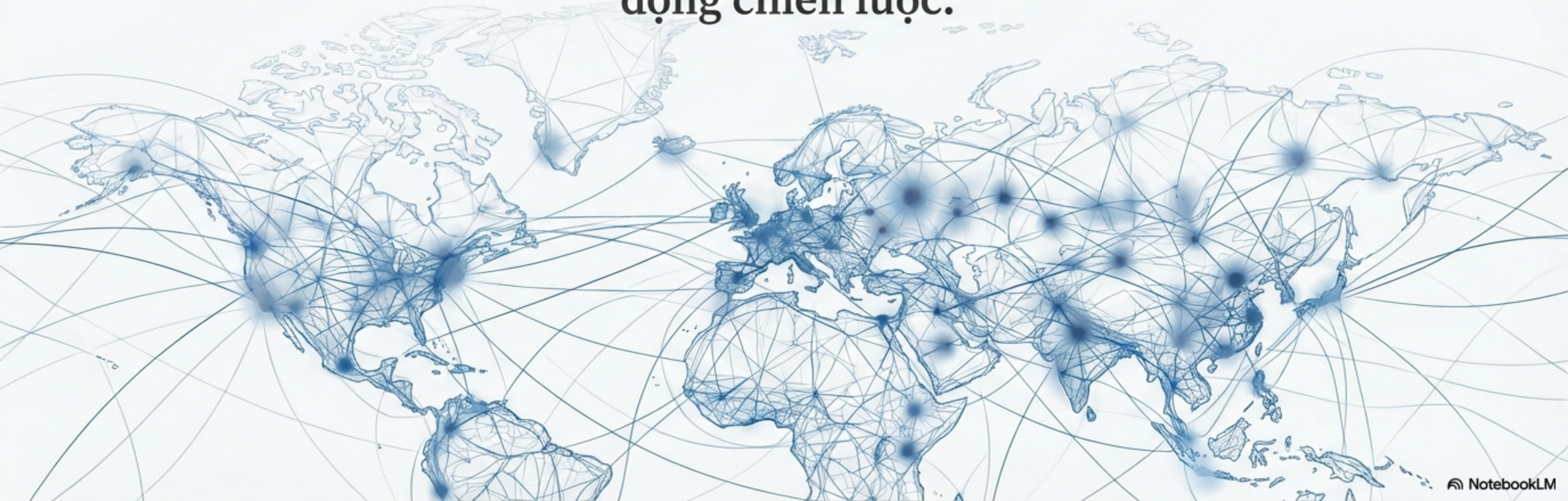


Tiểu Đường: Báo Cáo Toàn Diện Về Thách Thức Sức Khỏe Toàn Cầu

Phân tích thực trạng, nguyên nhân, hậu quả và lộ trình hành động chiến lược.

