

---

Tại sao người Việt sống tại Hoa Kỳ hay bị bệnh tiểu đường?

Hỏi:

Tôi năm nay 47 tuổi sang Mỹ đã được 18 năm nay. Tháng trước tôi đi khám tổng quát và được biết tôi bị bệnh tiểu đường dù tôi vẫn thấy khỏe và không có triệu chứng gì. Bà mẹ tôi cũng bị bệnh tiểu đường và chết vì đứt mạch máu đầu mấy năm trước. Ông anh tôi năm nay 54 tuổi, cũng bị tiểu đường và gần đây mới phải mổ tim vì bị nghẹt động mạch tim. Bà chị tôi 49 tuổi bắt đầu bị bệnh tiểu đường hồi năm ngoái. Tôi hỏi thăm bạn bè thấy nhiều gia đình cũng bị chứng bệnh này cả nhà! Xin bác sĩ cho biết bệnh tiểu đường có phải di truyền hay không. Tại sao ở Việt Nam ít thấy bệnh tiểu đường mà sao sang Mỹ nhiều người bị bệnh này? Tôi cũng nghe hiện nay có nhiều thuốc mới trị bệnh này. Xin bác sĩ cho biết bệnh này có trị dứt hẳn được không?

Trần H. T.

Đáp:

Bệnh tiểu đường là bệnh hiện nay càng ngày càng thấy nhiều tại các xứ tân tiến như Hoa Kỳ. Trong vòng vài chục năm nay, số người mắc bệnh này tăng lên rất nhanh. Lý do vì người dân Hoa Kỳ tuổi thọ tăng cao, càng sống lâu càng thấy bị tiểu đường nhiều!

Hơn nữa, người dân Hoa Kỳ mập nhiều hơn trước, thống kê gần đây thấy hơn nửa số dân Mỹ đều quá mập và càng mập nhiều càng dễ bị tiểu đường. Tỷ lệ dân Mỹ bị tiểu đường nói chung là 8% dân số. Tỷ lệ này tăng lên đến mức 19% cho những người trên 65 tuổi.

Tuy nhiên thống kê trên là cho toàn thể dân chúng Hoa Kỳ. Đặc biệt với dân Á Châu nói chung và Việt Nam nói riêng, tỷ lệ này còn cao hơn tuy không có thống kê chính xác. Một đặc điểm khác là dân da đỏ ở Hoa Kỳ tỷ lệ người bị tiểu đường cao kinh khủng. Có những bộ lạc da đỏ, mức bị tiểu đường lên đến hàng 50 - 60% số dân!

Về phương diện di truyền, dân da đỏ và Á Châu có nhiều đặc tính di truyền giống nhau nên hai giống dân cùng bị tiểu đường nhiều là điều dễ hiểu.

Bệnh tiểu đường được chia làm 2 loại. Loại 1 hay còn gọi là loại tiểu đường cần insulin, thường thấy ở người trẻ và hầu như chỉ thấy ở giống dân da trắng. Loại 2 là loại tiểu đường không lệ thuộc vào insulin, xảy ra ở người trưởng thành và người già, loại này thường thấy hơn cả và hầu hết người Việt bị tiểu đường đều thuộc vào loại 2.

Bệnh này được coi là bệnh di truyền dù phương thức di truyền chưa được hiểu biết rõ lắm. Tuy nhiên, nếu một người bị bệnh tiểu đường loại 2, gần một nửa số anh chị em người bệnh cũng bị tiểu đường và khoảng 1/3 số người con cũng sẽ bị tiểu đường trong tương lai.

Như vậy người bị bệnh tiểu đường thực sự dù sinh đẻ tại Việt Nam cũng đã mang đặc tính di truyền dễ bị tiểu đường. Tuy nhiên vì tuổi thọ ở Việt Nam thấp, nhiều người sẽ chết vì một bệnh nào khác trước khi bệnh tiểu đường phát hiện.

Ngoài ra dinh dưỡng thiếu thốn, ít người mập, bệnh tiểu đường nếu có cũng chỉ tiềm ẩn, không gây thành bệnh hẳn. Dĩ nhiên ở một xứ chậm tiến, y khoa thiếu kém, việc định bệnh tiểu đường dù giản dị cũng ít được biết đến.

Rất nhiều trường hợp, người bệnh ở Việt Nam bị tiểu đường, nhưng không đi bác sĩ khám bệnh, hay ở vùng quê, thiếu thốn y tế không được biết bị bệnh. Kết quả, người bệnh sẽ chết vì những biến chứng của tiểu đường không được biết đến và chữa trị.

Khi lượng đường lên quá cao sẽ gây ra tình trạng hôn mê gọi là hyperosmolar coma và làm chết. Nhiều người bệnh dù trong máu mức đường đã quá cao lên đến 700 - 800 mg% vẫn được người nhà cho uống sữa đặc "bồi bổ", kết quả đường lên cao hơn nữa và chết vì biến chứng hyperosmolar coma!

