

LỜI KHUYÊN CHO BỆNH MẠN TÍNH (ĐÁI THÁO ĐƯỜNG, TIM MẠCH) TRONG ĐẠI DỊCH COVID-19

PGS. TS. BS Nguyễn Thy Khuê

Chuyên khoa Nội tiết

1. Từ khi dịch COVID-19 khởi phát, đối tượng được cảnh báo nguy cơ bị lây nhiễm bệnh này cao nhất là người cao tuổi và người có bệnh nền như đái tháo đường, tim mạch, thận, ung thư... Vậy so với những đối tượng khác thì việc phòng tránh bệnh cho những người bị đái tháo đường nói riêng và các bệnh mạn tính nói chung cần lưu ý gì?

Không có bằng chứng là Bệnh nhân đái tháo đường (tiểu đường) gia tăng nguy cơ bị nhiễm SARS CoV-2 (tên khác là COVID 19) nhưng khi người đó đã bị nhiễm bệnh do tiếp xúc với nguồn lây thì hậu quả sẽ xấu hơn người không bị đái tháo đường.

Nói một cách khác một người đái tháo đường có đường huyết ổn định tốt, **không tiếp xúc trực tiếp hoặc gián tiếp với người bị COVID 19 thì cũng không tăng nguy cơ bị lây bệnh.**

Do đó, để tránh bị nhiễm bệnh nên áp dụng khuyến cáo cách ly xã hội, vệ sinh cá nhân và môi trường mình đang sống.

2. Hệ miễn dịch của người bệnh đái tháo đường có những bất lợi gì so với người bình thường?

Các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm cho thấy trong môi trường đường huyết cao, các tế bào miễn dịch trong cơ thể (tức là các tế bào bảo vệ cơ thể khỏi sự xâm nhập của các vật lạ như vi trùng, virus...) như các đại thực bào, đa nhân trung tính, sẽ giảm khả năng tiếp cận và tiêu diệt vi khuẩn, virus. Trong thực tế chúng ta cũng thấy những người có đường huyết tăng cao thường chậm lành vết thương và rất dễ bị biến chứng viêm phổi trong các dịch cúm mùa. Tuy nhiên nếu đường huyết của bệnh nhân được ổn định tốt và không kèm các biến chứng nặng khác thì cơ thể vẫn còn duy trì khả năng đối phó với vi khuẩn, virus.

3. Một số nghiên cứu mới đây cho thấy những người mắc bệnh đái tháo đường còn có thể có nguy cơ cao bị biến chứng sau khi nhiễm virus SARS-CoV-2. Xin PGS có thể chia sẻ kỹ hơn những nguy cơ này?

Nghiên cứu quan sát gần đây tại Hongkong cho thấy trong dịch bệnh lần này tỉ lệ người đái tháo đường chết do biến cố tim mạch và ung thư giảm nhưng tỉ lệ chết do viêm phổi không thay đổi.

Người đái tháo đường bị nhiễm SARS-CoV-2 hoặc do bất cứ một bệnh nhiễm nào khác tùy thuộc vào rất nhiều yếu tố như: Đường huyết cao hay được ổn định tốt, thời gian bị đái tháo đường, các bệnh lý đi kèm như tim mạch, bệnh thận mạn, đột quỵ, cũng như tuổi tác bệnh nhân, cân nặng, có hút thuốc, nghiện rượu hay không.

Do đó cần phải xem xét từng trường hợp để xác định nguy cơ, người đái tháo đường có đường huyết ổn định tốt sẽ khác xa với người có đường huyết luôn luôn tăng cao. Nguy cơ và biến chứng của họ cũng khác nhau.

Do đó, cho đến khi có kết quả phân tích sâu hơn, một lần nữa cần nhắc nhở người bệnh đái tháo đường, tim mạch và các bệnh mạn tính khác nên cập nhật tình hình về chủng ngừa, tránh đám đông, rửa tay thường xuyên và không sờ tay vào mắt, mũi miệng, đeo khẩu trang.

4. Các bệnh nhân có bệnh mạn tính, trong đó có người bệnh đái tháo đường, là những bệnh cần tái khám và lấy thuốc định kỳ. Trong thời gian hạn chế đi lại, nhiều người có ý định dùng toa cũ mua thuốc ở gần nhà, theo BS có được không ạ?

Trên nguyên tắc là được nếu bệnh nhân có điều kiện tự theo dõi đường huyết, tôn trọng lời chỉ dẫn của bác sĩ về ăn uống, luyện tập và dùng thuốc. Nếu có vấn đề gì bất thường, nên liên hệ với bác sĩ đang điều trị cho mình hoặc đến khám tại cơ sở y tế địa phương gần nhất.