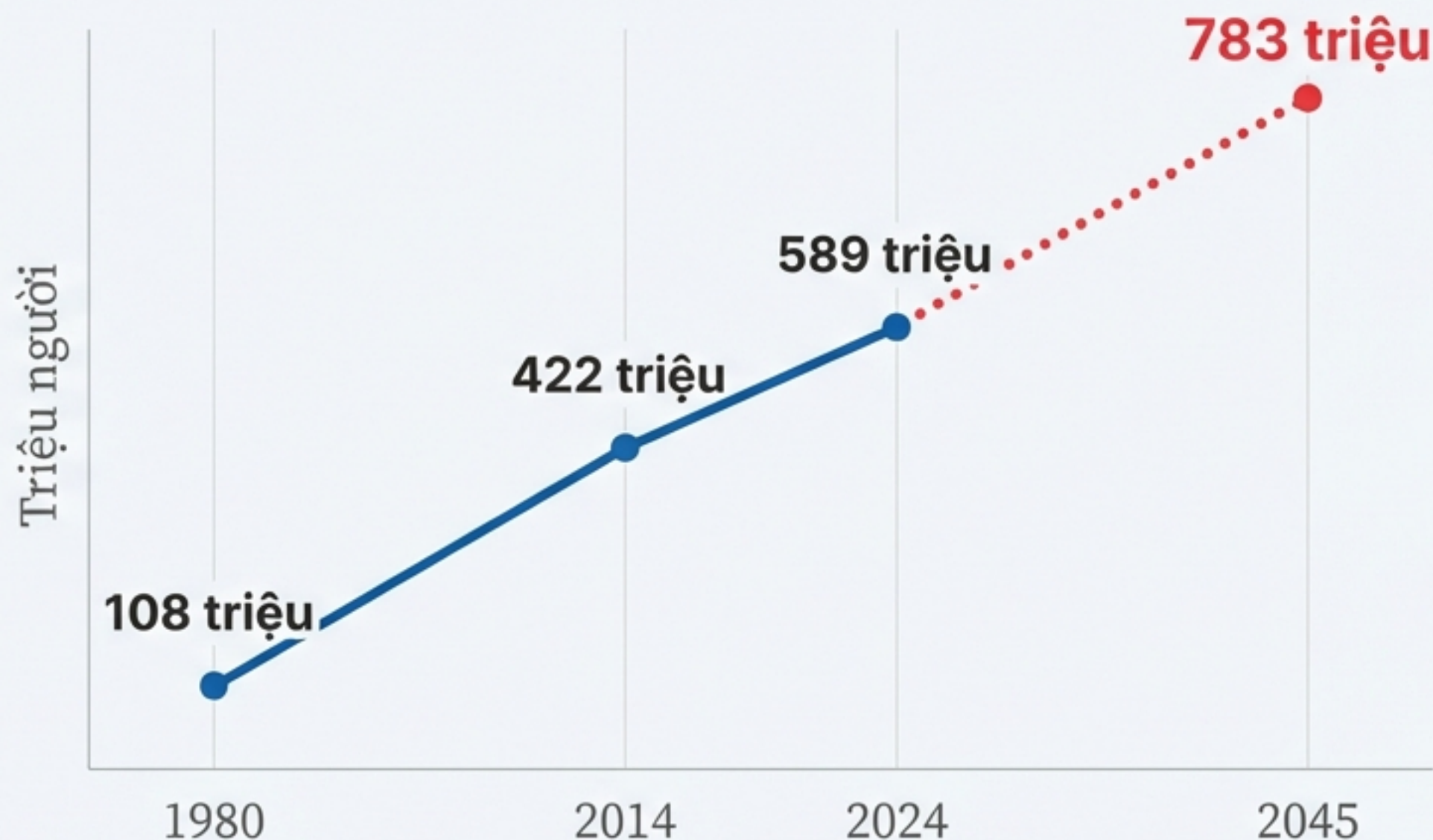


Một tình trạng khẩn cấp toàn cầu đang leo thang

Đến năm 2045, cứ **8 người trưởng thành** sẽ có 1 người mắc bệnh tiểu đường.

- **589 triệu** người trưởng thành mắc bệnh (2024)
- Dự báo tăng lên **783 triệu** (2045)
- Gây ra ít nhất **3,4 triệu** ca tử vong mỗi năm (WHO)

Số người trưởng thành mắc bệnh tiểu đường
Số người trưởng thành mắc bệnh tiểu đường (Toàn cầu)



