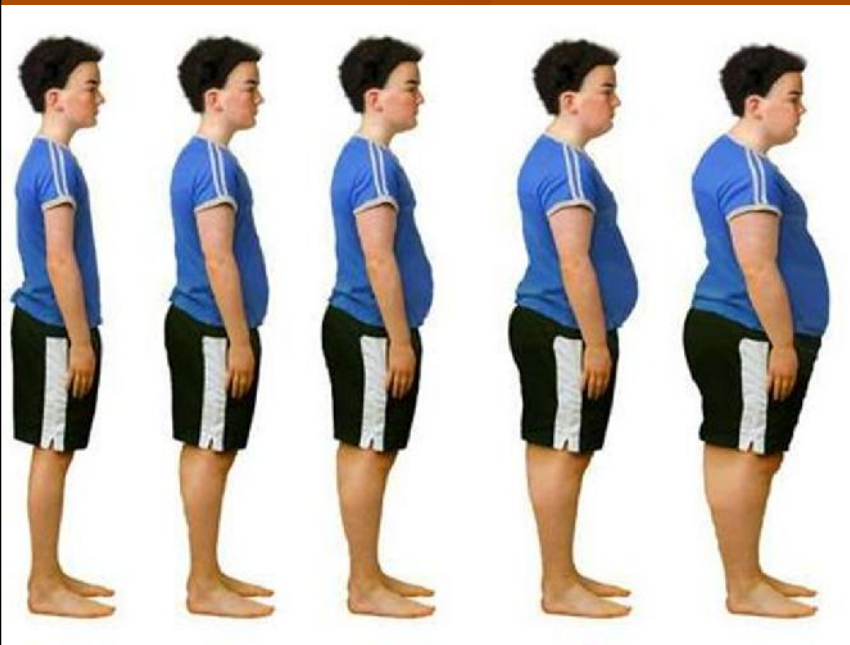


Bệnh béo phì

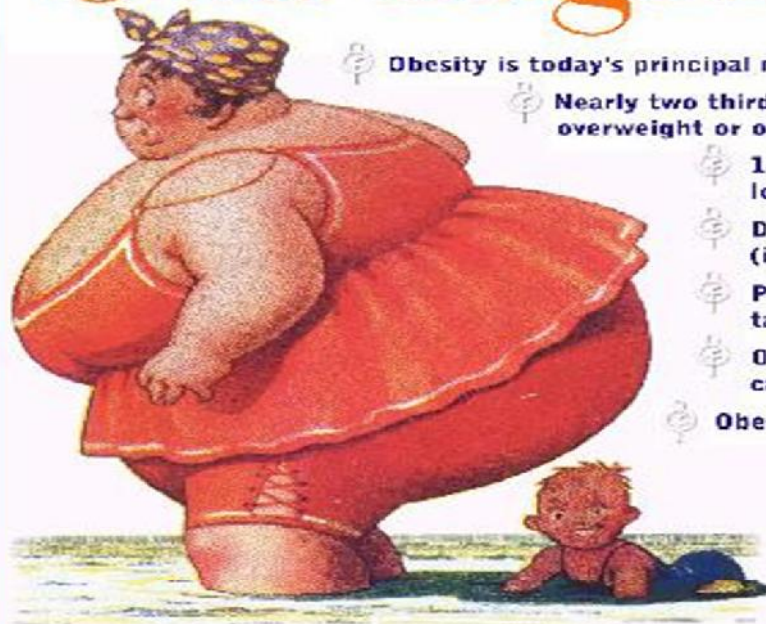
OBESITY



BS. Huỳnh Thị Kim Anh

OBESITY

is no laughing matter



⌘ Obesity is today's principal neglected public health problem

⌘ Nearly two thirds of men and half of women are overweight or obese

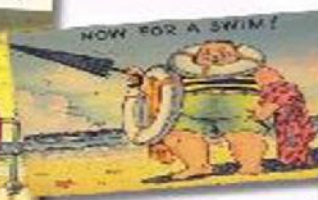
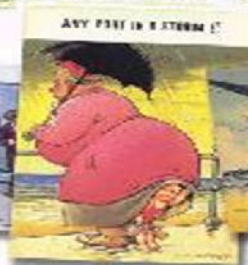
⌘ 18 million sick days and 40,000 lost years working life

