

Bệnh mập

Hỏi:

Tôi năm nay 42 tuổi, không có bệnh hoạn gì, chỉ tội hơi mập. Khoảng mấy năm gần đây, tôi ăn ngon miệng và lên ký nhiều. Dù tôi đã thử kiêng ăn và tìm cách xuống ký, mức cân của tôi vẫn không suy giảm gì, nằm ở một chỗ. Hiện giờ tôi cân nặng 160 pounds mặc dù tôi chỉ cao khoảng 5 feet. Xin bác sĩ cho biết tôi như vậy có phải là mập quá không và hiện nay có thuốc nào làm bớt mập không?

Nguyễn Thị L.K.

Đáp:

Bệnh mập có thể nói là một trong những bệnh thông thường nhất khi sinh sống tại Hoa Kỳ. Hơn nữa số dân chúng xứ này bị bệnh mập. Thống kê mới nhất cho thấy 34% dân Mỹ mập (overweight) và 27% bị quá mập thành mập phì (obese).

Từ năm 1980 trở lại đây, bệnh mập phì tăng lên 75%, hơn nữa, số trẻ con bị mập phì tăng lên gấp đôi trong khoảng thời gian gần đây. Dĩ nhiên, hầu hết những người mập đã mập từ nhỏ nên tỷ lệ trẻ em mập phì tăng, có nghĩa trong tương lai, số người mập càng tăng nhiều hơn.

Bệnh mập được định nghĩa theo chỉ số khối lượng cơ thể (body mass index). Chỉ số này được tính theo cân nặng và chiều cao. Lấy số cân nặng tính theo kilograms chia cho bình phương của chiều cao, tính bằng mét, sẽ ra được chỉ số khối lượng cơ thể.

Người bình thường, không mập không ốm có chỉ số này trong khoảng từ 18.5 đến 24.9. Nếu có chỉ số từ 25 đến 29.9 là đã mập. Nếu từ 30 trở lên là mập phì (obesity).

Mức mập phì được chia làm 3 loại. Loại một có chỉ số từ 30 đến 34.9, Loại hai từ 35 đến 39.9 và loại ba có chỉ số trên 40. Người Việt hiếm thấy có người mập cỡ loại 2 và loại 3 nhưng nhiều người Mỹ mập quá khổ loại 3 này, nặng 300 - 400 pounds hay hơn nữa, không đi lại được, chỉ nằm một chỗ để ăn, khi bị bệnh cần cấp cứu, nhiều khi phải phá cửa mới mang người bệnh đến nhà thương được vì chui ra cửa không lọt!

Vì ta sống tại Hoa Kỳ ít dùng đo lường bằng kilo và mét và thường chỉ

tính mức cân nặng bằng pound và chiều cao bằng foot hay inches nên cách tính chỉ số khối lượng cơ thể được đổi ra như sau:

BMI (body mass index) = weight (pounds) X 705 : height X height (inches)

Như vậy như câu hỏi của bà Nguyễn Thị L K, nặng 160 pounds và cao 5 feet (5 X 12 = 60 inches), mức chỉ số khối lượng cơ thể là: 160 X 705 chia cho 60 x 60 sẽ ra chỉ số là 31.3, thuộc loại mập phì mức 1.

Lý do tại sao một người bị bệnh mập? Mập xảy ra khi năng lượng do ăn uống đưa vào cơ thể không dùng hết, được tích trữ lại dưới dạng mỡ. Tình trạng dư thừa này kéo dài, mỡ tích tụ nhiều trong các mô mỡ sẽ đưa lại mập phì. Như vậy để tình trạng mập xảy ra, cần có hai yếu tố, hoặc ăn vào nhiều quá, hoặc không vận động và tiêu thụ năng lượng hết, để dư thừa.

Cơ thể con người cân bằng việc ăn uống và tiêu dùng năng lượng rất tinh vi, những cơ chế về sinh lý học này thực ra hiện nay vẫn chưa biết rõ hoàn toàn tuy gần đây, đã có nhiều khám phá mới về những kích thích tố điều chỉnh này.

Trước hết, tại vùng hypothalamus trong não bộ có hai trung tâm điều khiển sự ăn uống. Trung tâm đói thúc dục phải ăn (feeding center) nằm ở nhân bên cạnh (ventrolateral nucleus), trung tâm no (satiety center) nằm ở nhân ngay giữa (ventromedial nucleus). Trung tâm đói truyền tín hiệu lên vỏ của não bộ (cortex) thúc giục phải ăn trong khi trung tâm no ngăn cản trung tâm đói khi cơ thể đã ăn no đủ.

Trung tâm no được kích thích bằng lượng đường glucose ở trong máu và lượng kích thích tố insulin, tăng cao sau một bữa ăn. Trung tâm no cũng được kích thích bằng hệ thống thần kinh giao cảm adrenaline, vì thế phần lớn những thuốc chống đói đều có tính cách kích thích giao cảm này để tác dụng lên trung tâm no của não bộ.