Cuộc khủng hoảng thầm lặng tại Việt Nam

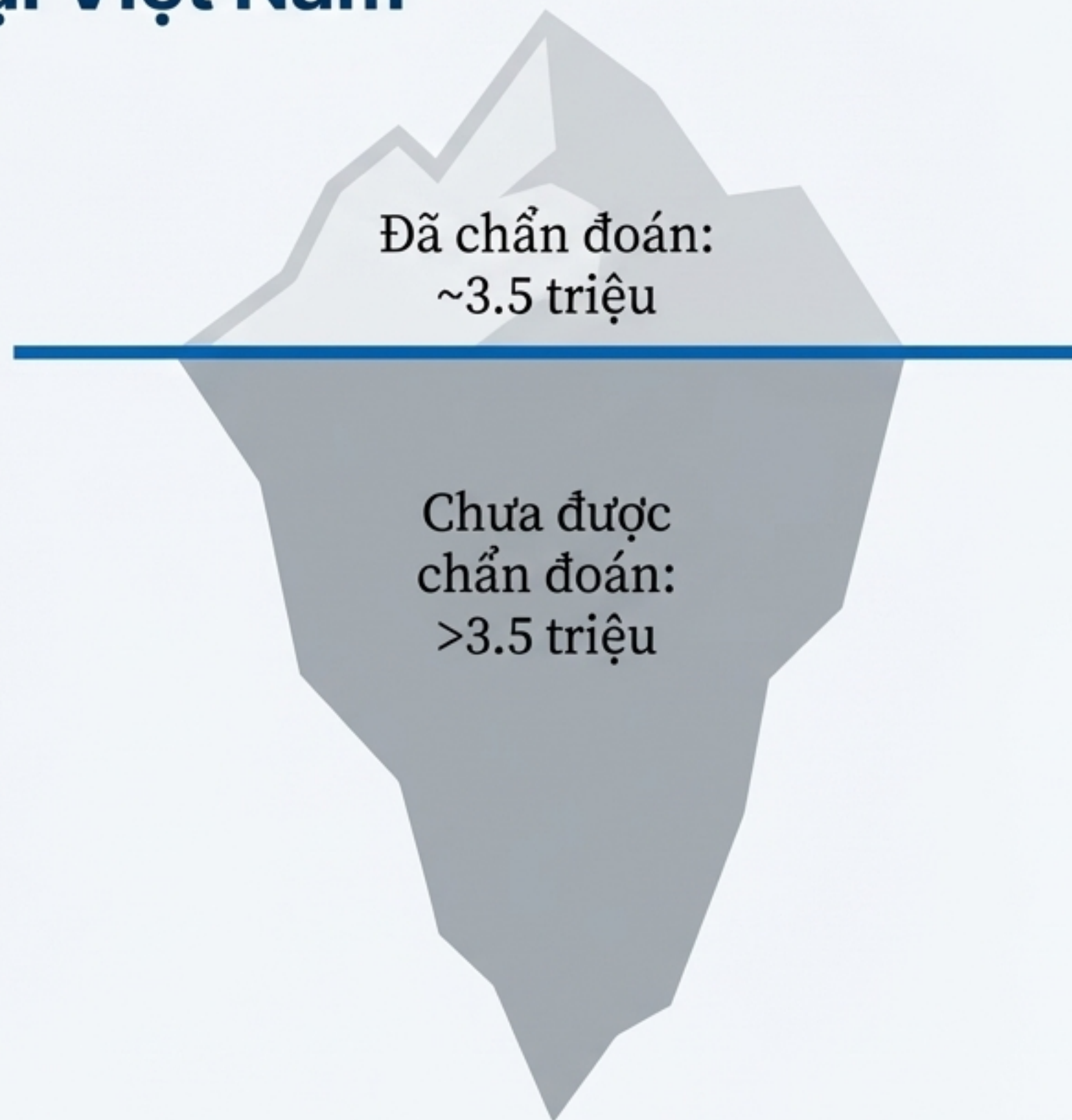
7 triệu người trưởng thành mắc bệnh.

1 trên 17 người trưởng thành đang sống chung với bệnh tiểu đường.



Tỷ lệ mắc bệnh tăng hơn **3 lần** kể từ năm 2000.

Điểm nhấn báo động: Hơn **50%** số người mắc bệnh chưa được chẩn đoán.



Định nghĩa bản chất của bệnh: Vấn đề về Insulin

Tiểu đường là tình trạng cơ thể không sản xuất đủ insulin hoặc không sử dụng insulin một cách hiệu quả, dẫn đến lượng đường trong máu tăng cao.



Tiểu đường Tuýp 1

Bệnh tự miễn, phá hủy tế bào sản xuất insulin.

Chiếm **5-10%** tổng số ca.



Tiểu đường Tuýp 2

Cơ thể đề kháng với insulin hoặc sản xuất không đủ.

Chiếm **90-95%** tổng số ca.