⌘ Direct cost to the NHS - £1/2 billion (indirect costs £2 billion)

⌘ Partnership and action required now to tackle this serious medical condition

⌘ Obesity is the 2nd largest cause of cancer after smoking

⌘ Obese people live on average nine years less



Telephone: 0115 8462109
www.nationalobesityforum.org.uk

Bệnh béo phì

- Là một chứng bệnh được nhiều người biết.
- Nhưng nguyên nhân chưa biết rõ.



Bệnh béo phì

■ Béo phì thường bộc phát các chứng bệnh như:

- Cao huyết áp.
- Bệnh tim do XVĐM.
- Bệnh tiểu đường.
- Bệnh gan nhiễm mỡ.
- Bệnh kết sỏi...

Đặc biệt là ở tuổi trung niên gây ra những nguy hại tiềm ẩn.

=> Dự phòng bệnh béo phì ngày càng được nhiều người quan tâm.

Bệnh béo phì

1. Thế nào gọi là béo phì?

- ❖ Béo phì là tình trạng thừa cân do tăng khối lượng mỡ trong cơ thể.
- ❖ Bình thường: lượng mỡ trong cơ thể:
 - Nam: 10 – 15% trọng lượng cơ thể.
 - Nữ: 20 – 25 % trọng lượng cơ thể.



Bệnh béo phì

Để xác định béo phì:

Người ta tính chỉ số khối cơ thể (BMI: Body Mass index).

a. **Công thức Lorens:** (trọng lượng qui ước).

Trọng lượng qui ước (kg) = $T(\text{cm}) - 100 - (T - 150)/a$.

- a=4 cho nam giới.
- a=2.5 cho nữ giới.

Bệnh béo phì

Ví dụ:

- 1 người đàn ông cao 170cm, ta có:

Trọng lượng qui ước = $170 - 100 - (170 - 150) / 4 = 65\text{kg}$.

- 1 người phụ nữ cao 160cm:

Trọng lượng qui ước = $160 - 100 - (160 - 150) / 2.5 = 56\text{kg}$.

Bệnh béo phì

b. Chỉ số trọng lượng: là chỉ số cân nặng cơ thể với tầm vóc trong công thức toán học.

Chỉ số Quetelot xác định bởi:

$$\text{BMI} = P(\text{kg}) / T^2(\text{cm}).$$

(P: trọng lượng cơ thể, T: chiều cao)

Chỉ số bình thường:

- Nam: 23.
- Nữ: 21.

Bệnh béo phì

	Gầy	Trung bình	Béo phì
1) Trọng lượng cơ thể so với TLQU	< 80%	= 100%	>120%
2) Chỉ số trọng lượng	Nam < 18 Nữ < 17	Nam: 23 Nữ: 21	Nam > 27 Nữ > 25

Bệnh béo phì

2. Nguyên nhân béo phì:

- Ăn nhiều vượt xa nhu cầu cơ thể.
- Ít hoạt động.
- Yếu tố gia đình và thể tạng.
- Tăng tiết Insulin gây cảm giác đói, thèm ăn và làm tăng chuyển hoá glucose thành lipid.
- Giảm chức năng nội tiết tố sinh dục như thời kì mãn kinh, nam giới mất tinh hoàn.



Bệnh béo phì

3. Những nguy hại và biến chứng của bệnh béo phì:

a. Tỷ lệ tử vong tăng cao.

- Gấp 2.06 – 3.86% so với người có trọng lượng cơ thể bình thường.
- Ở tuổi trung niên:

Sự gia tăng của béo phì, tỷ lệ tử vong cũng tăng theo.

