

Béo Phì Và Bệnh Tật

Bs An quốc Huy

Người xưa thường nói: ‘ một tinh thần minh mẫn trong một thân thể cường tráng’, để có thể sống vui, sống mạnh, chúng ta cần phải chăm lo giữ gìn sức khoẻ về mọi mặt, và trước khi bệnh (prevention).

Lâu nay ta đã đọc nhiều bài viết về tai hại của rượu chè, thuốc lá, thậm chí những nguy hiểm trong việc cờ bạc nghiện ngập. Hôm nay chúng ta thử nhìn lại một vấn đề tuy gần gũi, và trông chừng ít độc hại hơn, nhưng về lâu về dài, cũng có nhiều điều bất lợi cho sức khoẻ và tuổi thọ, đó là sự ăn uống quá mức và tình trạng béo phì của cơ thể chúng ta.

Chúng ta đến từ một xứ sở có cách ăn uống điều độ, thức ăn chứa nhiều chất bổ dưỡng, rau trái, cá tươi, hải sản, và hầu hết các thức ăn đều rất tươi; các bà nội trợ đảm đang thường đi chợ hằng ngày, hoặc giả đôi ba lần một ngày, việc các thức ăn đã trải qua các trình tự chế biến bằng hóa chất, đóng hộp, đóng gói lâu ngày không phải là chuyện thường. Hàm lượng của các thức ăn thường không chứa đựng quá nhiều mỡ dầu, năng lượng trong đồ ăn thức uống cũng không quá cao.

Hơn nữa, cách thức sinh hoạt của chúng ta, nhất là thế hệ trước, vận dụng nhiều về mặt năng lượng, ví dụ như chúng ta đi bộ thường hơn, phương tiện vận chuyển dựa nhiều vào các loại xe đạp, xe gắn máy... Chúng ta leo cầu thang khi lên các cao ốc, rồi làm việc bằng tay chân trong nhà ngoài vườn cũng đều hơn. Những việc làm hằng ngày giúp tiêu hao bớt phần năng lượng dư thừa trong người đi.

Ngược lại, bây giờ cuộc sống của chúng ta thoải mái hơn trước nhiều, phần lớn là vì chúng ta sau bao năm chuyên cần, nay gia đình được dư giả hơn lên, phần khác là nhờ vào sự tiến bộ của xã hội tây phương nói chung, đời giàu thức ăn ngon ngọt, phương tiện vật chất thật dư thừa. Cho nên trong đời sống hằng ngày, chúng ta hấp thụ quá nhiều chất dinh dưỡng, mà ngược lại tiêu hao mỡ năng lượng này chẳng bao nhiêu, thử hỏi trong chúng ta có bao nhiêu vị chịu khó đi bộ ra đầu đường để mua tờ báo lúc ban sáng? Mà ngược lại phải lái xe ngay khi bước ra khỏi cửa, rồi lại long vòng kiếm chỗ đậu cho sát cạnh cửa tiệm, (thậm chí còn đậu cả hai hàng, thà bị rửa chữ nhất định không chịu đi thêm vài bước chân) vọt đại hai bước vào tiệm xong lấy tờ nhật trình, phóng lên xe về nhà, thượng lên bộ ghế, thế là bên này cà phê sữa đặc có đường, bên kia món ăn đủ loại, TiVi thì chẳng cần đi mở, cứ ngồi mà bấm remote control. Quý vị thể thao thật nhiều, nhưng toàn là coi không à. Từ sáng đến chiều, tennis, đá banh... quý vị dự hết, nhưng chỉ dự trên màn hình không thôi, thế là bao nhiêu đồ bỏ và năng lượng chúng ta đưa vào trong cơ thể, ngoài một phần nhỏ không đáng kể bị thải ra ngoài, nhứt nhứt đều được đưa vào kho dự trữ trong người, tràn đầy các mô mỡ ở dưới da hay trong gan, và chúng ta ngày một béo phì ra.