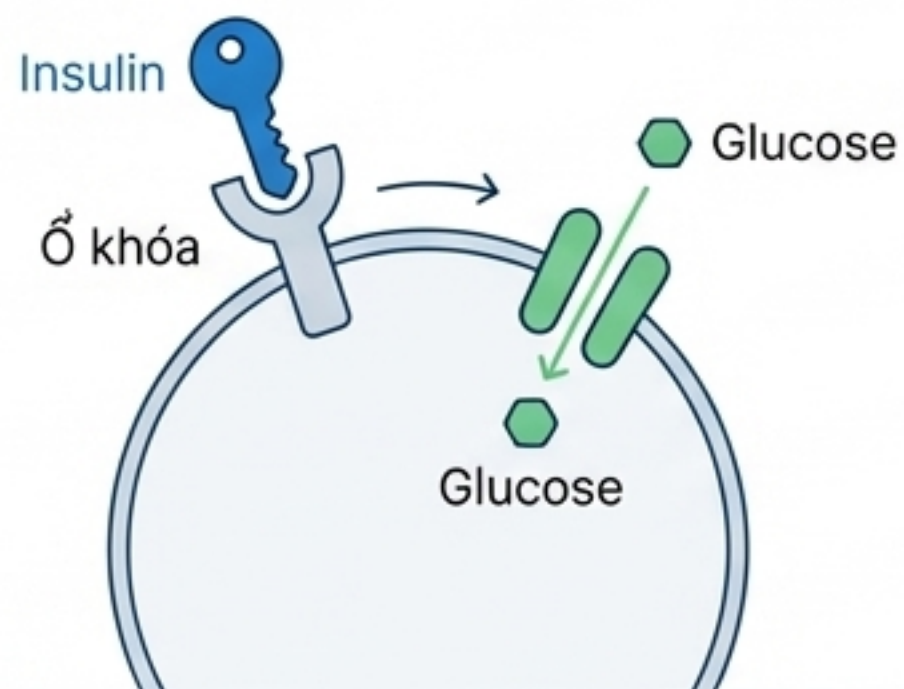
Tiểu đường Thai kỳ

Xuất hiện trong thai kỳ do thay đổi nội tiết tố.

Tăng nguy cơ mắc tuýp 2 sau này cho cả mẹ và con.

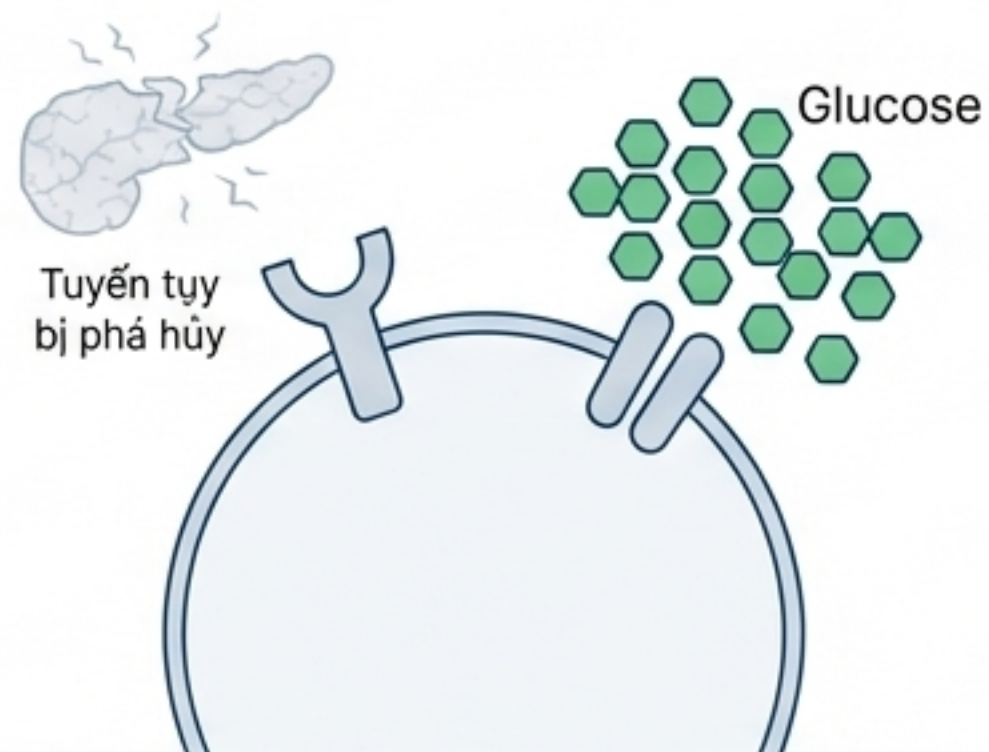
Cơ chế hoạt động của bệnh: Chuyện chiếc chìa khóa và ổ khóa