- *Nam: tỷ lệ chết vượt mức trung bình 30% -> tỷ lệ tử vong bình quân lên tới 42%.*
- *Nữ: có thể tới 36%.*

Bệnh béo phì

➤ Nghiên cứu của các chuyên gia bệnh tim của thành phố Boston (Mỹ) cho thấy:

Tỉ lệ béo phì ở tuổi trung niên chết vì bệnh tim cao hơn 2 lần so với người già phát phì.

➤ Các nhà khoa học dự đoán:

Nếu mỗi người đều duy trì trọng lượng cơ thể ở mức lí tưởng:

- Tỉ lệ tử vong do bệnh van tim sẽ giảm 25% so với hiện nay.
- Tỉ lệ tử vong do NMCT, XH não sẽ giảm tới 35%.

Bệnh béo phì

b. Bệnh đái tháo đường:

Béo phì dẫn tới nhiều sự rối loạn trong cơ thể:

- Hàm lượng đường tồn tại thay đổi.
- Phản ứng Insulin không nhạy.
- Bệnh máu của Insulin cao.
- Bệnh XCDM...

(người béo phì cần nhiều Insulin, tế bào mỡ không nhạy Insulin)

Bệnh béo phì

Những sự thay thế nào bị rối loạn đều có thể dẫn tới tiểu đường.

- Tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường trong số những người trưởng thành mắc bệnh béo phì gấp 4 lần người không béo phì.
- 60% người mắc bệnh béo phì: có lượng glucose khác thường.

Bệnh béo phì

c. Mỡ trong máu tăng cao.

➤ Người bình thường:

- Cholesterol: 180 – 230 mg%.
- Triglycerid: 120 – 130 mg%.
- Lipoprotein B: 240 – 480 mg%.

➤ Người béo phì:

Cholesterol tăng, tryglycerid tăng.

=> *Nguyên nhân gây bệnh XVĐM.*

Bệnh béo phì

d. Bệnh Gout (thống phong).

- Gout là chứng bệnh rối loạn chuyển hoá gặp ở nam giới.
- Tổn thương: xương khớp, tổ chức dưới da, thận, tăng a.uric trong máu.
- Bệnh có thể cấp tính, mãn tính.

Bệnh béo phì

➤ Điều kiện thuận lợi phát bệnh:

- Ăn uống nhiều rượu, thịt, bị lạnh, lao động nặng, stress, phẫu thuật.

➤ Lâm sàng điển hình:

- Sưng nóng đỏ đau, dữ dội khớp bàn ngón chân cái.

(1 số khớp khác: cổ chân, gối, các ngón chân...)

- Toàn thân: sốt, mạch nhanh, mệt mỏi nhiều, rối loạn tiêu hoá, đái ít, nước tiểu đỏ.

Bệnh béo phì

➤ Xét nghiệm:

■ Máu:

Bạch cầu tăng, VS tăng.

A.Uric tăng lên 70mg/l (415 mmol/L).

■ Chọc dịch khớp:

Có thể thấy tinh thể a.uric. (hình que 2 đầu nhọn).

Bệnh béo phì

e. Cao huyết áp:

- Tỷ lệ mắc bệnh cao huyết áp ở người béo phì cao hơn rất nhiều so với người bình thường.
- Độ tuổi 10 – 20: đã có khuynh hướng cao huyết áp.

Bệnh béo phì

Cơ chế:

- Lượng tiêu hao O_2 tăng, lượng tuần hoàn tăng \rightarrow HA tăng.
- Do Insulin máu tăng \rightarrow đẩy thận hấp thu Na \rightarrow tích tụ Na.
- Công năng thận vượt mức bình thường \rightarrow thúc đẩy phát sinh tăng HA.

