

Bá»ñnh tim má»ich - SÃjt thá»§ sá»‘ má»™t

Ã»ng gÃ»p cá»§a Thuc Duong
21/07/2010

Hiá»ñn nay, bá»ñnh lý tim má»ich là má»™t thá»§ thá»©c lá»ñn nhá»ñt cho con ngÆ°á»i và tuá»i già là má»™t thá»§ thá»©c cá»§a nhâñ loá»ji bá»ñi lão hóa là má»™t quá trình tá»± nhîen xá»ñy ra cho tá»ñt cá»§ các cÆj quan trong cÆj thá»f. Nhá»ñng biá»ñn Ä»á»i do lão hóa á»ñ há»ñ tim má»ich là nguyên nhâñ gó»p há»ñn gây ra các bá»ñnh lý tim má»ich á»ñ ngÆ°á»i cao tuá»i (NCT).

Bá»ñnh vá»• tim má»ich gá»m nhá»•u loá»ji khác nhau nhÆ° tÃfng huyá»t áp (THA), bá»ñnh Ä»á»™ng má»ich vãnh, bá»ñnh các van cá»§a tim, tai biá»ñn má»ich máu não, thá»ñp tim, suy tim, bá»ñnh tim bá»©m sinh, loá»jn nhá»p tim, phînh Ä»á»™ng má»ich, tá»c nghá»ñn Ä»á»™ng má»ich, bá»ñnh Ä»á»™ng má»ich cá»ñnh..., trong Ä»ó nhá»i máu cÆj tim và Ä»á»™t quá»µ thÆ°á»ng xá»ñy ra Ä»á»™t ngá»™t và là nhá»ñng trÆ°á»ng há»ñp cá»§u tá»i khá»©n, có tá»• lá»ñt tá»- vong và Ä»á»f lá»ñi di chá»©ng rá»ñt cao.

Theo các thá»ñg kê gá»ñn Ä»ây, sá»‘ cá Ä»á»™t quá»µ á»ñ nÆ°á»c ta Ä»ã tÃfng gá»ñp 3 lá»ñn so vá»i 10 nÃfm trÆ°á»c; tá»• lá»ñt nhá»i máu cÆj tim tÃfng gá»ñp 6 lá»ñn so vá»i nhá»ñng nÃfm 1960. Theo thá»ñg kê cá»§a Bá»ñnh viá»ñn Ä»a khoa tá»ñnh Bình PhÆ°á»c, tính há»ñt tháng 8/2008 thì riêng vá»• bá»ñnh THA có tá»i 278 bá»ñnh nhâñ, suy tim 109 bá»ñnh nhâñ, bá»ñnh Ä»á»™ng má»ich vãnh khác 19 bá»ñnh nhâñ. Nguyên nhâñ chính cá»§a tình trá»ñg này là sá»± thay Ä»á»i thói quen dinh dÆ°á»ng theo hÆ°á»ng tÃfng chá»ñt Ä»á»im và chá»ñt béo. LÆ°á»ng thá»t sá»- dá»ñng trong bá»a Ä»ñ Ä»ã tÃfng 5 lá»ñn so vá»i 20 nÃfm trÆ°á»c Ä»ây; lÆ°á»ng trá»©ng, sá»a Ä»Æ°á»c sá»- dá»ñng rá»ñt ít nÃfm 1985, nay Ä»ã tÃfng 24 lá»ñn; lÆ°á»ng dá»ñu, má»j, Ä»Æ°á»ng má»-t Ä»Æ°á»c sá»- dá»ñng cá»ñg tÃfng rá»ñt nhanh, trong khi Ä»ó chá»ñ sá»‘ rau xanh là không thay Ä»á»i 200g/ngÆ°á»i/ngà, chá»ñ bá»ñng 1/2 so vá»i khuyá»ñn cá»§a Tá»• chá»©c Y tá»ñ thá»ñ giá»ñi. Vá»i nhá»p sá»ñg hiá»ñn Ä»á»i nhÆ° ngày nay, má»i ngÆ°á»i thÆ°á»ng sá»- dá»ñng nhá»ñng món Ä»ñ nhanh, chá»ñ biá»ñn sá»ñn nhá»•u hÆjñ do sá»± tiá»ñn lá»ñi cá»§a nó. Chính thói quen này Ä»ã khiá»ñn các bá»ñnh lý vá»• tim má»ich ngày má»™t gia tÃfng.

Suy tim là bá»ñnh thÆ°á»ng gá»p á»ñ ngÆ°á»i cao tuá»i.

Bình thÆ°á»ng, tim hoá»ñt Ä»á»™ng Ä»á»•u Ä»á»ñ, chá»ñt chá»ñ, tá»ño ra nhá»p tim rá»ñt Ä»á»•u. á»ñ NCT, các biá»ñn Ä»á»i vá»• cá»ñu trúc cá»§a tim có thá»f á»ñnh hÆ°á»ng Ä»á»ñn các cÆj quan này, gây ra tình trá»ñg loá»jn nhá»p tim, nghÄ»a là tim Ä»á»-p quá nhanh, quá chá»-m hay không Ä»á»•u. Các van tim á»ñ NCT cá»ñg bá»ñn thoái hóa, trá»ñn nên xÆj và vôi hóa, trong Ä»ó, van Ä»á»™ng má»ich chá»§ thÆ°á»ng bá»ñn nhá»ñt, các van khác cá»ñg có thá»f bá»ñn á»ñnh hÆ°á»ng Ä»á»ñn gây nên các bá»ñnh van tim NCT.