Cơ thể khỏe mạnh



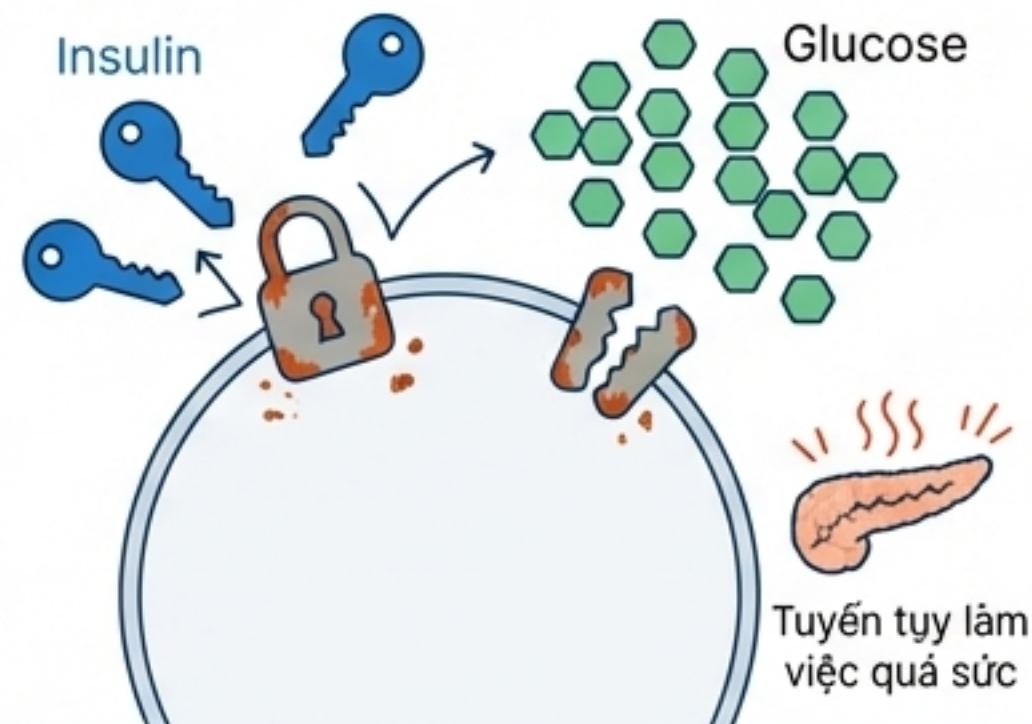
Insulin hoạt động như một "chìa khóa", mở "ổ khóa" trên tế bào để đường (glucose) đi vào và tạo năng lượng.

Tiểu đường Tuýp 1



Hệ miễn dịch phá hủy "nhà máy sản xuất chìa khóa" (tế bào beta ở tuyến tụy). Cơ thể không có insulin.





Tiểu đường Tuýp 2






Các "ổ khóa" trên tế bào bị "gỉ sét" (đề kháng insulin), chìa khóa không thể mở được. Tuyến tụy làm việc quá sức và dần suy kiệt.

Mạng lưới các yếu tố nguy cơ của Tiểu đường Tuýp 2

Lối sống


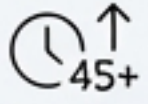

- Ít vận động 
- Chế độ ăn nhiều đường & chất béo 
- Hút thuốc, lạm dụng rượu 
- Ngủ không đủ giấc 

Thể chất & Sức khỏe




- Thừa cân, béo phì (đặc biệt mỡ bụng) 
- Tăng huyết áp, cholesterol cao 
- Tiền sử tiểu đường thai kỳ 