Trong những đại dịch như lần này hoặc trong các thảm họa người ta càng thấy rõ vai trò cần thiết của telehealth, nói nôm na là dùng hệ thống mạng để giúp chăm sóc y tế.

5. Việc không đi tái khám đúng hẹn sẽ gây ra những biến chứng nguy hiểm nào đối với bệnh nhân đái tháo đường? Bác sĩ có lời khuyên nào dành cho các bệnh nhân của mình?

Nếu đường huyết ổn định, không có nhiều bệnh đi kèm và thường xuyên theo đúng chỉ dẫn của bác sĩ thì chậm trễ tái khám vài tuần cũng khó xảy ra biến chứng nguy hiểm. Hiện nay bệnh nhân vẫn có thể liên hệ với bác sĩ qua điện thoại để được tư vấn. Bác sĩ đã điều trị bệnh nhân nhiều năm sẽ biết rõ tình trạng của người bệnh và cho chỉ dẫn thích hợp. Ở nước ngoài khi những bệnh nhân mạn tính như đái tháo đường, tăng huyết áp đi du lịch bác sĩ thường cấp cho họ thuốc dài ngày, có khi đến 3 tháng hoặc hơn, kèm theo toa và bệnh án để nếu có vấn đề gì cấp cứu xảy ra, các bác sĩ khác có thể tham khảo.

6. Ngoài việc dùng thuốc, người bị đái tháo đường, huyết áp cần làm gì để có thể giữ được đường huyết và huyết áp luôn ổn định?

Đối với đái tháo đường và tăng huyết áp, ngoài việc dùng thuốc, ăn uống lành mạnh và luyện tập là thành phần không thể thiếu trong điều trị. Thậm chí có những trường hợp không cần dùng thuốc, chỉ ăn uống đúng và luyện tập đúng cũng kiểm soát được bệnh.

7. Nhiều bệnh nhân đái tháo đường sợ rằng kiêng khem để giữ đường huyết thì lại sợ không đủ sức khỏe để chống lại dịch COVID-19. Bác sĩ có ý kiến thế nào về vấn đề này ạ?

Từ “kiêng khem” không đúng trong điều trị đái tháo đường. Thật ra người đái tháo đường (và ngay cả người không đái tháo đường) cũng nên tránh ăn nhiều những thực

phẩm không tốt cho sức khỏe như đường tinh luyện, thực phẩm chiên nhiều dầu mỡ, ăn nhiều muối, ăn uống không điều độ, đúng giờ.

Dinh dưỡng được khuyên dùng cho người đái tháo đường đã được các chuyên gia tính toán để bổ sung đầy đủ chất, nếu theo đúng chỉ dẫn thì không lo suy dinh dưỡng, giảm đề kháng.

8. Theo Bác sĩ, những môn thể dục nào phù hợp với người bệnh huyết áp, đái tháo đường để có thể tập luyện tại nhà, nhất là những nơi có không gian hẹp như căn hộ chung cư?

Khuyến cáo thông thường về luyện tập thể dục là luyện tập các môn thể thao tiêu thụ oxygen như chạy bộ, bơi lội, đi xe đạp hoặc đơn giản nhất là đi bộ 30 phút mỗi ngày, tối thiểu 5 ngày mỗi tuần, không nghỉ tập 2 ngày liên tiếp, mỗi tuần nên tập thêm 2 lần tập tăng sức đề kháng như tập tạ, kéo dây.

Tuy nhiên khuyến cáo này chỉ phù hợp với những người không có nhiều biến chứng, có môi trường thuận lợi để luyện tập. Nếu chạy bộ ở môi trường ô nhiễm, nhiệt độ cao còn tăng nguy cơ tim mạch.

Ngoài ra, những người già yếu, giảm khối lượng cơ, thoái khớp, suy tim, đột quỵ cần có những chế độ luyện tập riêng do chuyên gia chỉ dẫn.

Điều quan trọng trong luyện tập có hiệu quả là đều đặn và phù hợp với sức khỏe.

Trong thời gian cách ly, nếu còn trẻ và mạnh khỏe vẫn có thể nhảy dây, chạy tại chỗ (với đôi giày thể thao thật tốt), leo cầu thang, kéo dây, tập tạ nhỏ, nhảy theo điệu nhạc...

Người già yếu, đau khớp, dẫn tĩnh mạch không đi bộ lâu được, có thể chia ra đi bộ 3 lần mỗi ngày, mỗi lần 10 phút, trong phòng hay ngoài hành lang nhà. Đi bộ sau ăn cũng giúp đường vào tế bào cơ tốt hơn.

Tập khí công đã được nghiên cứu là có kết quả tốt cho bệnh tim mạch, đái tháo đường. Dù luyện tập thể nào thì cũng cần nhớ không nên ngồi lâu, mỗi 60 phút cần đứng dậy là vài động tác thể dục khoảng 1-3 phút.