Người thì khen là tốt tướng, phương phi... còn mặt trái thì như thế nào?

Dựa vào những dữ kiện thống kê chính thức của chính phủ Úc, số người mập và béo phì đã lên đến mức độ nghiêm trọng tại hầu hết

các nước phương tây. Hiện nay tại Úc, 67 phần trăm đàn ông và 52 phần trăm phụ nữ đã bị xếp vào hạng quá mập. Không những trong số người lớn, mà cả trẻ em càng ngày càng nhiều người bị chứng này, gần 30 phần trăm trẻ em đang mắc chứng mập phì.

Nên nhớ rằng là, trái với cách suy nghĩ của người Á Đông chúng ta, bản thân sự kiện béo phì theo đúng nghĩa đã là một chứng bệnh cần phải điều trị. Thêm vào đó, tình trạng béo mập còn là nguy cơ làm tăng các biến chứng và làm tăng mức tử vong trong trường hợp những người mắc những chứng bệnh khác, điển hình là trong trường hợp những người bị bệnh cao huyết áp, tiểu đường v.v.. . Có rất nhiều dữ kiện cho thấy tình trạng mập phì còn là nguyên nhân gây ra những chứng bệnh trên, có nghĩa là trong nhiều trường hợp, nhiều chứng bệnh nan y như các bệnh về tim mạch, tai biến não... là hậu quả tai hại trong những người có cơ thể quá mập.

Trong trường hợp người đàn ông mập, các mô mỡ dồn lại ở xung quanh bụng thành bụng bự, còn trường hợp người đàn bà, mỡ trữ lại nơi hai bên hông và sau mông. Nhiều bằng chứng Y khoa cho thấy rằng ở những người có càng nhiều chất mỡ dự trữ ở bụng, hông và mông, thì càng nhiều bệnh dễ xảy ra cho người đó. Điều lý thú là ngay từ những năm 1950, Bác sĩ Jean Vaue tại Pháp đã tìm ra bằng chứng sự tương quan của các nơi dự trữ mỡ như đã nêu trên với tình trạng bệnh lý của đường sự, nhưng chẳng ai để ý đến điều đó; mãi cho đến sau này vào năm 1980, các nhà Bác học tại Thụy Điển chứng minh lại mối liên hệ giữa những người chết vì bệnh tim mạch và vóc dáng người đo bằng tầm cỡ bụng - mông, các Bác sĩ mới chịu tin rằng là vòng bụng - vòng mông rất quan trọng trong việc dự đoán mức độ bệnh tim và nguy cơ tử vong của bệnh này.

Hiện nay, bệnh béo mập có thể đánh giá bằng nhiều cách, nhưng thông thường nhất là đo bằng hai cách, thứ nhất là BMI (Body Mass

Index), và thứ hai là W/H ratio (Waist/ Hip ratio)

BMI (Body Mass Index) là Chỉ số Khối lượng của cơ thể chúng ta, chỉ số này được tính toán dựa theo chiều cao (tính bằng metre) và trọng lượng cơ thể (tính bằng kilogram); công thức tính BMI như sau: lấy trọng lượng (Kg) chia cho bình phương của chiều cao (m); nếu như đáp số nằm trong khoảng từ 20 - 25, sức khoẻ quý vị thuộc loại trung bình và tốt; nếu như đáp số nằm trong khoảng 25 - 30, cơ thể thuộc loại OVERWEIGHT (mập), và tệ hơn nữa, nếu BMI nằm trên 30, thì cơ thể được liệt vào loại OBESE (béo).

$$\text{BMI} = \frac{W}{H \times H}$$

Với W là trọng lượng (tính bằng kilogram: kg)
H là chiều cao tính bằng Mét: m (H x H hoặc là bình phương của H)

Rất nhiều bằng chứng cho thấy rằng, khi một người nào đó có chỉ số BMI nằm trong phần Obesity, tức là BMI > 30, số tử vong trở nên gấp mấy lần người thường. Tình trạng nguy hiểm (mortality risk) còn cao hơn nữa theo những điều sau đây:

