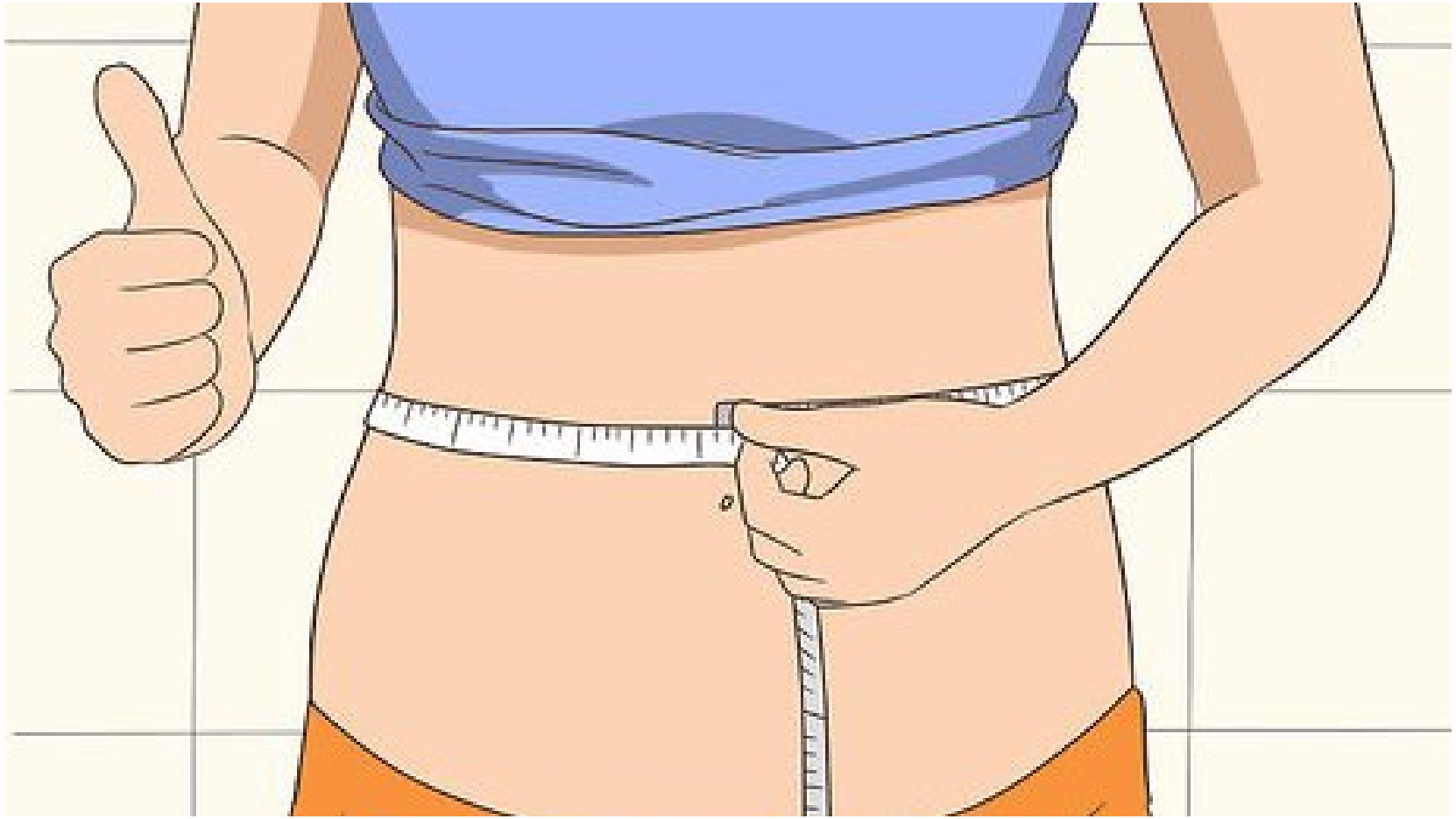
(TL 1.7)

Kiến thức cơ bản về sàng lọc



Sàng lọc là gì?

- Sàng lọc là một hoạt động thường quy, thực hiện đo các chỉ số cơ thể nhằm phát hiện sớm các vấn đề sức khỏe tiềm ẩn.
- Dự án VIE688 cung cấp kiến thức, tài liệu, biểu mẫu, trang thiết bị cần thiết giúp các CLB LTH TGN tiến hành sàng lọc nguy cơ của bệnh tăng huyết áp và đái tháo đường cho các TV CLB và cộng đồng

Ai là người cần được sàng lọc

- Tất cả mọi người, đặc biệt những người từ 40 tuổi trở lên.
- Thứ tự ưu tiên như sau:
  1. Thành viên CLB LTH TGN
  2. Đối tượng được chăm sóc tại nhà
  3. Thành viên ngoài cộng đồng

Khi sàng lọc cần đo những gì?