Bệnh béo phì

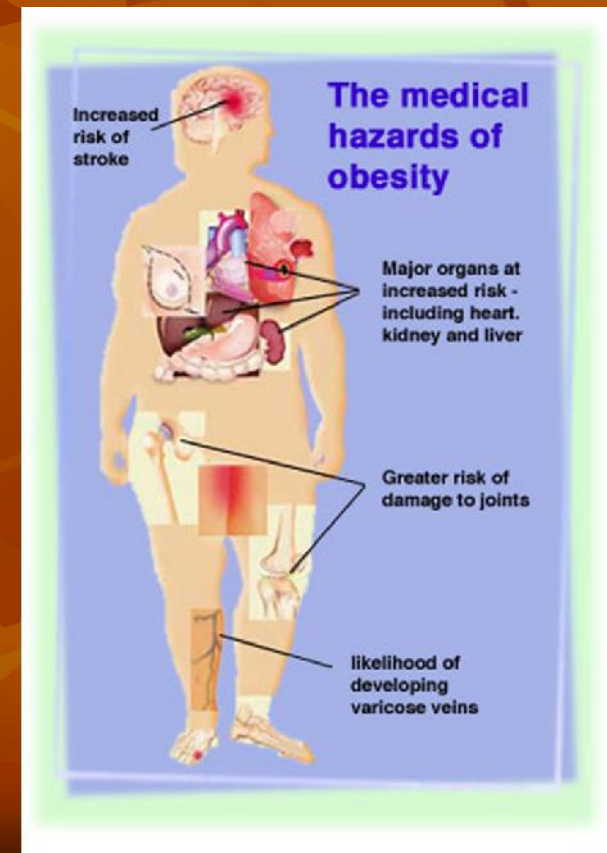
f. Các bệnh về tim mạch:

Béo phì là nguyên nhân gây cao HA, XVDM -> người dễ mắc chứng tim đau quặn, cơ tim ngưng trệ.

Bệnh béo phì

g. Các chứng bệnh khác:

- Bệnh viêm thận mãn tính.
- Viêm Amidan.
- Viêm phổi.
- Nghẽn TM.
- Gan nhiễm mỡ.
- Sỏi mật.



Bệnh béo phì

Công năng hô hấp không đầy đủ, phản ứng của cơ thể trở nên chậm chạp, người béo phì còn mắc các chứng bệnh khác: đau lưng, đĩa đệm bị tổn thương, đau thần kinh tọa, loãng xương, viêm khớp gối, xương sống lưng trước bị cong.

Tóm lại: béo phì là nguy cơ tiềm ẩn của những chứng bệnh hiểm nghèo.

Bệnh béo phì

4. Phân loại béo phì.

a. Theo y học hiện đại:

➤ Triệu chứng lâm sàng:

- Cân nặng quá mức.
- Lớp mỡ dưới da bụng, ngực, vai, mông dày.

Bệnh béo phì

➤ Có thể:

- Sống bình thường.
- Khó thở khi gắng sức.
- ❖ Mệt mỏi, đau khớp, xương.
- ❖ Toả nhiệt chậm, rất khó chịu khi nóng bức.
- ❖ Nhiều mỡ, HA tăng, dần dần suy tim.

Bệnh béo phì

b. Y học cổ truyền phân biệt béo phì làm 4 thể khác nhau:

➤ Thể khí hư:

- Có thể phù thũng.
- Đầu vầng, sức đuối.
- Không chịu được lao động mệt nhọc.
- Cơ thể cử động là thở hỗn hển.

Bệnh béo phì

- Dễ ra mồ hôi.
- Tinh thần ủ ê.
- Dễ ngủ gật.
- Rêu lưỡi nhạt nhợt.
- Mọc trầm trì.

Bệnh béo phì

- Thể tý hư thấp trở:
 - Nặng đầu choáng váng.
 - Tinh thần mỏi mệt, đuối sức.
 - Đại tiện táo bón.
 - Tiểu tiện ít.