- Tuổi tác cao hơn
- Hút thuốc lá
- Bệnh tiểu đường
- Bệnh cao huyết áp
- Bệnh cholesterol cao

Ngoài ra, những người có chỉ số BMI cao thất thường lại là người trở nên bị bệnh hiểm nghèo sau này. Nhiều nghiên cứu cho thấy rằng, vô số kể các chứng tật có liên quan đến người có chỉ số BMI cao, đáng kể nhất là các tình trạng bệnh sau đây:

- Các chứng bệnh tim mạch
- Tai biến mạch máu não
- Các loại bệnh ngoài da
- Bệnh nghẹt thở ban đêm (sleep apnoea)

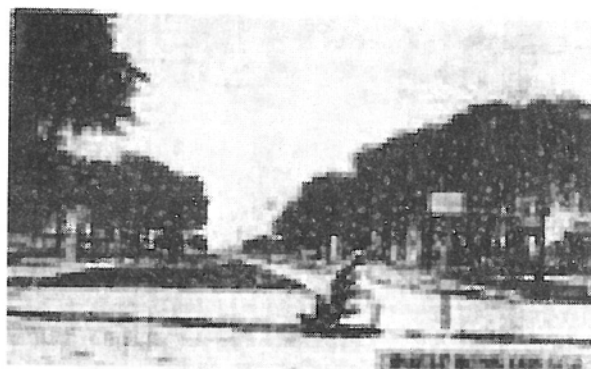
- Bệnh khó thở, kể cả bệnh suyễn
- Môi mết thường xuyên
- Bệnh đau lưng nhức mỏi
- Các chứng tật đau nhức, thông thường là các loại đau khớp
- Suy nhược về tâm sinh lý
- Bệnh tiểu đường loại 2
- Bệnh cao huyết áp
- Bệnh thống phong
- Bệnh gan chứa mỡ
- V.v.. .

Tóm lại, như đã trình bày với quý vị, sự kiện mập phì quá mức là một tình trạng bệnh lý không nên coi thường, đó có thể là hậu quả và đồng thời cũng có thể là nguyên nhân của nhiều căn bệnh hiểm nghèo cho cơ thể chúng ta.

Khi nào có dịp, tôi rất mong được hầu chuyện thêm với quý vị và các bạn làm thế nào để ngăn ngừa và trị liệu tình trạng này. Trước đây chúng ta vẫn thường suy nghĩ là chỉ cần bớt ăn lại là đủ, thực tế cho thấy muốn đạt được kết quả như ý trong việc điều trị sự béo phì, chúng ta cần phải có sự phối hợp nhiều phương án khác nhau mà tôi tin rằng quý vị sẽ cảm thấy thích thú khi theo dõi sau này lúc tôi có dịp hầu chuyện thêm.

Xin tạm biệt và kính chúc quý vị giữ gìn sức khoẻ thật dồi dào.

Vài lời về tác giả: Bs An quốc Huy hiện là Bác sĩ Gia đình làm việc tại Surry Hill và Cabramatta, Sydney. Ngoài công việc trên, còn là Clinical Lecturer cho trường đại học Y khoa New South Wales, Sydney; đồng thời dự phần trong Primary Health Care Research Network (PHRNET). Đây là tổ chức khảo cứu trong ngành Bác sĩ toàn khoa, trong đó, Bs Huy đang tham gia vào hai projects, bệnh Béo phì và Bệnh Suyễn.



Đại Lộ Bonnards

Đà Lạt ngày mưa

Xe qua cửa phố mưa dài
 Sầu lên chất nặng đáng người thu thân
 Xe qua cửa phố phân vân
 Tóc xanh em chợt như thần thoại xưa

Sương

Nụ cười nào hé cho đời muộn
 Tiếng hát nào khơi giọt lệ tàn
 Sóng biển dâu xưa chùng mấy lớp
 Bốn ngàn năm một giọt sương tan

Quán Như