Khi sang sinh sống ở Hoa Kỳ, dinh dưỡng đầy đủ, hầu như người Việt nào cũng lên cân, hàng 10 - 30 pounds là chuyện thường. Vì thế, số người mập tăng lên nhiều và những người có đặc tính di truyền dễ gây tiểu đường sẽ bị bệnh này phát hiện. Lý do người mập dễ bị tiểu đường vì sự biến dưỡng chất đường của tế bào

bị rối loạn, không dùng được đường một cách bình thường và làm đường trong máu cao lên.

Nguyên nhân vì khi tế bào của cơ thể dùng chất đường để tạo ra năng lượng, sẽ cần đến kích thích tố insulin của tụy tạng. Insulin muốn có tác dụng cần phải gắn trên màng tế bào gọi là insulin receptor và để tác dụng trên tế bào cần đến phân hóa tố gọi là tyrosine kinase.

Người mập sẽ có ít cơ cấu tiếp nhận insulin receptor này, hơn nữa phân hoá tố receptor tyrosine kinase của người mập không được làm việc hữu hiệu nên việc biến dưỡng chất đường cho tế bào sẽ bị ngăn trở. Kết quả đường glucose không vào trong tế bào được đầy đủ sẽ làm lượng đường trong máu cao lên nhiều và gây ra bệnh tiểu đường.

Như vậy bệnh tiểu đường được định bệnh khi đo lượng đường trong máu cao hơn bình thường. Theo tiêu chuẩn của hội American Diabetes Association, nếu thử máu buổi sáng khi nhịn đói (nhịn 8 tiếng qua đêm), có mức đường cao hơn 126 mg%, hoặc đo bất cứ lúc nào trong ngày không cần nhịn đói mà có lượng đường glucose cao hơn 200 mg%, sẽ định bệnh tiểu đường.

Thử máu mới chính xác vì thử nước tiểu chỉ thấy có đường trong nước tiểu khi lượng đường trong máu đã lên đến hơn 200 mg%, đường glucose mới lọt qua cơ chế hấp thu của thận và mới thoát ra ngoài ra nước tiểu và thử nước tiểu mới thấy.

Những người bệnh khi mới bị tiểu đường, ở mức đường trong máu chưa cao lắm, thường không có triệu chứng gì. Khi đường trong máu lên cao nhiều hơn, cỡ 200 mg% trở lên, thường mới có triệu chứng như thấy đi tiểu nhiều, làm khát nước và làm sụt ký.

Bệnh tiểu đường nếu không chữa trị có thể gây ra chết như trường hợp nồng độ trong máu lên quá cao (hyperosmolar coma) gây hôn mê và chết như đã nói trên. Hiện nay biến chứng này ít thấy hơn tại Hoa Kỳ.

Tuy nhiên những biến chứng quan trọng khác càng ngày càng xảy ra nhiều. Quan trọng nhất là những biến chứng về tim mạch, khoảng 70% những người bệnh tiểu đường

---

---

sẽ chết vì bị đứt mạch máu đầu (stroke), nghẹt động mạch tim (heart attack)...

Những biến chứng khác như về thận có thể làm suy thận, phải lọc máu vì thận không làm việc; mù mắt vì hư võng mạc (retina); biến chứng thần kinh làm tê liệt (neuropathy), mất cảm giác ở chân làm dễ bị nhiễm trùng, hư thối phải của chân...

Việc chữa trị bệnh tiểu đường hiện nay đã tiến bộ nhiều với nhiều thuốc mới được cho phép dùng gần đây. Cách chữa căn bản nhất là ăn kiêng, giảm calories và nếu mập cần sụt ký. Những người mập mới bị tiểu đường, ở mức nhẹ, như cỡ từ 126 mg% tới 150 mg%, nhiều khi chỉ cần ăn kiêng, xuống từ 5 đến 10 pounds, có thể thấy mức đường trở loại bình thường, không cần uống thuốc gì thêm.

Ngoài ra, người mập nếu bị tiểu đường nặng phải uống thuốc sẽ cần thuốc ít hơn và thuốc có tác dụng mạnh hơn nếu xuống được vài pounds và giữ không cho lên ký lại. Thực sự xuống ký rất khó khăn, ngoài việc ăn kiêng, tập thể dục, hiện nay có những thuốc giúp xuống ký có thể dùng như Xenical, giúp cho không hấp thụ chất béo, hay thuốc Meridia làm giảm ăn. Tuy nhiên dùng những thuốc này phải cẩn thận vì có nhiều phản ứng phụ.

Những thuốc dùng để chữa tiểu đường được chia làm nhiều loại. Đầu tiên là những thuốc gọi là loại sulfonylureas như Glyburide, bán dưới tên Micronase, Diabeta, Glynase. Loại khác cũng giống vậy gọi là Glipizide, bán dưới tên thương mại là Glucotrol. Một loại thuốc tương tự gọi là Glitinides bán dưới tên Starlix và Prandia.

Các thuốc kể trên có tính chất làm tụy tạng tiết ra kích thích tổ insulin nhiều hơn và làm giảm lượng đường. Những thuốc này thường được dùng đầu tiên khi chữa bệnh tiểu đường và có nhiều công hiệu tuy dùng ở người già phải cẩn thận vì đôi khi thuốc có tác dụng lâu làm đường trong máu xuống quá thấp. Một số người dùng những loại thuốc này lại làm dễ lên ký, nên cần phải ăn kiêng nhiều hơn để xuống ký.