Tiểu đường Tuýp 2

Di truyền & Nhân khẩu học

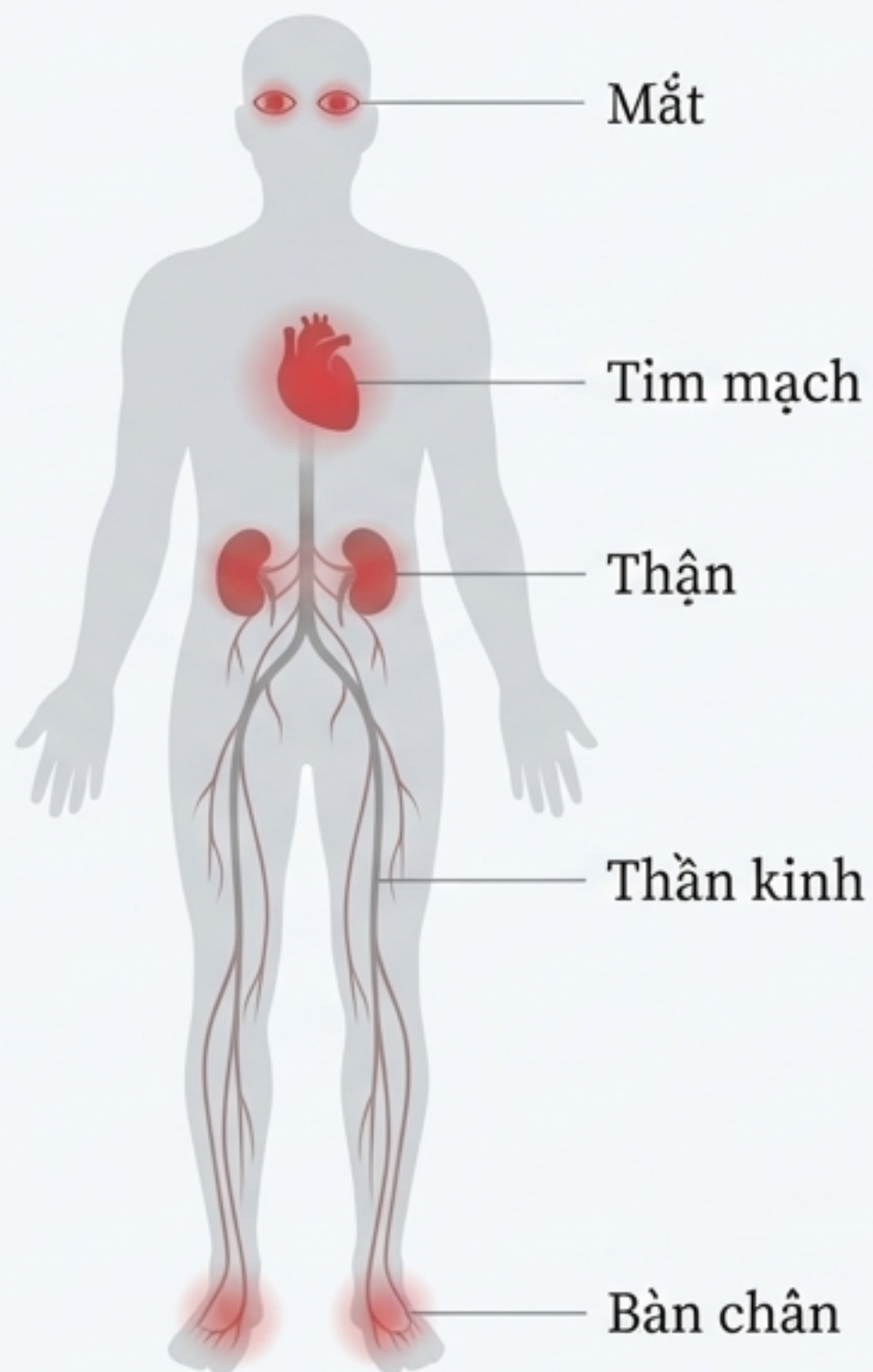
-  - Tiền sử gia đình
-  - Tuổi tác (nguy cơ tăng sau 45 tuổi)
-  - chủng tộc/Sắc tộc

Môi trường

-  - Ô nhiễm không khí (bụi mịn PM2.5)
-  - Thiếu không gian xanh, nhiều tiếng ồn
-  - Tiếp cận hạn chế với thực phẩm lành mạnh

Hiệu ứng Domino: Tác động lên toàn bộ hệ thống cơ thể

Đường huyết cao không kiểm soát gây tổn thương lâu dài lên các mạch máu nhỏ và lớn, dẫn đến biến chứng ở nhiều cơ quan trọng yếu.



Phân loại biến chứng

- **Biến chứng cấp tính:** Nguy hiểm tức thời do đường huyết thay đổi đột ngột.
- **Biến chứng mạn tính:** Tổn thương âm thầm, kéo dài qua nhiều năm.

Những tổn thương thầm lặng: Các biến chứng mạn tính



TIM MẠCH

Nguy cơ nhồi máu cơ tim, đột quỵ cao **gấp đôi** người bình thường.



THẬN

Nguyên nhân hàng đầu gây suy thận mạn, có thể phải chạy thận hoặc ghép thận.



MẮT

Bệnh võng mạc tiểu đường là nguyên nhân hàng đầu gây **mù lòa** ở người trưởng thành.



THẦN KINH

Gây mất cảm giác ở chân, dẫn đến loét, nhiễm trùng và nguy cơ **cắt cụt chi**.



TRÍ NÃO

Tăng nguy cơ mắc bệnh Alzheimer và sa sút trí tuệ.



GAN

Nguy cơ cao mắc bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu (NAFLD/NASH), có thể tiến triển thành xơ gan.