Sau một bữa ăn, bao tử sẽ căng phồng và làm tiết ra một kích thích tố gọi là cholecystokinin làm tác dụng lên trung tâm no, cho biết đã

ăn đầy đủ để tác dụng ngăn cản lên trung tâm đói. Những kích thích tố khác được biết đến gần đây là leptin, được tiết ra từ những tế bào mỡ. Thiếu kích thích tố leptin sẽ gây ra bệnh mập phì.

Ngoài ra một kích thích tố khác từ những tế bào của màng nhày bao tử là ghrelin cũng giữ phần rất quan trọng trong việc ăn uống. Ghrelin làm kích thích trung tâm đói, khi thiếu ăn, ghrelin được tiết ra nhiều thúc giục phải ăn và sau khi ăn, ghrelin giảm đi, không kích thích trung tâm đói của não bộ nữa.

Như vậy việc điều khiển sự ăn uống của cơ thể rất phức tạp và liên quan đến rất nhiều hệ thống của cơ thể. Điều này giải thích tại sao khi đã bị mập, việc giảm cân rất khó vì sự tác dụng hỗ tương của các kích thích tố sẽ làm điều hoà và lên cân lại.

Thí dụ như một người bị mập vì tích cách di truyền, thiếu kích thích tố leptin làm mập, sẽ tạo nên một mức lượng mô mỡ của toàn cơ thể được xác định sẵn (set point). Cơ thể sẽ tìm cách duy trì mức lượng mỡ này cho không thay đổi.

Vì thế khi nhịn ăn, cơ thể sẽ tiết ra nhiều kích thích tố ghrelin bắt phải ăn để lên cân trở lại trở về mức lượng mỡ cũ! Như thế dù cho có ý chí nhịn ăn để xuống cân, thường sẽ thất bại vì tác dụng bắt buộc của các kích thích tố quá ác này!

Tuy nhiên hiểu biết điều này không phải để bào chữa và không chữa bệnh mập. Lý do vì mập sẽ đem lại rất nhiều tai hại nguy hiểm về sức khỏe. Mập sẽ dễ làm bệnh tiểu đường, mập quá sẽ dễ bị các bệnh tim và mạch máu, đau tim heart attack hay bị stroke.

Mập cũng dễ làm ngưng thở khi ngủ gọi là sleep apnea, làm suy hô hấp. Ngoài ra người mập quá cũng hay bị viêm mòn khớp xương, gây ra sạn mật, làm tiểu vãi, không cầm được (incontinence). Người đàn bà mập cũng hay bị thêm những bệnh của bộ phận sinh dục.

Như vậy bệnh mập có thể nói là một bệnh tai hại nên dù khó khăn, việc xuống ký để trở về mức khối lượng cơ thể bình thường là điều cần thiết. Căn bản của việc xuống ký này là giảm calories, vận động

nhều hơn và sửa đổi về tính tình nhằm ngăn việc ăn nhiều lên cản trở lại.

Đầu tiên là là giảm ăn, giảm số lượng calories ăn mỗi ngày. Trung bình nếu giảm được từ 300 đến 500 calories mỗi ngày sẽ làm xuống được từ 0.5 đến 1 pound trong một tuần. Vì nhịn ăn là chuyện khó khăn nên thường phải nhắm xuống ký trong một thời gian dài, trung bình là 6 tháng, cố gắng để xuống 1 pound một tuần và giảm đi khoảng 10% cân nặng lúc đầu.

Trong khoảng thời gian này, vận động thể dục là quan trọng để giữ cho xuống cân, phải theo một chương trình thể dục mỗi ngày, thí dụ như đi bộ nhanh khoảng nửa tiếng hay một tiếng mỗi ngày.

Thuốc uống để làm giảm ăn có nhiều loại nhưng dùng phải rất cẩn thận. Một số thuốc cách đây vài năm được dùng nhiều nhưng gây ra nhiều bệnh nguy hiểm và sau đó đã bị cấm dùng, thí dụ như thuốc Fenfluramine hay dùng chung với loại thuốc phentermine gọi tắt là Fen-phen gây ra bệnh van tim và tăng áp suất động mạch phổi. Thuốc tên Redux cũng bị cấm dùng vì gây ra những nguy hiểm tương tự.

Thuốc loại Phenylpropanolamine và loại Ephedrine bán ở ngoài không cần toa, hay bán trong các tiệm health foods cũng gần đây bị cấm vì gây ra nhiều nguy hiểm.

Hai loại thuốc thường được dùng hiện nay để làm xuống ký là loại Sibutramine bán dưới tên thương mại là Meridia. Thuốc này uống mỗi ngày một viên 10 mg, có thể giúp xuống được khoảng 5 đến 8 % số cân nếu dùng trong 6 tháng và dùng chung với việc giảm calories.

