

Tác hại của Thừa cân và béo phì trên hệ xương khớp

TS.BS. Đào Hùng Hạnh, Bệnh viện Bạch Mai

Tình trạng thừa cân và béo phì đã và đang trở thành một vấn đề rất quan trọng của y tế công cộng vì sự gia tăng nhanh chóng của bệnh và hậu quả của nó về mặt y tế, kinh tế và xã hội. Theo nhiều nghiên cứu, tỷ lệ người béo phì ở các nước phát triển đã tăng gấp hai lần trong 20 năm gần đây. Tại các nước đang phát triển trong đó có Việt nam, tình trạng này đang tăng lên nhanh chóng trong những năm gần đây nhất là ở trẻ em bên cạnh một số lượng không nhỏ các bệnh nhân bị suy dinh dưỡng. Thực tế đó đã phản ánh sự phức tạp về mặt bệnh tật ở nước ta hiện nay là tồn tại song song bệnh của nước giàu và những bệnh ở nước nghèo. Nhưng có sự khác biệt về dịch tễ học của bệnh giữa các nước đã phát triển và đang phát triển, đó là người béo phì ở các nước phát triển thường là những người sống trong các gia đình có thu nhập và địa vị xã hội thấp trong khi đó ở các nước đang phát triển thì số người béo lại hay gặp ở những gia đình có điều kiện sống và thu nhập cao trong xã hội.

Chẩn đoán thừa cân và béo phì ?

Béo phì được định nghĩa là tình trạng cơ thể dư thừa mỡ và chúng được tích tụ lại tại các mô mỡ. Tổ chức y tế thế giới đã dùng chỉ số nhân trắc học dựa vào chiều cao và cân nặng, đó là chỉ số cơ thể (Body Mass Index-BMI) tính bằng cân nặng cơ thể (tính bằng kg) chia cho chiều cao bình phương (tính bằng m), và phân ra các mức độ như sau : BMI dưới 18,5 kg/m² : gọi là thiếu cân, gầy; BMI từ 18,5 đến 24 kg/m² : là bình thường; BMI từ 25 đến 30 : kg/m² : là thừa cân và BMI > 30 kg/m² : gọi là béo phì. Các chỉ số này thấp hơn một chút khi áp dụng cho người châu á. Những người có BMI cao có tỷ lệ tử vong cao hơn người có BMI trung bình. Gần đây với các kỹ thuật đo thành phần cơ thể hiện đại như đo bằng máy hấp thụ năng lượng kép sử dụng tia X (DEXA) cho phép xác định chính xác khối mỡ, khối nạc, khối xương toàn thân, giúp ích nhiều cho chẩn đoán và theo dõi điều trị bệnh. Tuy nhiên, do giá thành còn cao nên chưa được phổ biến rộng rãi.

Tại sao bị bệnh béo phì ?

Tình trạng thừa cân và béo phì xảy ra do sự tác động qua lại của nhiều yếu tố, là kết quả của tác động của các yếu tố môi trường như chế độ ăn uống giàu calo và thói quen sinh hoạt ít hoạt động thể lực trên những gen di truyền nhất định, trong đó yếu tố môi trường là yếu tố đóng vai trò quan trọng nhất và là yếu tố duy nhất có thể điều chỉnh được. Trọng lượng cơ thể con người được duy trì ổn định là do sự cân bằng giữa năng lượng đưa vào qua con đường ăn uống và năng lượng tiêu hao trong quá trình sinh hoạt. Tình trạng thừa cân và béo phì xảy ra là do cán cân năng lượng bị mất cân bằng : năng lượng đưa vào lớn hơn nhiều so với năng lượng tiêu hao, hậu quả là năng lượng bị dư thừa và được tích trữ dưới dạng triglycerides trong các tổ chức mỡ. Xã hội phát triển, đời sống của con người ngày càng được cải thiện và nâng cao như sự gia tăng của các phương tiện vận chuyển như xe máy, ô tô, xe buýt... thay cho các phương tiện di chuyển thông thường như đi bộ, đạp xe đạp... Sự ra đời của các phương tiện vui chơi giải trí tĩnh tại như xem vô tuyến truyền hình, máy tính, trò chơi điện tử... thay thế cho những hoạt động tích cực ngoài trời như chơi thể thao... Những thay đổi về cách sống, cách sinh hoạt như vậy là yếu tố thuận lợi cho tình trạng thừa cân và béo phì gia tăng.

Thừa cân và béo phì gây hậu quả gì ?