9. Có những người tâm lý chuyển biến xấu đi trong mùa COVID này. Đi ra đường thì hạn chế bởi mình là đối tượng có nguy cơ cao bị lây nhiễm bệnh. Ở nhà thì cảm thấy bức bối trong lòng. Bác sĩ có giải pháp nào giúp tâm trạng của họ trở nên tốt hơn không ạ?

Câu hỏi rất hay. Thường người ta hay chú trọng đến sức khỏe thể chất mà quên lãng sức khỏe về tinh thần

Tập thể dục cho tinh thần rất quan trọng trong đó có luyện tập để thích ứng với hoàn cảnh. Các nghiên cứu đều cho thấy, khi có suy nghĩ tiêu cực, lo âu, tức giận căng thẳng,... cơ thể sẽ tiết ra các hormone làm giảm sức đề kháng của cơ thể.

Nên chuyển hướng sang suy nghĩ tích cực, hướng đến cộng đồng, thí dụ: tôi may mắn vì hiện chưa bị nhiễm COVID, tôi cách ly để không bị nhiễm bệnh, từ đó không lây lan cho gia đình và cộng đồng.

Ngoài ra, để tránh căng thẳng trong hoàn cảnh có quá nhiều điều để lo lắng, phương pháp đơn giản, hiệu quả đã và đang được nghiên cứu nhiều hiện nay là “thiền”, đơn giản hơn là “tĩnh thức trong công việc” thí dụ khi nấu ăn chỉ chăm chú đến việc nấu ăn, khi đi bộ chỉ chú tâm vào việc đi bộ. Ngủ đủ giấc từ 6-8 tiếng mỗi ngày cũng giúp chống stress và tăng cường hệ miễn dịch.

Tuy nhiên cũng tùy tính cách từng người. Người hướng ngoại sẽ khó chịu nhiều hơn khi phải sống một mình, thì có thể gọi điện thoại thăm hỏi bạn bè, con cháu; người hướng nội có thể nhân dịp này “sống chậm hơn” viết nhật ký, đọc sách, nghe nhạc, dọn dẹp lại tủ sách, tủ áo, căn bếp...

10. Mùa này ít ra ngoài, người đái tháo đường không có nhiều rau xanh, có thể thay thế bằng cách nào để duy trì đường huyết ổn định, thưa bác sĩ?

Rau xanh là nguồn bổ sung chất xơ và vitamin, có thể thay thế bằng nguồn chất xơ lỏng hay hạt như hạt chia, hạt lanh (flax seed). Cần lưu ý khi dùng các loại hạt này phải uống nhiều nước. Bổ sung vitamin bằng cách uống viên đa sinh tố mỗi ngày.

11. Cuộc sống xáo trộn, không thể tập thể dục, thiếu rau xanh, trái cây, cộng với tâm lý lo lắng, bức bối khiến chỉ số đường huyết của rất nhiều bệnh nhân lúc này cao hơn mức bình thường nhiều, bác sĩ có thể cho vài lời khuyên vàng giúp người đái tháo đường vượt qua giai đoạn nhạy cảm này mà bệnh không trở nặng?

Về bệnh đái tháo đường: ăn uống theo đúng chỉ dẫn của bác sĩ, luyện tập phù hợp với sức khỏe, suy nghĩ tích cực, ngủ đủ giấc, uống nước đầy đủ, bỏ các thói quen có hại như hút thuốc.

Tránh xa nguồn lây, vệ sinh cơ thể và môi trường sống.

Uống thuốc theo đúng chỉ dẫn trong toa, nếu có thắc mắc liên hệ ngay với bác sĩ điều trị. Không tự ý thay đổi toa thuốc.

12. Dấu hiệu nào, mức đường huyết đo tại nhà buổi sáng là bao nhiêu thì người bệnh đái tháo đường phải đến bệnh viện khám ngay để phòng ngừa biến chứng?

Đường huyết đói khoảng 90-110 mg/dL (5.0 mmol/L-6.1 mmol/L) ,sau ăn <180 mg/dL (10 mmol/L) là đạt mục tiêu.

Người già nhất là có nhiều bệnh đi kèm có thể nói lỏng mức đường huyết lúc đói đến 140 mg/dL (7.8 mmol/L) và sau ăn đến < 200 mg/dL (11.0 mmol/L)

Các dấu hiệu bệnh trở nặng là: mệt, uống nhiều tiểu nhiều, sụt cân và khi có các dấu hiệu của bệnh mới xuất hiện như sốt, đau họng, ho, khó thở ...nên liên hệ ngay bác sĩ hoặc đến khám tại cơ sở y tế gần nhất./.