

HƯỚNG ỨNG "THÁNG DINH DƯỠNG" VỚI CHỦ ĐỀ "DINH DƯỠNG HỢP LÝ, VẬN ĐỘNG THƯỜNG XUYÊN ĐỂ PHÒNG CHỐNG ĐÁI THÁO ĐƯỜNG"

Phạm Ngọc Khải¹

Đái tháo đường đã trở thành một vấn đề cấp bách có ý nghĩa sức khỏe cộng đồng

Chỉ tính từ khi bước vào những năm đầu của thế kỷ 21 đến nay, tỷ lệ người đái tháo đường cũng như số người có nguy cơ mắc đái tháo đường đã tăng rất nhanh ở các nước trong khu vực Đông Nam Á ở mức có ý nghĩa sức khỏe cộng đồng. Tuổi mắc đái tháo đường trước đây phổ biến ở người cao tuổi, thì đến nay những điều tra sàng lọc đã phải quan tâm đến những người ngoài 35 tuổi, đặc biệt là phải chú trọng đến tình trạng phổ biến ở những người sau 40 tuổi kèm theo thừa cân béo phì, rối loạn lipid máu đã có những dấu hiệu rối loạn dung nạp đường huyết và tăng nhanh khả năng mắc đái tháo đường do thiếu hiểu biết về dinh dưỡng hợp lý cũng như không biết luyện tập đúng phương pháp khi kiểm soát đường huyết đi kèm cùng với những bệnh khác trong hội chứng chuyển hóa.

Những biến chứng mạn tính của đái tháo đường gây ra các bệnh lý mạch máu, bệnh lý thần kinh đang là những nguyên nhân phổ biến dẫn đến giảm chất lượng cuộc sống, giảm tuổi thọ của người bệnh đái tháo đường. Những biến chứng cấp tính như nhiễm toan ceton, nhiễm toan axit lactic, tăng áp lực thẩm thấu, hạ đường huyết đều là những tình trạng trầm trọng của rối loạn chuyển hóa glucid, rất nguy hiểm đến tính mạng người bệnh. Tình trạng mắc đái tháo đường thai nghén cũng mang lại nhiều hậu quả nghiêm trọng đối

với cả thai phụ và bào thai, cũng như đối với tương lai sức khỏe của mẹ và trẻ sơ sinh.

Mục tiêu chăm sóc và quản lý dinh dưỡng đối với người đái tháo đường

Mục tiêu dinh dưỡng điều trị đối với người đái tháo đường nhấn mạnh vai trò của lối sống trong kiểm soát glucose, lipid và lipoprotein và huyết áp. Cải thiện sức khỏe thông qua lựa chọn thực phẩm và hoạt động thể lực dựa trên tất cả các khuyến cáo dinh dưỡng để điều trị đái tháo đường

Trong quá trình chăm sóc và quản lý dinh dưỡng thì rất cần cung cấp cho các đối tượng đái tháo đường các khuyến nghị thay đổi lối sống, luyện tập, họ cần biết và chủ động lựa chọn thực phẩm và xác định mức tiêu thụ thực phẩm. Những điều đó sẽ cần thiết để giúp họ kiểm soát glucose máu và làm chậm các biến chứng gây ra do bệnh. Một chế độ dinh dưỡng hợp lý có thể giúp cho bệnh nhân đái tháo đường giảm liều thuốc cần dùng, giảm các biến chứng do bệnh gây ra.

Tháng Dinh dưỡng năm 2016 tại khu vực Đông Nam Á

Mạng lưới Dinh dưỡng Công cộng khu vực Đông Nam Á (SEA-PHN) được thành lập ngày 2 tháng 6 năm 2014 nhằm tăng cường hợp tác trong khu vực góp phần cải thiện dinh dưỡng cho cộng đồng. Cùng với Hội Dinh dưỡng Việt Nam (VINUTAS), hiện nay SEA-PHN có các thành

¹NGND. PGS. TS – Hội Dinh dưỡng Việt Nam
Email: Phamngockhai@yahoo.com

viên của mạng lưới là Hội Dinh dưỡng các nước: Indonexia, Malaysia, Thái Lan và Philippine .

