



# Tìm hiểu về các loại thuốc có thể được kê đơn để hỗ trợ quản lý cân nặng

Cân nặng đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe tim mạch, thận và chuyển hóa của bạn (cách cơ thể tạo ra, lưu trữ và sử dụng năng lượng). Khi kết hợp lại, điều này được gọi là sức khỏe tim mạch–thận–chuyển hóa (sức khỏe CKM).

## Quản lý cân nặng



Quản lý cân nặng có thể giúp các cơ quan này hoạt động tốt hơn và có thể làm giảm nguy cơ mắc các bệnh như bệnh tim, bệnh thận và đái tháo đường tuýp 2.

Trong một số trường hợp, các chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể khuyến nghị dùng thuốc để giúp bạn giảm cân hoặc kiểm soát cân nặng. Việc dùng thuốc (nếu có) cần được kết hợp với ăn uống lành mạnh và vận động thể chất để hỗ trợ mục tiêu sức khỏe tổng thể. Có nhiều loại thuốc khác nhau, và bạn có thể cùng đội ngũ chăm sóc sức khỏe thảo luận để tìm ra lựa chọn phù hợp nhất.





LOẠI THUỐC	TÁC DỤNG	TÁC DỤNG PHỤ THƯỜNG GẶP	VÍ DỤ
<b>Chất chủ vận thụ thể peptide giống glucagon-1 (GLP-1RA)</b>	<p>Các thuốc này làm chậm tiêu hóa, giúp người dùng cảm thấy no lâu hơn và có thể hỗ trợ kiểm soát đường huyết khỏe mạnh. Có thể dùng dạng viên uống hoặc tiêm hàng ngày hoặc hàng tuần.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cả dạng uống và dạng tiêm của GLP-1 đều được FDA phê duyệt để hỗ trợ quản lý cân nặng.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buồn nôn và nôn</li> <li>Tiêu chảy hoặc táo bón</li> <li>Đau bụng hoặc chướng bụng</li> <li>Khó tiêu và trào ngược dạ dày</li> <li>Ợ hơi và đầy hơi (xì hơi/thoát khí)</li> <li>Rụng tóc</li> <li>Mệt mỏi và đau đầu</li> <li>Chóng mặt</li> <li>Phản ứng tại chỗ tiêm (đỏ, ngứa, phát ban)</li> <li>Hạ đường huyết hoặc tăng men tụy</li> <li>Sốt hoặc viêm đường tiêu hóa</li> </ul>	<b>semaglutide, liraglutide, orforglipron</b>
<b>Chất chủ vận thụ thể polypeptide insulinotropic phụ thuộc glucose / peptide giống glucagon-1 (GIP/GLP-1RA) – Thuốc chủ vận kép hai hormone</b>	<p>Các thuốc này tác động lên nhiều hơn một hormone để giảm cảm giác thèm ăn và làm chậm tiêu hóa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Các thuốc tác động kép như tirzepatide được tiêm mỗi tuần.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buồn nôn và nôn</li> <li>Tiêu chảy hoặc táo bón</li> <li>Đau bụng, khó tiêu hoặc trào ngược dạ dày</li> <li>Ợ hơi</li> <li>Mệt mỏi và đau đầu</li> <li>Đau, bầm tím, ngứa, phát ban hoặc đỏ tại chỗ tiêm</li> <li>Rụng tóc</li> </ul>	<b>tirzepatide</b>
<b>Chất ức chế lipase (Thuốc chặn hấp thu chất béo)</b>	<p>Các thuốc này ngăn một phần chất béo từ thức ăn được cơ thể hấp thu. Dạng viên uống, dùng cùng các bữa ăn có chứa chất béo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Phân có dầu hoặc nhiều mỡ</li> <li>Đầy hơi, xì hơi kèm dịch dầu</li> <li>Cảm giác buồn đi vệ sinh đột ngột hoặc đi ngoài thường xuyên hơn</li> <li>Không kiểm soát được việc đi tiêu (tiểu tiện/đại tiện không tự chủ)</li> </ul>	<b>orlistat</b>
<b>Thuốc ức chế giao cảm + chống co giật / đối kháng opioid + chống trầm cảm (Thuốc ức chế cảm giác thèm ăn / tác động lên hệ thần kinh)</b>	<p>Những thuốc này giúp giảm cảm giác đói và giảm thèm ăn bằng cách tác động đến các tín hiệu trong não. Thường được dùng dưới dạng viên uống và thường dùng trong thời gian ngắn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Khó ngủ</li> <li>Khô miệng, thay đổi vị giác</li> <li>Tim đập nhanh hoặc tăng huyết áp</li> <li>Đau đầu</li> <li>Chóng mặt</li> <li>Bồn chồn hoặc cảm giác “căng thẳng, dễ kích thích”</li> <li>Tê hoặc cảm giác châm chích</li> <li>Táo bón hoặc tiêu chảy</li> <li>Buồn nôn hoặc nôn</li> </ul>	<b>phentermine, phentermine/topiramate, naltrexone/bupropion</b>

## Sử dụng thuốc an toàn



Thuốc phát huy hiệu quả tốt nhất khi được sử dụng an toàn và đúng theo hướng dẫn. Việc tuân theo chỉ định của nhân viên y tế là rất quan trọng, và bất kỳ tác dụng phụ nào cũng nên được báo ngay.

### Dưới đây là một số cách để duy trì đúng kế hoạch điều trị:

- Uống hoặc tiêm thuốc đúng theo đơn được kê.
- Không tự ý thay đổi liều dùng.
- Chia sẻ với nhân viên y tế danh sách tất cả các loại thuốc và thực phẩm chức năng đang sử dụng.
- Báo ngay bất kỳ vấn đề hoặc tác dụng phụ nào.
- Đi khám và tái khám đúng lịch hẹn.

### Hãy nhớ rằng luôn có sự hỗ trợ.

**Quản lý cân nặng và cải thiện sức khỏe tim mạch-thận-chuyển hóa (CKM) là một hành trình.**

Đội ngũ chăm sóc sức khỏe luôn đồng hành và hỗ trợ bạn trong từng bước hướng tới sức khỏe tốt hơn.



Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [heart.org/UnderstandingWeight](https://heart.org/UnderstandingWeight) (trang web bằng Tiếng Anh).

#### Tuyên bố từ chối trách nhiệm

*Lưu ý quan trọng:* Tên thuốc gốc được hiển thị để giúp bạn hiểu loại thuốc bạn có thể đang sử dụng. American Heart Association® không khuyến nghị hoặc xác nhận bất kỳ loại thuốc cụ thể nào. Không phải tất cả các tác dụng phụ có thể xảy ra đều được liệt kê đầy đủ. Hãy trao đổi với nhân viên y tế nếu bạn có câu hỏi hoặc lo ngại về thuốc hoặc tác dụng phụ của bạn.

[heart.org/UnderstandingWeight](https://heart.org/UnderstandingWeight) (trang web bằng Tiếng Anh)



Lilly là nhà tài trợ Champion của Sáng kiến Sức khỏe Tim mạch-Thận-Chuyển hóa của American Heart Association.