

## NGĂN CHẶN BÉO PHÌ TRƯỚC KHI... BÉO PHÌ

Tỉ lệ thừa cân, béo phì ở người trưởng thành (25-64 tuổi) tại VN đã lên đến 16,8%, tức cứ 100 người có 17 người béo phì. Tại TP.HCM có trường hợp một người (nam) 28 tuổi, nặng tới 145 kg. Nhiều người nhịn ăn, ăn bưởi, uống giảm, trà giảm béo, dùng thuốc... nhưn

Vậy bằng cách nào để giảm cân? Th.S-BS Đào Thị Yến Phi, Trung tâm Đào tạo - bồi dưỡng cán bộ y tế TP.HCM, cho biết:

- Một người béo phì khi lượng mỡ trong cơ thể gia tăng nhiều hơn con số bình thường ít là 20% so với tỉ lệ mỡ tiêu chuẩn. Thí dụ người nặng 60kg, tỉ lệ mỡ trung bình có thể chấp nhận 25% (tức khoảng 15kg), nhưng nếu tới 18kg thì gọi là béo phì.

\* Vì sao bị béo phì và béo phì sinh ra các loại bệnh nào, thưa bác sĩ?

- Nguyên nhân béo phì có thể do ăn quá nhiều, vận động quá ít hoặc cả hai. Năng lượng ăn vào cao hơn năng lượng tiêu hao trong một thời gian dài.

Béo phì là tiền đề của các bệnh mãn tính như tiểu đường type 2, cao huyết áp, tim mạch, rối loạn lipid máu (mỡ trong máu), goute... Các nhà khoa học đã tính cứ một đời người béo phì giảm 6- 8 năm tuổi thọ. Mặt khác người béo phì thường tự ti, mặc cảm.

Đi du lịch cũng là một trong những giải pháp giảm béo phì được nhiều người nước ngoài áp dụng (ảnh chụp tại đền Angkor Wat, Campuchia) (Ảnh: N.C.T)

\* Làm sao biết mình đã béo phì? Khi nào nên điều trị béo phì?

- Đối với người lớn khi mới bắt đầu thừa cân phải điều trị ngay. Chỉ định điều trị bắt buộc với những người béo phì có biến chứng nguy hiểm như: có những cơn ngưng thở khi ngủ, cao huyết áp hoặc tiểu đường không thể khống chế được bằng thuốc. Té, ngất... phải vào viện cấp cứu. Khoa học đã tìm ra các biện pháp hỗ trợ việc ăn kiêng và vận động như thuốc, sóng laser, sóng siêu tần và phẫu thuật. Tuy nhiên, các biện pháp này được xem là hỗ trợ, chỉ sử dụng thêm khi ăn kiêng và vận động không có hiệu quả.

Muốn biết mình đã bị béo phì hay chưa, hãy tự tính chỉ số BMI bằng cách: lấy cân nặng (tính bằng kg) chia cho bình phương chiều cao (tính bằng mét). Ở người châu Á, nếu BMI dưới 23 được coi là bình thường, BMI từ 23- 25 là thừa cân, trên 25 là béo phì độ 1, trên 30 là béo phì độ 2, trên 35 là béo phì độ 3, trên 40 là siêu béo phì.

\* Một số người tự dùng thuốc giảm cân theo giới thiệu của người thân, bạn bè. Điều này liệu có nguy hiểm?

- Những người cần giảm cân có những cơ địa khác nhau, nền tảng sức khỏe khác nhau, nếp sống và sinh hoạt khác nhau... Do vậy không nên dùng thuốc giảm cân khi không có ý kiến của bác sĩ. Thuốc giảm cân là một dạng thuốc có tác dụng đến quá trình chuyển hóa và nó cũng có những chống chỉ định, tác dụng phụ... như bất kỳ loại thuốc nào khác. Hơn nữa người cần giảm cân phần lớn lại có liên quan đến nhiều bệnh lý về chuyển hóa như huyết áp, tim mạch, tiểu đường... nên càng không thể sử dụng thuốc giảm cân tùy tiện.

\* Bác sĩ có lời khuyên gì trước nguy cơ béo phì ngày càng tăng?

- Nên theo dõi cân nặng của mình thường xuyên và có kế hoạch ngăn chặn béo phì trước khi bị béo phì. Muốn vậy phải tập thói quen ăn uống thường ngày hợp lý: phải đạt 300 gram rau tươi, 200 gram trái cây mỗi ngày, lượng thịt cá giới hạn trong khoảng 100-150 gram mỗi ngày. Người lớn cần hạn chế các thức ăn chiên, quay, các loại giàu chất béo như bơ, margarine, shortening... Nên thay một phần bột đường tinh chế (gạo chà trắng, đường cát...) bằng các dạng bột thô (như miến, khoai củ, gạo lứt...). Hạn chế bia, rượu trong mức cho phép (một lon bia hay 200ml rượu vang mỗi ngày).

Bên cạnh chế độ dinh dưỡng hợp lý, cần tập thói quen vận động, tập thể dục thể thao ít nhất 30 phút mỗi ngày; tham gia các hoạt động vui chơi tập thể như dã ngoại, du lịch...

KIM SON

\* Vừa qua, phẫu thuật nội soi đặt đai thắt dạ dày để chữa béo phì đã bắt đầu triển khai tại Hà Nội và một ca tại TP.HCM, chi phí lên đến 260 triệu đồng. Tuy nhiên nhiều người thắc mắc: giải pháp này có hiệu quả? Lựa tuổi nào nên áp dụng?

Đai thắt dạ dày để chữa béo phì (Ảnh: TTO)

- Trên thế giới việc áp dụng phẫu thuật này để điều trị béo phì không mới, nhưng ở VN thì chỉ mới bắt đầu. Có rất nhiều phương pháp phẫu thuật được đề cập đến như: phẫu thuật thu nhỏ dạ dày, phẫu thuật đặt bóng hơi vào trong dạ dày, phẫu thuật nối tắt ruột - dạ dày, thắt đai dạ dày... Trong đó hai phương pháp được áp dụng nhiều hơn cả là đặt bóng hơi và thắt đai dạ dày vì là phẫu thuật qua nội soi ít xâm lấn.

Thất dai dạ dày để tạo thành một túi nhỏ 15-20 ml bên trên - giống như cái bầu nậm - để khi ăn vào chỉ cần một lượng thức ăn nhỏ cũng đã tạo cảm giác no, trong khi đó cơ thể vẫn đòi hỏi năng lượng để hoạt động nên buộc phải sử dụng mỡ thừa để đáp ứng nhu cầu khiến trọng lượng cơ thể giảm nhanh. Phẫu thuật này chỉ nên thực hiện ở những bệnh nhân béo phì có bệnh lý. Đồng thời cần phải có sự theo dõi rất kỹ của thầy thuốc để có chế độ dinh dưỡng sao cho cung cấp đủ chất đạm, vitamin và chất khoáng.

Còn giảm đến khi nào dừng? Đến khi cân nặng giảm đến mức an toàn cho sức khỏe tùy theo mỗi người. Phải thực hiện phẫu thuật tiếp theo - nới dai ra để tốc độ giảm cân chậm lại. Đối với người béo phì, sợ nhất là nguy cơ tái tăng cân khi người đó trở lại chế độ ăn uống và vận động như trước khi điều trị, cho nên đai này có thể phải duy trì rất lâu, ngay cả khi người bệnh đã trở về cân nặng bình thường.

Về lứa tuổi đặt đai? Chỉ định không dựa trên tuổi mà dựa trên nguy cơ bệnh lý và có thể thực hiện khi không có nguy cơ về gây mê hồi sức.