



Tìm hiểu về phân giai đoạn của Hội chứng Tim mạch – Thận – Chuyển hóa (Hội chứng CKM)

Hội chứng CKM gồm 4 giai đoạn, cho thấy những thay đổi về sức khỏe có thể xảy ra theo thời gian. Mọi người có thể chuyển từ giai đoạn này sang giai đoạn khác khi tình trạng sức khỏe cải thiện hoặc xấu đi. Nếu được phát hiện đủ sớm và được chăm sóc phù hợp, một số tổn thương cơ quan có thể được ngăn chặn hoặc thậm chí phục hồi. Nhân viên y tế hoặc bác sĩ có thể giúp quý vị xem xét những biện pháp phù hợp nhất đối với tình trạng sức khỏe của quý vị.

Giai đoạn 0 đề cập đến những người chưa mắc hội chứng CKM. Đây là giai đoạn đại diện cho tình trạng sức khỏe tim mạch – thận – chuyển hóa tốt. Mục tiêu của giai đoạn này là duy trì sức khỏe và ngăn ngừa sự phát triển của hội chứng CKM.

Giai đoạn 1 bao gồm những người thừa cân hoặc béo phì (được đánh giá bằng vòng eo hoặc chỉ số BMI), những người có tình trạng kháng insulin hoặc mắc tiền đái tháo đường, nghĩa là cơ thể bắt đầu gặp khó khăn trong việc điều hòa lượng đường trong máu.

Giai đoạn 2 bao gồm những người có một hoặc nhiều tình trạng sau:

- Huyết áp cao
- Triglycerid (mỡ máu) cao
- Đái tháo đường tuýp 2
- Hội chứng chuyển hóa
- Bệnh thận mạn tính

Những tình trạng này làm tăng áp lực lên các mạch máu, từ đó có thể gây tổn thương cho thận, cơ tim và các cơ quan khác trong cơ thể.

Giai đoạn 3 được xác định dựa trên các xét nghiệm chuyên biệt hoặc các kỹ thuật chẩn đoán hình ảnh được sử dụng để kiểm tra xem tim, thận và mạch máu có bị tổn thương hay không. Nếu các xét nghiệm hoặc hình ảnh cho thấy đã có tổn thương, hoặc nguy cơ tổn thương cao, thì người đó có thể được xếp vào Giai đoạn 3, ngay cả khi chưa xuất hiện triệu chứng.

Giai đoạn 4 là giai đoạn nghiêm trọng nhất. Giai đoạn này bao gồm những người có các yếu tố nguy cơ của hội chứng CKM và đã được chẩn đoán mắc bệnh tim mạch (bệnh động mạch vành, suy tim, rung nhĩ, đột quỵ, bệnh động mạch ngoại biên), đồng thời cũng có thể bị suy thận. Những người ở giai đoạn này có thể có các triệu chứng như đau ngực, khó thở, yếu sức, đau chân, sưng phù hoặc vết thương chậm lành.

Danh sách dưới đây liệt kê các tình trạng sức khỏe thường gặp ở mỗi giai đoạn.

Các giai đoạn của hội chứng CKM và các tình trạng sức khỏe liên quan

Giai đoạn 1	Giai đoạn 2	Giai đoạn 3	Giai đoạn 4
Thừa cân hoặc béo phì Tiền đái tháo đường	Đái tháo đường tuýp 2 Huyết áp cao Triglycerid (mỡ máu) cao Bệnh thận mạn tính Hội chứng chuyển hóa: có từ 3 tiêu chí trở lên trong các tiêu chí sau: <ul style="list-style-type: none"> • Tăng vòng eo • HDL thấp (cholesterol tốt) • Triglycerid (mỡ máu) cao • Huyết áp cao • Tiền đái tháo đường hoặc đái tháo đường 	Dấu hiệu sớm của suy tim Dấu hiệu sớm của xơ vữa động mạch (động mạch bị xơ cứng do mảng bám)	Suy tim Đột quỵ Rung nhĩ (nhịp tim không đều) Bệnh động mạch ngoại biên (giảm lưu lượng máu đến các chi) Bệnh động mạch vành (giảm lưu lượng máu đến tim)

Mô hình phân giai đoạn hội chứng CKM