Các mối nguy cấp tính: Khi đường huyết biến động nguy hiểm



Nhiễm toan ceton (DKA)

Thường gặp ở tuýp 1. Do thiếu insulin trầm trọng, máu bị axit hóa.

Triệu chứng: thở mùi hoa quả chín, buồn nôn, hôn mê.



Tăng áp lực thẩm thấu (HHS)

Thường gặp ở tuýp 2. Đường huyết tăng cực cao (>600 mg/dL).

Gây mất nước nặng, có thể dẫn đến tử vong.



Hạ đường huyết

Đường huyết quá thấp do dùng thuốc quá liều hoặc vận động quá sức.

Triệu chứng: run rẩy, vã mồ hôi, co giật, có thể gây tổn thương não vĩnh viễn.

Tuyến phòng thủ đầu tiên: Ngăn chặn Tiểu đường Tuýp 2

Giảm **58%** nguy cơ mắc bệnh (và **71%** ở người trên 60 tuổi) chỉ bằng thay đổi lối sống.



Chế độ ăn uống hợp lý

Tăng cường chất xơ (rau xanh, ngũ cốc nguyên hạt). Hạn chế đường tinh luyện và chất béo bão hòa.



Vận động thể chất thường xuyên

Tối thiểu **150 phút/tuần** cường độ vừa phải. Kết hợp tập sức mạnh 2-3 lần/tuần.



Kiểm soát cân nặng hiệu quả

Mục tiêu giảm **5-7%** trọng lượng cơ thể. Duy trì chỉ số BMI khỏe mạnh (18.5–24.9).

Kho vũ khí điều trị: Từ lối sống đến liệu pháp tiên tiến

Điều trị Tuýp 1

Liệu pháp Insulin là **bắt buộc và trọn đời.**



- **Insulin** tác dụng nhanh (bolus)
- **Insulin nền** tác dụng kéo dài (basal)

Điều trị Tuýp 2

Một cách tiếp cận theo từng lớp, bắt đầu từ thay đổi lối sống.



Chìa khóa quản lý: Tự theo dõi là nền tảng của thành công

Điều trị hiệu quả đòi hỏi sự tham gia chủ động của người bệnh mỗi ngày.



Theo dõi đường huyết

Đo lường thường xuyên tại nhà để điều chỉnh phác đồ. (Tần suất: Tuýp 1 >4 lần/ngày; Tuýp 2 tùy thuộc vào điều trị).



Dinh dưỡng thông minh

Kiểm soát lượng carbohydrate, ưu tiên thực phẩm giàu chất xơ.



Hoạt động thể chất

Duy trì lịch trình vận động đều đặn hàng tuần.