Máu ở chỗ máu cá»»sa ngA°á»»i trá»» bình
thA°á»»ng má»»m má»»i, có tính A°àn há»»i, nhá»» vá»»y khi tim co bóp sá»»½ A°á»»y máu vào
máu ở chỗ máu dá»»... dằng. á»»ž NCT, máu ở chỗ máu trá»»Y nên kèm A°àn há»»i. Tim co bóp bA°em
máu vào A°á»»TMng máu ở chỗ nhA°ng luôn gá»»p sá»»©c cá»»£n nên phá»»£i hoá»»it A°á»»TMng nhía»»•u hA°jn.
Ngoài ra á»»Y NCT, tình trá»»ing xA°j vá»»a A°á»»TMng máu ở chỗ làm cá»»u trúc máu ở chỗ máu bá»»
biá»»£n A°á»»•i, thành máu ở chỗ dày lên và lòng máu ở chỗ há»»p lá»»i, nhá»»ng thay A°á»»•i này sá»»½
gây nên bá»»ñnh THA.

Nhá»»ng ngA°á»»i dá»»... có yá»»£u tá»»
nguy cA°j má»»c bá»»ñnh tim máu ở chỗ nhA°: di truyá»»n, THA, rá»»i loá»»in chuyá»»fn hóa má»»j
trong máu, béo phì, A°ái tháo A°A°á»»ng, hút thuá»»c lá, lá»»im dá»»ñng rA°á»»£u bia,
lA°á»»•i vá»»n A°á»»TMng... cá»»£n phá»»£i can thiá»»ñp, dá»»± phòng sá»»m và tích cá»»±c A°á»»f phòng
tránh tai biá»»£n máu ở chỗ máu não, nhá»»i máu cA°j tim và nhá»»ng bá»»ñnh tim máu ở chỗ
khác.

A°á»»f
phòng tránh nguy cA°j bá»»« bá»»ñnh tim máu ở chỗ á»»Y NCT: Cách luyá»»ñn tá»»p tá»»t nhá»»t là A°i bá»»TM má»»—i ngày
khoá»»£ng 30
phút, tá»»p thá»»f dá»»c A°á»»•u A°á»»n và vá»»n A°á»»TMng há»»£p lý A°á»»f á»»n A°á»»«nh huyá»»£t áp, giá»»£m
lA°á»»£ng má»»j thá»»«a, cá»»£i thiá»»ñn chá»»©c nA°fng hô há»»p tuá»»£n hoàn..., có chá»»£ A°á»»TM dinh
dA°á»»ing há»»£p lý: A°fn ít cA°jm, nhía»»•u rau; A°n nhía»»•u mè, A°á»»u phá»»TMng, A°á»»u nành, cá
thay cho thá»»t, uá»»ng thêm sá»»a A°á»»f A°á»»• phòng bá»»ñnh loãng xA°A°ing. Bá»»a A°fn nên
chia ra nhía»»•u bá»»a nhá»»• và nên chá»»n nhá»»ng thá»»©c A°fn dá»»... tiêu. A°á»»c biá»»ñt nên
kiêng rA°á»»£u bia, tuyá»»ñt A°á»»i không hút thuá»»c lá bá»»Yi thuá»»c lá làm tA°fng nguy
cA°j bá»»« bá»»ñnh tim, làm cho bá»»ñnh tim máu ở chỗ tiá»»£n triá»»fn ná»»ng hA°jn vì nicotin
trong khói thuá»»c lá làm các máu ở chỗ máu co lá»»i. Thuá»»c lá cA°ng làm tA°fng
lA°á»»£ng má»»j xá»»u, giá»»£m lA°á»»£ng má»»j tá»»t. NgA°á»»i hút thuá»»c lá có nguy cA°j bá»»« bá»»ñnh
tim máu ở chỗ cao gá»»p 2 - 4 lá»»£n so vá»»i ngA°á»»i không hút thuá»»c.

Khám sá»»©c khá»»e A°á»»«nh ká»»³ là
phA°A°ing pháp phòng ngá»»«a A°á»»TMt tá»»- tá»»t nhá»»t. Ngoài ra, má»»—i gia A°inh và cá»»TMng
A°á»»ng cá»»£n trang bá»»« cho mình kiá»»£n thá»»©c vá»»• y tá»»£, tích cá»»±c tham gia các hoá»»it
A°á»»TMng chA°fm sóc sá»»©c khá»»e, rèn luyá»»ñn thân thá»»f, há»»in chá»»£ nhá»»ng thói xá»»u,
nhá»»ng thói quen có há»»i cho sá»»©c khá»»e A°á»»f cùng xây dá»»±ng ná»»£p sá»»ng vA°fn mình
lành má»»inh. A°ó chính là nhá»»ng vA° khí há»»u hiá»»ñt A°á»»f chá»»ng lá»»i bá»»ñnh tim máu ở chỗ.

BSCII. Ngô VẢfn Kiên

Viá»»ñt Báo (Theo Sá»»©c
khá»»e và A°á»»i sá»»ng)