

# Tiền đái tháo đường là gì?

Nguồn: Jill Jin. What Is Prediabetes? JAMA. 2023;330(24):2404

Người dịch: BS Nguyễn Quang Vinh

Tiền đái tháo đường là tình trạng lượng đường trong máu cao nhưng thấp hơn so với đái tháo đường type 2.

## Tiền đái tháo đường phổ biến như thế nào và các triệu chứng là gì?

Cứ 3 người Mỹ thì có 1 người mắc tiền đái tháo đường và khoảng 720 triệu người trên thế giới đang mắc tiền ĐĐT. Những người mắc bệnh tiền ĐĐT thường không có triệu chứng nên hầu hết những người mắc bệnh tiền ĐĐT đều không biết mình mắc bệnh.

Các yếu tố nguy cơ gây tiền ĐĐT bao gồm:

- Lớn hơn 45 tuổi
- Thừa cân hoặc béo phì
- Hoạt động thể chất ít hơn 3 lần một tuần
- Chế độ ăn uống không lành mạnh
- Có cha mẹ hoặc anh chị em mắc bệnh ĐĐT type 2
- Có tiền sử bệnh ĐĐT thai kì hoặc sinh con nặng hơn 4kg.
- Bị hội chứng buồng trứng đa nang

## Tiền ĐĐT được chẩn đoán như thế nào?

Tiền ĐĐT được chẩn đoán bằng xét nghiệm máu để kiểm tra mức đường huyết lúc đói (100 - 125 mg/dl) hoặc HbA1C (5.7 - 6.4%)

## Ai nên được sàng lọc tiền ĐĐT ?

Nhóm chuyên trách các dịch vụ dự phòng Hoa Kỳ (USPSTF) khuyến nghị người lớn từ 35 đến 70 tuổi thừa cân hoặc béo phì nên được sàng lọc tiền ĐĐT bằng xét nghiệm máu 3 năm một lần.

## Hậu quả tiềm ẩn của tiền ĐĐT

Ở Mỹ, khoảng 10% số người mắc tiền ĐĐT chuyển thành bệnh ĐĐT type 2 mỗi năm. Tiền ĐĐT cũng liên quan đến việc tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim, suy tim sung huyết, đột quy, bệnh thận mạn, tổn thương thần kinh ngoại biên (thường gây tê và đau ở bàn chân) và các vấn đề về thị lực.

Tiền ĐĐT là mức đường huyết cao hơn bình thường nhưng thấp hơn ở bệnh nhân ĐĐT type 2. Hầu hết những người bị tiền ĐĐT không có triệu chứng.

Những người mắc bệnh tiền ĐĐT có nguy cơ mắc ĐĐT type 2.

Tiền ĐĐT cũng liên quan đến việc tăng nguy cơ mắc bệnh

- Nhồi máu cơ tim
- Vấn đề về thị lực
- Tổn thương thần kinh ngoại
- Đột quy
- Bệnh thận mạn
- Suy tim sung huyết

Những thay đổi lối sống được khuyến nghị có thể ngăn ngừa, trì hoãn hoặc giải quyết tiền ĐĐT.

Đặt mục tiêu dành 30 phút tập thể dục 5 ngày một tuần

Ăn nhiều rau, trái cây và ngũ cốc nguyên hạt

Giảm khẩu phần ăn

Giảm stress

Những người tiền ĐĐT bị béo phì hoặc thừa cân giảm ít nhất 5% đến 7% trọng lượng cơ thể sẽ giảm nguy cơ mắc bệnh ĐĐT type 2.

### Những thay đổi lối sống nào được khuyến nghị?

Những thay đổi trong lối sống được khuyến nghị ở bệnh nhân tiền ĐTĐ bao gồm hoạt động thể chất (tập thể dục 30 phút 5 ngày một tuần); ăn thực phẩm lành mạnh hơn (rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt); giảm khẩu phần ăn; giảm stress trong hoạt động hằng ngày. Giảm cân cũng được khuyến nghị, những người mắc tiền ĐTĐ giảm ít nhất 5% đến 7% trọng lượng cơ thể sẽ giảm nguy cơ mắc bệnh ĐTĐ type 2.

### Có thuốc điều trị tiền ĐTĐ không?

Mặc dù hiện tại không có loại thuốc nào được Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) phê duyệt để điều trị tiền ĐTĐ, một số người mắc tiền ĐTĐ có huyết áp cao hoặc béo phì có thể điều trị bằng các loại thuốc như metformin hoặc đồng vận GLP-1. Điều quan trọng cần lưu ý là những thay đổi trong lối sống được nêu ở trên có hiệu quả hơn trong việc đẩy lùi tiền ĐTĐ và ngăn ngừa sự tiến triển thành ĐTĐ so với việc chỉ dùng thuốc đơn thuần.