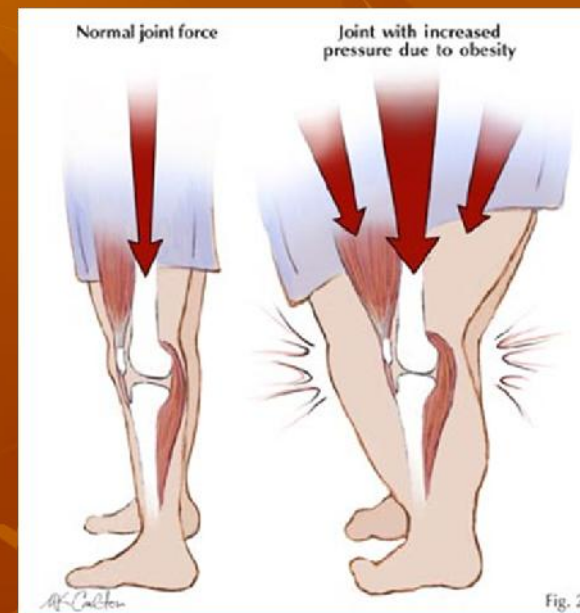
Bệnh béo phì

- Chân phù thũng.
- Chất lưỡi mập.
- Rêu lưỡi mỏng trắng.
- Mạch trầm trì (chậm).

Bệnh béo phì

➤ Thể thận dương hư bất túc:

- Sợ lạnh.
- Đầu váng.
- Bụng trướng.
- Lưng gối tê, mỏi.
- Đuối sức.



Bệnh béo phì

- Rụng tóc.
- Gót chân đau.
- Năng lực giới tính giảm.
- Rêu lưỡi mỏng trắng.
- Mạch nhược (yếu).

Bệnh béo phì

➤ Thể âm hư dương thịnh:

- Tinh thần bứt rứt.
- Dễ giận dữ.
- Kém ăn, đầu vàng.
- Ngực bức bối.
- Đại tiện táo bón.
- Chết lưỡi đỏ.
- Mạch huyền.

Bệnh béo phì

5. Phòng bệnh béo phì.

➤ Theo y học cổ truyền:

- “Ăn uống phải hạn chế”.
- “Bột, thịt, quả, rau, ăn vừa đủ chứ không được quá nhiều”.
- “Không nên ăn những thứ quá béo ngậy”.
- “Cơm sáng có thể no, buổi trưa ăn ít, đến tối cần để bụng rỗng”.
- “Các thứ rau đều cần”.

Bệnh béo phì

Chế độ dinh dưỡng:

a. Thành phần dinh dưỡng: protid, glucid, lipid, các loại sinh tố, khoáng chất.

➤ **Protid:** là thành phần quan trọng cấu thành các tổ chức cơ thể con người.

Bệnh béo phì

Khi lượng protein đưa vào không đủ:

Sự sinh trưởng phát triển của trẻ sơ sinh, thanh niên bị chậm.

Biểu hiện ở thanh niên:

- Tinh lực không đầy đủ.
- Dễ mệt mỏi.
- Thể lực giảm.
- Cơ bắp teo nhão.
- Phù thũng do dinh dưỡng không tốt.
- Thiếu năng lượng phòng chống bệnh tật.

Bệnh béo phì

- **Glucid:** là nguồn cung cấp năng lượng cần thiết cho các cơ quan của cơ thể.
- **Lipid:** cung cấp năng lượng và acid béo mà cơ thể cần.
- **Vitamin và khoáng chất:** không thể thiếu (Ca, Na, K,...).

Bệnh béo phì

b. Ăn uống cho thích hợp:

- Mỗi ngày 800 – 1000 kcalo.
- Khống chế năng lượng đưa vào cơ thể qua thức ăn: năng lượng vào < năng lượng tiêu hao.

Căn cứ độ mập:

Nhiệt năng vào/ mỗi ngày: giảm 500 – 1000 kcalo.

=> Kết quả thu được: giảm thể trọng. Giữ ở mức lý lưỡng là tốt nhất.

Bệnh béo phì

Cân bằng dinh dưỡng:

- Lượng protein hàng ngày chiếm không quá 20% tổng nhiệt năng.
- Giảm protid.
- Giảm mỡ.
- Giảm đường.



Bệnh béo phì

Chú ý phương pháp nấu nướng:

- Chủ yếu ăn luộc, hầm, trộn, muối.
- Giảm xào, rán.



