

## BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

- Đái tháo đường là tình trạng giảm tiết insulin và kháng insulin ngoại biên dẫn đến tăng glucose trong máu.
- Triệu chứng sớm liên quan đến tăng glucose trong máu bao gồm: Uống nhiều nước, khát nhiều, tiểu nhiều và nhìn mờ.
- Biến chứng muộn gồm bệnh mạch máu, bệnh thần kinh ngoại vi, bệnh thận và nhiễm khuẩn.

### Các yếu tố nguy cơ:

- Tiền sử gia đình
- Ít vận động
- Ăn uống vô độ
- Thừa cân



## PHÒNG NGỪA

- Chẩn đoán bằng định lượng glucose huyết tương.
- Điều trị: chế độ ăn uống và tập luyện thể dục bao gồm: insulin và thuốc hạ glucose máu.

## BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP

- Tăng huyết áp thường không có nguyên nhân rõ ràng. Tăng huyết áp là bệnh lý nguy hiểm gây tổn thương tim, mạch máu, não, mắt, thận và nhiều bệnh mạn tính khác; và là nguyên nhân chính gây tử vong sớm.
- Bệnh thường không có biểu hiện triệu chứng, trừ khi huyết áp tăng rất cao hoặc bệnh đã kéo dài.
- Các xét nghiệm có thể thực hiện để xác định nguyên nhân, đánh giá tổn thương cơ quan đích và xác định các yếu tố nguy cơ tim mạch khác.
- Điều trị bao gồm thay đổi lối sống và thuốc hạ áp.



## ĐỊA CHỈ TƯ VẤN

- Trạm y tế xã, phường, thị trấn.
- Trung tâm y tế các huyện, thành phố.
- Bệnh viện đa khoa tỉnh và đa khoa khu vực.

SỞ Y TẾ ĐỒNG NAI  
CHI CỤC DÂN SỐ



*Luỳnh Quỳnh Toran*



## BỆNH MÃN TÍNH KHÔNG LÂY Ở NGƯỜI CAO TUỔI

Năm 2024



## THỰC TRẠNG SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI TẠI VIỆT NAM

- Theo Cục Dân số, dự báo số người cao tuổi của Việt Nam tăng lên 16,8 triệu người vào năm 2039 và đạt 25,2 triệu người vào năm 2069. Tỷ trọng nhóm dân số từ 65 tuổi trở lên đạt 14,2 % tổng dân số.
- Tuổi thọ trung bình của người Việt là 73,6 tuổi, trung bình người cao tuổi ở Việt Nam mắc 3-4 bệnh. Người dân ở nước ta có tuổi thọ tương đối cao, nhưng lại có số năm sống với bệnh tật nhiều. Mỗi người Việt Nam trung bình có 10 năm phải sống với bệnh tật, vì vậy ảnh hưởng rất nhiều đến chất lượng cuộc sống và làm giảm số năm sống khỏe mạnh... Chi phí điều trị mỗi năm dành cho người cao tuổi cao gấp 8-10 lần người trẻ.



## BỆNH THƯỜNG GẶP Ở NGƯỜI CAO TUỔI

- **Bệnh hệ thần kinh, tâm thần:** Hội chứng sa sút trí tuệ, Parkinson.
- **Bệnh về hệ tuần hoàn:** Tăng huyết áp, tai biến mạch máu não, mạch vành.
- **Bệnh về hô hấp:** Phổi tắc nghẽn mãn tính, hen suyễn, lao.
- **Bệnh về rối loạn chuyển hóa:** Rối loạn chuyển hóa mỡ máu, đái tháo đường.
- **Bệnh về xương khớp:** Thoái hóa, loãng xương.
- **Bệnh về ung thư:** Gan, phổi, trực tràng, tuyến tiền liệt, vú...

## BỆNH PHỔI TẮC NGHẼN MẠN TÍNH

Đây là bệnh phổ biến có thể phòng và điều trị được, bệnh đặc trưng bởi sự tắc nghẽn luồng khí thở ra không có khả năng hồi phục, sự cản trở thông khí này thường tiến triển từ từ và liên quan đến phản ứng viêm bất thường của phổi với các hạt bụi hoặc khí độc hại mà trong đó khói thuốc lá, thuốc lào đóng vai trò hàng đầu.



## PHÒNG NGỪA

- Sống ở nơi có môi trường lưu thông khí tốt, ít khói bụi, không có khói thuốc lá.
- Khám sức khỏe định kỳ, phát hiện và điều trị dứt điểm các đợt viêm phế quản cấp tính.
- Lưu ý các yếu tố gây dị ứng.

NGƯỜI CAO TUỔI CẦN VẬN ĐỘNG VỪA SỨC,  
SINH HOẠT ĐIỀU ĐỘ ĐỂ CÓ SỨC KHỎE VÀ  
PHÒNG TRÁNH BỆNH TẬT

SỨC KHỎE LÀ VÀNG, VẬN ĐỘNG  
ĐỀU ĐẶN, TINH THẦN LẠC QUAN