngọt, thức ăn chế biến sẵn, ngâm chua, muối, nước ép trái cây, hạn chế thức ăn nhanh
- Nam uống tối đa 1 lon bia/ngày (2 đơn vị cồn), nữ uống nửa lon/ngày (1 đơn vị cồn)
- Tập thể dục cường độ vừa 30 phút /ngày (đi bộ nhanh), 5 ngày/tuần

THAY ĐỔI LỐI SỐNG

- Tham vấn dinh dưỡng cho người đái tháo đường có BMI cao khuyến nghị ăn ít tinh bột để giúp kiểm soát đường huyết.
- Việc ăn nhiều chất béo động vật và thịt đỏ sẽ tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch và ung thư, trong khi ăn ít rau quả có thể làm thiếu chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.
- Nguồn: American Diabetes Association.

Ca lâm sàng

- Bệnh nhân nam, 52 tuổi, tiền căn ĐTĐ type II đến khám sức khỏe định kỳ, BMI 32 kg/m², vòng eo 95 cm. Bệnh nhân ăn ngủ được, cảm thấy khỏe, không nhìn mờ, không dị cảm tay chân
- Huyết áp: 150/85 mmHg
- Xét nghiệm: HbA1C: 7.5%, Cholesterol TP 260 mg/dL,
- LDL-C 18mg/dL, HDL-C 35 mg/dL, soi đáy mắt: chưa phát hiện bệnh võng mạc, protein niệu (-), ECG nhịp xoang.
- Các yếu tố của hội chứng chuyển hóa trên bệnh nhân này? Chọn nhiều câu đúng

- A. Đái tháo đường
- B. Huyết áp 150/85 mmHg
- C. HDL-C 35 mg/dL
- D. BMI 32 kg/m²
- E. Vòng eo 95 cm

Ca Lâm sàng

- Bệnh nhân nam 55 tuổi có kết quả xét nghiệm glucose huyết tương tại thời điểm 2 giờ sau nghiệm pháp dung nạp 75g glucose đường uống: 190 mg/dl. Chẩn đoán phù hợp nhất trên bệnh nhân này?
 - A. Dung nạp glucose bình thường
 - B. Rối loạn đường huyết đói
 - C. Rối loạn dung nạp glucose @@@
 - D. Đái tháo đường typ 2