Bệnh béo phì

Rèn luyện thói quen ăn uống tốt:

- Không ăn quá nhiều đồ ngọt.
- Không nên ăn vặt.
- Không nên ăn trước khi đi ngủ.
- Khi ăn nhai kỹ, nuốt chậm.
- Hạn chế muối.
- Nên ăn nhiều nấm và giấm.

Bệnh béo phì

Nấm:

- Có đủ 5 loại chất dinh dưỡng (protid, glucid, lipid, vitamin, khoáng chất. Ngoài ra hàm lượng Canxiphotpho, Na cũng khá cao).
- Tế bào myelin (dạng sợi chân khuẩn của nấm có tới 30 loại chất xúc tác, có nhiều acid amin mà cơ thể cần).

Bệnh béo phì

Giảm :

- A.Amin thúc đẩy lượng mỡ quá nhiều trong cơ thể thành năng lượng.
- Chuyển hoá protid, glucid thuận lợi.

Ăn giảm đối với người già và người trung niên có những lợi ích sau:

- Tăng cường công năng tiêu hoá.
- Giúp Ca, Fe, P chuyển hoá tốt -> có lợi cho hấp thu.
- Giữ vitamin C không bị phá huỷ.
- Hạ thấp độ béo nhờn của chất chứa mỡ.

Bệnh béo phì

■ Vận động giảm béo phì:

Thường xuyên vận động.:

- ❖ Tạo tinh thần thoải mái.
- ❖ Sức lực dồi dào.
- ❖ Tăng cường thể chất.
- ❖ Đề phòng và giảm bớt bệnh tật.
- ❖ Là biện pháp hữu hiệu giữ gìn hiệu suất làm việc.

=> Vận động rèn luyện là báu vật giữ gìn sức khỏe sống lâu là “thuốc giảm béo phì” tốt nhất cho người béo phì.

Bệnh béo phì

■ Cơ chế của vận động.

- Hoạt động cơ bắp -> tiêu hao khối lượng nhiệt lượng -> thúc đẩy “đốt” mỡ.
- Giảm cholesterol, tryglycerid máu -> sự tích tụ mỡ ở các cơ quan tim, gan, huyết quản giảm.
- Cải thiện sự thay mới đổi cũ cơ tin -> nâng cao công năng hoạt động của cơ tim được tăng cường.

Bệnh béo phì

- Tăng cường hô hấp, cải thiện công năng thông khí, đổi khí của phổi.
- Cải thiện công năng điều tiết hoạt động của nội tạng: tăng cường co bóp của dạ dày, ruột, giảm bớt trướng bụng, táo bón, tĩnh mạch chân, trĩ, thèm ngủ...
- Điều chỉnh trạng thái hoạt động của vỏ não, tinh thần phấn chấn, nâng cao tính tích cực, tăng cường ...và sự chiến thắng bệnh tật.

Bệnh béo phì

■ Lựa chọn phương thức vận động:

❖ Vận động rèn luyện sức bền:

- Đi bộ bình thường.
- Tốc độ nhanh.
- Đi bộ leo dốc.
- Chạy thong thả.
- Đi xe đạp.
- Bơi lội...



(115-125 bước/phút)

Thể lực khá: 5km/h – 7km/h.



Bệnh béo phì

❖ Vận động có tính sức mạnh:

- Nằm ngửa vận động cơ bụng.
- Vận động nhấc thẳng 2 chân.
- Vận động 2 chân kiểu đạp nước.
- Nằm ngửa bật ngồi dậy.



-> giảm mỡ bụng.

- Vận động cơ lưng, cơ háng ở vị trí nằm sấp



-> giảm lượng mỡ lưng hông.

- Vận động tay: giảm bớt mỡ ở vai, ở ngực.

Bệnh béo phì

- Người thể chất yếu:

Tập bài tập thể dục nhẹ nhàng. Khi tiến hành các vận động nói trên nên kết hợp hít thở sâu.

CHÚC CÁC BẠN
LUÔN KHỎE – ĐẸP!

thaoduoctunhien.org - 0948.035.252