Thuốc này có thể làm tăng áp huyết và làm tim đập nhanh nên cũng cần phải theo dõi cẩn thận khi dùng thuốc. Những phản ứng phụ khác có thể xảy ra là làm khô miệng, nhức đầu, khó ngủ và táo bón, tuy nhiên tương đối thuốc này cũng dễ dùng.

Loại thuốc khác giúp xuống ký là Orlistat bán dưới tên thương mại là Xenical. Thuốc này tác dụng ngăn cản phân hóa tổ lipases của ruột, ngăn chặn không cho hấp thụ chất

béo. Khi uống một viên 120 mg thuốc này, khoảng 1/3 lượng chất béo của thức ăn sẽ được thải ra theo phân, nên làm giảm số lượng chất béo và calories khi ăn.

Dùng thuốc Xenical trong một năm trung bình sẽ làm xuống ký được khoảng 9% trọng lượng cơ thể lúc đầu. Hơn nữa thuốc này còn có tác dụng tốt làm giảm áp huyết, làm giảm cholesterol, làm bệnh tiểu đường dễ chữa hơn nếu người bệnh vừa bị mập và vừa bị tiểu đường. Vì thế thuốc Xenical tương đối khá công hiệu. Tuy nhiên thuốc này hay làm đầy bụng, bắt đi cầu nhiều, đi cầu lỏng ra mỡ vì chất mỡ không hấp thụ được trong đường ruột.

Những phản ứng phụ này tương đối cũng nhẹ và sau khi dùng thuốc một thời gian sẽ quen và ít bị khó chịu hơn. Ngoài ra, một số vitamins cũng không được hấp thụ khi dùng thuốc này nên khi dùng Xenical phải uống một viên multivitamins mỗi ngày để khỏi thiếu vitamins.

Như vậy như trường hợp trong câu hỏi của bà Nguyễn Thị LK, cao 5 feet và nặng 160 pounds là đã quá mập vì chỉ số khối lượng cơ thể là 31.3. Để cho chỉ số này xuống ở mức 25 để có được sức khỏe tốt hơn, bà cần phải xuống 32 pounds để cân nặng là 128 pounds. Để có được mức xuống cân lý tưởng này, bà cần phải theo một chương trình làm giảm ký trong vòng một năm, mỗi ngày phải ăn giảm khoảng 500 calories để xuống được trung bình 1 pound mỗi tuần.

Đồng thời phải vận động nhiều hơn như đi bộ mỗi ngày từ nửa tiếng đến một tiếng. Có thể dùng thêm thuốc như Xenical, uống mỗi ngày một viên 120 mg kèm thêm một viên multivitamins.

Như vậy sau 6 tháng đầu, có thể mất đi khoảng 24 pounds, sau đó mức xuống ký sẽ chậm và khó khăn hơn và có thể phải mất cả năm để xuống được mức lý tưởng cho bà là mức cân nặng 128 pounds.

Tuy nhiên điều khó khăn hơn là giữ để cho đừng lên ký lại. Điều này thực ra rất khó vì phần lớn những người ăn kiêng để xuống ký đều sau một thời gian sẽ trở lại y như cũ. Những phương pháp làm thay đổi

tính tình (behavioral modifications) là điều cần thiết như theo những chương trình của Weight Watchers, họp mặt mỗi tuần để giữ cho ý chí xuống ký!

Đối với những người xuống ký rồi lên ký lại như con thoi dù dùng đủ mọi cách và nếu quá mập như có chỉ số khối lượng trên 40 hay từ 35 trở lên cộng thêm với nhiều bệnh khác, một phương cách vĩnh viễn rất có hiệu quả là giải phẫu thắt bao tử, nối thẳng với ruột non ở đoạn giữa. Cách giải phẫu này làm cho bao tử chỉ còn nhỏ xíu như một cái ly nhỏ và bypass một phần ruột để đồ ăn không hấp thụ được.

Giải phẫu này gọi là gastric bypass surgery sẽ làm cho người bệnh mập phì mất đi hàng 100 pounds và không làm lên ký lại. Tuy nhiên giải phẫu này có nhiều nguy hiểm và được dùng trong những trường hợp quá đáng của những người nặng hàng 300 - 500 pounds, nếu không giải phẫu kiểu này sẽ chết vì quá mập! Tương đối người Việt ít có ai bị mập lên đến mức chỉ số khối lượng 35 - 40 nên phương pháp giải phẫu này không được dùng đến.

Tóm lại, mập quá được coi là một chứng bệnh vì có thể gây ra rất nhiều biến chứng nguy hiểm sau này. Xuống ký trở lại mức cân nặng lý tưởng so với chiều cao mỗi người là điều nên làm và phải theo một chương trình ăn giảm calories, vận động nhiều và nếu cần, dùng thêm thuốc như Meridia hay Xenical để giúp xuống ký.

Tuy nhiên dùng những thuốc này cần phải đi khám bệnh, thử máu tổng quát để xem có những bệnh khác đi chung với chứng mập phì hay không và cần được theo dõi cẩn thận để tránh những phản ứng phụ có thể xảy ra.