Béo phì là yếu tố nguy cơ của nhiều bệnh tật của nhiều cơ quan, bộ phận trong cơ thể như :

- Hệ tim mạch : Tăng huyết áp, xơ vữa mạch máu, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch não, hẹp tắc động mạch chi
- Hệ hô hấp : giảm thông khí, ngừng thở khi ngủ là một biến chứng rất nguy hiểm.
- Hệ nội tiết, chuyển hóa : tình trạng kém dung nạp glucose, kháng insulin, nặng hơn là bệnh tiểu đường, rối loạn chuyển hóa mỡ máu, tăng acid uric gây bệnh gút
- Tác động về tâm sinh lý : tự ti, trầm cảm, khó hòa nhập cộng đồng
- Một số bệnh ung thư như ung thư thực quản, trực tràng, vú...

ảnh hưởng của tình trạng thừa cân và béo phì đối với hệ vận động như thế nào?

+ ảnh hưởng của béo phì bộc lộ ngay từ khi còn trẻ như đi lại chậm chạp hơn, thường bị bạn bè cùng lứa chế giễu, làm cho chúng ngại tiếp xúc hơn và hay chơi một mình. Mặt khác với trọng lượng quá cao so với sức chịu đựng còn non yếu của hệ cơ xương khớp nên trẻ thường kêu đau mỗi xương khớp nhất là khớp gối, vùng thắt lưng. Một số trường hợp khớp bị biến dạng như chân hình chữ X hay chữ O, ảnh hưởng đến thẩm mỹ và gây khó khăn trong hoạt động.

+ Một bệnh lý khác cũng gặp nhiều ở trẻ em thừa cân và béo

phì đó là hiện tượng trượt điểm cốt hóa ở đầu trên xương đùi (slipped capital femoral epiphysis) gây lên tình trạng đau khớp và biến dạng khớp kiểu khớp háng xoay vào trong (coxa vara). Về lâu dài, đây là yếu tố nguy cơ gây thoái hóa khớp háng sớm và nặng.

+ Thoái hóa khớp, đau thắt lưng : khi trọng lượng cơ thể tăng thì sức nặng đè lên các khớp càng lớn, nhất là vùng lưng, khớp háng, khớp gối, cổ chân làm cho các khớp này sớm bị tổn thương và lão hóa nhanh. Hậu quả là gây đau đớn và khó khăn trong vận động, sinh hoạt hàng ngày của người bệnh.

+ Thừa cân và béo phì được coi là yếu tố bảo vệ cho quá trình loãng xương vì qua các nghiên cứu cho thấy mật độ xương ở những người béo cao hơn so với người bình thường. Tuy nhiên người béo phì thường ít phơi nắng, ít hoạt động ngoài trời, ít vận động. Tình trạng này kéo dài sẽ làm giảm chất lượng của xương.

+ Nếu tăng axit uric kéo dài có thể gây bệnh gút biểu hiện bằng viêm khớp cấp tính các khớp chủ yếu ở chi dưới, tái phát nhiều lần.

+ Nếu có bệnh tiểu đường đi kèm thì các triệu chứng đau mỏi cơ xương khớp càng rầm rộ hơn do thoái khớp và do tổn thương thần kinh ngoại biên.

Điều trị béo phì và các bệnh phối hợp như thế nào ?

Mục đích của điều trị thừa cân và béo phì là giảm trọng lượng ở giai đoạn đầu rồi duy trì trọng lượng cơ thể ở mức độ hợp lý ở giai đoạn sau bằng các biện pháp sau :

- Chế độ ăn giảm calo : lượng calo cung cấp giảm từ 20-25 % so với tuổi và giới, loại trừ các loại đường hấp thu nhanh và mỡ bão hòa hoặc tương đương với 1600-1800 kcal/ngày. Mục đích là giảm cân từ từ, không quá nhanh, khoảng 2-3 kg/ tháng.

- Tăng cường hoạt động thể lực. Luyện tập thể dục, thể thao vừa sức sẽ giúp cơ bắp khỏe mạnh, thuận lợi cho lưu thông mạch máu, giúp cho dinh dưỡng khớp và sụn khớp tốt hơn. Cơ bắp khỏe mạnh sẽ giúp giảm lực đè ép lên các khớp xương trong khi vận động. Nên tập luyện tối thiểu 30 phút/ngày. Những hoạt động thể thao như bơi lội, đi bộ, thể dục nhịp điệu.. và các thể thao tập thể như bóng đá, bóng chuyền... nên được khuyến khích và động viên.

- Thuốc giảm béo như Xenical với tác dụng ức chế hấp thu mỡ được bác sỹ chỉ định trong những trường hợp nặng mà sử dụng

các phương pháp trên không kết quả.

- Phẫu thuật : một số trường hợp nặng, không đáp ứng với các biện pháp kể trên, phẫu thuật làm hẹp dạ dày sẽ được đặt ra.

- Phối hợp với điều trị các bệnh lý đi kèm với béo phì như thuốc chống thoái khớp, thuốc giảm đau, thuốc hạ huyết áp, thuốc hạ mỡ máu...