Loại thuốc kế tiếp là Metformin, bán dưới tên Glucophage. Thuốc này rất hiệu quả, đặc biệt đối với những người mập. Có thể nói thuốc Glucophage nên dùng đầu tiên cho những người bị tiểu đường vì quá mập, vì sẽ giúp ích nhiều hơn để đường xuống nhanh hơn. Cơ chế tác dụng của Metformin là làm giảm mức lượng đường do gan tiết ra.

Phần lớn thuốc này được dùng chung với thuốc loại Glyburide hay Glipizide kể trên khi dùng một thứ không đủ để đường xuống bình thường. Một thuốc hay được dùng chung bán trên thị trường dưới tên Glucovance là hợp chất của hai thứ Glyburide và Metformin, dùng rất tiện cho những người bị tiểu đường nặng loại vừa.

Thuốc Metformin tương đối ít gây ra phản ứng, tuy nhiên một biến chứng hiếm thấy gọi là lactic acidosis có thể xảy ra nơi những người thận không làm việc tốt, nên cần theo dõi cẩn thận.

Loại kế tiếp được dùng khi cả hai thứ thuốc loại kể trên vẫn chưa đủ để mức đường trở lại bình thường. Thuốc loại này gọi là Thiazolidinediones, bán trên thị trường dưới hai tên Avandia và Actos. Thuốc này làm cho tế bào nhạy cảm hơn với kích thích tổ insulin và làm giảm lượng đường.

Loại này khá hiệu quả và thường được dùng cho những người bị tiểu đường nặng, phải dùng cả 3 loại như Glyburide, Glucophage và Avandia mới làm cho mức đường trở lại bình thường. Dùng loại thuốc sau này thường phải thử máu để coi chừng về gan vì có thể ảnh hưởng trên gan.

Một loại thuốc khác tương đối ít được dùng hơn là những loại làm giảm sự hấp thụ chất bột carbohydrates trong đường tiêu hoá vì chất bột khi hấp thụ sẽ được biến dưỡng để trở thành đường glucose trong máu. Loại thuốc này ngăn chặn phân hoá tổ alpha-glycosidase và gồm hai thứ thuốc tên là Acarbose và Miglitol. Tuy nhiên dùng thuốc này sẽ làm khó tiêu, đầy hơi, đau bụng nên ít được dùng.

Sau cùng đối với một số ít người bị bệnh tiểu đường loại 2 quá nặng, dùng những thuốc uống như kể trên

cũng không làm mức đường trong máu trở lại bình thường, sẽ phải dùng thuốc chích Insulin. Thuốc chích có nhiều loại tùy tác dụng nhanh hay kéo dài lâu và có thể dùng hỗn hợp các loại Insulin khác nhau để chích cho có hiệu quả nhất. Khi dùng Insulin để chích phải thử máu ở đầu ngón tay để đo lượng đường thường xuyên vì nếu chích Insulin nhiều quá có thể làm giảm lượng đường quá thấp cũng rất nguy hiểm.

Thực sự đối với bệnh tiểu đường loại 2, phần lớn bệnh nhân nếu dùng thuốc uống đúng cách, và dùng một, hai hay cả ba thứ hiệu quả nhất như đã kể trên sẽ giữ được mức đường trong máu trở lại bình thường và rất ít người sẽ phải dùng đến cách chích insulin.

Tóm lại bệnh tiểu đường là một trong những bệnh thông thường nhất. Đối với người Việt sinh sống tại Hoa Kỳ, càng ngày số người bị bệnh tiểu đường càng thấy nhiều. Lý do vì đặc tính di truyền và đời sống tại Hoa Kỳ dinh dưỡng quá đầy đủ, ăn uống thừa thãi, số người mập ngày một nhiều hơn.

Tuy nhiên, với những thuốc mới trị bệnh tiểu đường khá công hiệu, bệnh này đã chữa trị có hiệu quả nhiều hơn. Tuy nhiên một khi đã bị tiểu đường thường phải uống thuốc suốt đời để ngăn chặn những biến chứng tai hại của bệnh này. Với thay đổi về dinh dưỡng, xuống cân bớt, ăn kiêng, tập thể dục và uống thuốc đúng cách, đều đặn, thường người bệnh sẽ giữ cho mức đường trở lại được bình thường và tránh được những biến chứng nguy hiểm.

Vì bệnh tiểu đường thường hay đi chung với những bệnh như áp huyết cao, cholesterol cao, vấn đề thay đổi lối sống, cách ăn uống và uống thuốc đầy đủ, theo dõi bệnh thường xuyên càng trở thành quan trọng hơn đối với những người bị chung cả mấy thứ bệnh này. Tuy nhiên, đây chỉ là một cái giá nhỏ để giữ gìn sức khỏe và tránh những tai hại do những biến chứng có thể xảy ra trong tương lai.

BS Nguyễn Đình Phùng

---