1. Chiều cao
2. Cân nặng
3. Số đo vòng bụng
4. Chỉ số huyết áp
5. Sàng lọc nguy cơ bệnh Đái tháo đường (theo bảng hỏi gồm 8 câu hỏi)

Thiết bị cần thiết để sàng lọc

Tất cả các thiết bị cần thiết phải luôn có sẵn và hoạt động trong các nhóm CLB LTH TGN:

1. Thước dây đo vòng bụng, chiều cao
2. Cân nặng
3. Bảng chỉ số BMI
4. Bộ đo huyết áp điện tử
5. Bộ câu hỏi sàng lọc tiểu đường

CLB sẽ đảm bảo các thiết bị này có sẵn và hoạt động tốt

Thiết bị cần thiết để sàng lọc

BẢNG ĐO CHỈ SỐ KHỐI CƠ THỂ (BMI)

	140 cm	145 cm	150 cm	155 cm	160 cm	165 cm	170 cm	175 cm	180 cm
42 kg	21,4	20,0	18,7	17,5	16,4	15,4	14,5	13,7	13,0
45 kg	23,0	21,4	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9
48 kg	24,5	22,8	21,3	20,0	18,8	17,6	16,6	15,7	14,8
51 kg	26,0	24,3	22,7	21,2	19,9	18,7	17,6	16,7	15,7
54 kg	27,6	25,7	24,0	22,5	21,1	19,8	18,7	17,6	16,7
57 kg	29,1	27,1	25,3	23,7	22,3	20,9	19,7	18,6	17,6
60 kg	30,6	28,5	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5
63 kg	32,1	30,0	28,0	26,2	24,6	23,1	21,8	20,6	19,4
66 kg	33,7	31,4	29,3	27,5	25,8	24,2	22,8	21,6	20,4
69 kg	35,2	32,8	30,7	28,7	27,0	25,3	23,9	22,5	21,3
72 kg	36,7	34,2	32,0	30,0	28,1	26,4	24,9	23,5	22,2
75 kg	38,3	35,7	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1

Đỏ (<18): Thiếu cân; Xám (18-22,9): bình thường; Xanh (23-24,9): Nguy cơ béo phì; Vàng (≥25): Béo phì

Mẫu 4: Đánh giá nguy cơ Đái tháo đường

Câu 1: Tuổi
0đ. < 45 tuổi
2đ. 45 – 54 tuổi
3đ. 55 – 64 tuổi
4đ. > 64 tuổi

Câu 2: Chỉ số BMI
0đ. < 23
1đ. 23 – 27,5
3đ. > 27,5

Câu 3: Vòng bụng

	NAM GIỚI	NỮ GIỚI
0đ.	<82 cm	<72 cm
3đ.	82 – 90 cm	72 – 80 cm
4đ.	>90 cm	>80 cm

Câu 4: Ông/bà có luyện tập thể dục thể thao (bao gồm cả các công việc nhà, công việc xây dựng và công việc đồng áng) ít nhất 30 phút hàng ngày không?
0đ. Có
2đ. Không

Câu 5: Thói quen ăn rau củ quả của ông/bà như thế nào?
0đ. Ăn hàng ngày
1đ. Không ăn hàng ngày

Câu 6: Ông/bà đã bao giờ uống thuốc chống tăng huyết áp bao giờ chưa?
0đ. Chưa bao giờ
2đ. Đã hoặc đang sử dụng

Câu 7: Ông/bà đã từng được chẩn đoán đường huyết cao bao giờ chưa? (VD: trong 1 lần khám sức khỏe, hay trong thai kì?)
0đ. Chưa bao giờ
5đ. Đã từng

Câu 8: Trong gia đình của ông/bà, có ai đã từng được chẩn đoán đái tháo đường chưa? (kể cả tuýp 1 và tuýp 2)
0đ. Không ai cả
3đ. Có (ông bà, cô chú, hoặc anh chị em họ)
5đ. Có (bố mẹ, anh chị em ruột, hoặc con cái)

Tần suất sàng lọc

- **Hàng tháng**, CLB tiến hành đo cân nặng, đo huyết áp cho các thành viên
- Sàng lọc tổng quát: **6 tháng/lần**
  1. Đo vòng bụng
  2. Đo chiều cao
  3. Đo cân nặng (từ chiều cao và cân nặng tính ra BMI)
  4. Đo huyết áp điện tử
  5. Sàng lọc nguy cơ ĐTĐ

Khuyến nghị sàng lọc lại cho nhóm nguy cơ cao

Nhóm nguy cơ cao	**Tần suất**	**Việc cần làm**
Huyết áp: ≥140 và/hoặc 90 mmHG (đo 2 lần trong quá trình sàng lọc)	Hàng tháng	Giới thiệu đến CSYT
Điểm nguy cơ ĐTĐ: ≥ 15	6 tháng	Giới thiệu đến CSYT

Khuyến nghị sàng lọc lại cho nhóm nguy cơ trung bình

Nhóm nguy cơ trung bình	**Tần suất**	**Việc cần làm**
BMI (≥23)	Hàng quý	Tư vấn và hỗ trợ từ CLB
Vòng eo lớn (nữ ≥80 cm, nam ≥90 cm)	Hàng quý	Tư vấn và hỗ trợ từ CLB