Hàng năm các nước thành viên của SEA-PHN đều tổ chức triển khai “Tháng Dinh dưỡng” nhằm huy động cộng đồng tham gia các hoạt động dinh dưỡng có hiệu quả. Chủ đề của Tháng Dinh dưỡng tùy thuộc vào tình hình của từng nước. Hội Dinh dưỡng VN mong muốn rằng trong Tháng Dinh dưỡng năm nay cần đẩy lên những hoạt động thúc đẩy nâng cao nhận thức cho mọi người dân về vai trò của dinh dưỡng hợp lý kết hợp với tăng cường vận động thường xuyên nhằm dự phòng giảm tỷ lệ mắc mới đái tháo đường cũng như kiểm soát đường huyết cho bệnh nhân đái tháo đường, góp phần hạn chế những diễn biến nặng, những tổn thương nội tạng, cải thiện chất lượng cuộc sống cho bệnh nhân đái tháo đường tại Việt Nam, đồng thời tăng cường truyền bá những kinh nghiệm phòng chống đái tháo đường cho các nước trong khu vực.

Tháng Dinh dưỡng năm 2016 tại Việt Nam

Tại phiên họp thường kỳ ngày 4/4/2016 của Ban Thường vụ Hội Dinh dưỡng Việt Nam thông qua kế hoạch hưởng ứng “Tháng Dinh dưỡng” tại Việt Nam năm 2016. Hội Dinh dưỡng Việt Nam phối hợp với Viện Dinh dưỡng Quốc gia và một số trường Đại học Y, các Chi hội tại các vùng triển khai các hoạt động dinh dưỡng trong tháng 5 như sau:

- Ngày 5/5/2016, tại Trường Đại học Y Dược Thái Bình sẽ khai mạc Hội nghị KHCN Dinh dưỡng lâm sàng các tỉnh phía Bắc. Chi hội Dinh dưỡng Lâm sàng đã phối hợp với Ban tổ chức chọn cử các báo cáo khoa học cho hội nghị này. Ban thường vụ Hội Dinh dưỡng đã cử lãnh đạo Hội cùng với Cục Quản lý khám chữa

bệnh, Trường Đại học Y Dược Thái Bình phối hợp tổ chức Hội nghị khoa học này.

- Lễ phát động “Tháng Dinh dưỡng” triển khai vào ngày 28/5/2016 tại Nghệ An với sự hỗ trợ, phối hợp của Trường Đại học Y Vinh, đồng thời sẽ làm lễ ra mắt của Chi hội Dinh dưỡng Nghệ An. Lễ phát động Tháng Dinh Dưỡng sẽ có sự tham gia của phóng viên của một số báo, đài, lãnh đạo bộ Y tế, Tổng hội Y học Việt Nam, lãnh đạo Trường Đại học Y Vinh, lãnh đạo sở Y tế tỉnh Nghệ An, lãnh đạo Viện Dinh dưỡng Quốc gia. Sẽ mời phóng viên đưa tin trên Báo Sức khỏe & Đời sống, Tạp chí Dinh dưỡng & Thực phẩm, đưa tin trên đài truyền hình địa phương và trung ương.

- Ngày Vi chất dinh dưỡng 1-2/6 do Viện Dinh dưỡng Quốc gia triển khai trên toàn quốc.

- Tại thành phố Hồ Chí Minh sẽ có chương trình truyền thông, tư vấn trên đài truyền hình và truyền thanh về ”Dinh dưỡng cho bệnh không lây và phòng chống đái tháo đường”; Tổ chức tư vấn về vi chất dinh dưỡng và tăng cường vận động cho 4.000 bà mẹ và 10.000 trẻ em mầm non; Tập huấn cho 500 bác sĩ tại các bệnh viện về tiêu chuẩn đánh giá tình trạng dinh dưỡng bệnh nhân và dinh dưỡng lâm sàng; Các hoạt động này sẽ do Trung tâm Dinh dưỡng Tp. Hồ Chí Minh tổ chức.

- Chi hội Dinh dưỡng Nhi khoa biên tập cuốn “Cẩm nang sức khỏe cho bé”.

Hội Dinh dưỡng Việt Nam mong muốn những hoạt động cụ thể của hội sẽ thúc đẩy cộng đồng nâng cao nhận thức, chia sẻ trách nhiệm cùng nỗ lực phòng chống đái tháo đường cho người dân Việt Nam với những thay đổi hành vi đảm bảo dinh dưỡng hợp lý và thường xuyên vận động đúng cách, cùng chung sức chăm sóc sức khỏe cho toàn dân.