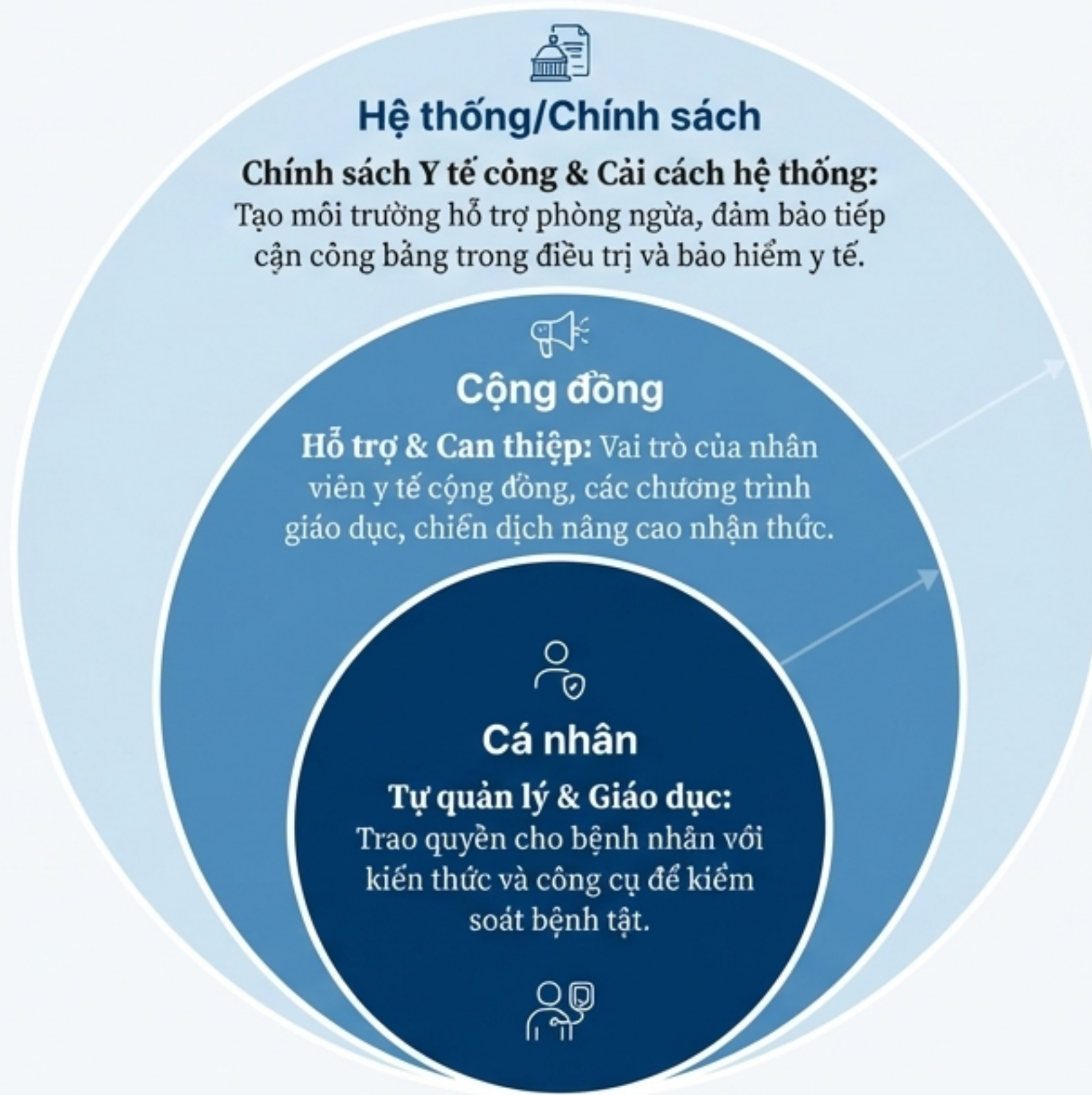


Tuân thủ thuốc

Uống thuốc và tiêm insulin đúng liều, đúng giờ theo chỉ định.

Một mặt trận thống nhất: Chiến lược đa tầng để kiểm soát bệnh tiểu đường

Giải quyết triệt để vấn đề tiểu đường cần sự phối hợp đồng bộ từ cá nhân đến chính sách vĩ mô.



Lộ trình phía trước: Các sáng kiến chiến lược toàn cầu và quốc gia



Sáng kiến Toàn cầu (WHO)

WHO Global Diabetes Compact

Mục tiêu đến năm 2030, đảm bảo tiếp cận toàn cầu tới thuốc thiết yếu, chẩn đoán và tư vấn cho người bệnh tiểu đường.

Chiến lược Quốc gia (Mô hình CDC)

Ba trụ cột hành động:



1. Phòng ngừa bệnh tiểu đường tuýp 2 trên diện rộng.



2. Hỗ trợ người bệnh cải thiện kết quả sức khỏe thông qua quản lý hiệu quả.



3. Đảm bảo công bằng trong chăm sóc sức khỏe, đặc biệt cho các nhóm yếu thế.

Ba từ khóa cho tương lai: **Phòng ngừa, Điều trị, Công bằng**

Tóm lược chiến lược: Từ thách thức đến hành động toàn diện

Tóm tắt thông điệp chính

- Tiểu đường là một thách thức y tế khổng lồ và đang gia tăng nhanh chóng tại Việt Nam và trên thế giới.
- Hiểu rõ bản chất, hậu quả và các yếu tố nguy cơ là bước đầu tiên để kiểm soát dịch bệnh.
- Một tương lai nơi bệnh tiểu đường được quản lý và ngăn chặn hiệu quả là hoàn toàn khả thi.

Kết luận

Thành công phụ thuộc vào sự kết hợp giữa **trách nhiệm cá nhân**, **hỗ trợ từ cộng đồng** và **chính sách y tế công mạnh mẽ**.

Để biết thêm chi tiết và truy cập nguồn tài liệu, vui lòng quét mã.



Nguồn tham khảo: WHO, IDF, CDC, NIDDK, Bộ Y tế Việt Nam.