

## 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 thách thá»©c lá»ñn nhá»t cho con ngÆ°á»i và tuá»i già là má»™t thách thá»©c cá»§a nhân loá»i bá»ñi lão hóa là má»™t quá trình tá»± nhiên xá»y ra cho tá»t cá»£ các cÆj quan trong cÆj thá»f. Nhá»ñng biá»çn Ä»á»i do lão hóa á»Ý há»ñ tim má»ich là nguyên nhân góp phá»ñn gây ra các bá»ñnh lý tim má»ich á»Ý ngÆ°á»i cao tuá»i (NCT).

Bá»ñnh vá»• tim má»ich gá»m nhiá»•u loá»i khác nhau nhÆ° tÃfng huyá»çt áp (THA), bá»ñnh Ä»á»™ng má»ich vành, bá»ñnh các van cá»§a tim, tai biá»çn má»ich máu não, thá»p tim, suy tim, bá»ñnh tim bá»©m sinh, loá»i nhá»p tim, phình Ä»á»™ng má»ich, tá»c nghá»½n Ä»á»™ng má»ich, bá»ñnh Ä»á»™ng má»ich cá»£nh..., trong Ä»ó nhá»i máu cÆj tim và Ä»á»™t quá»µ thÆ°á»ng xá»y ra Ä»á»™t ngá»™t và là nhá»ñng trÆ°á»ng há»p cá»p cá»©u tá»i khá»©n, có tá»• lá»ñ tá»- vong và Ä»á»f lá»i di chá»©ng rá»t cao.

Theo các thá»ñg kê gá»ñn Ä»ây, sá»‘ cá Ä»á»™t quá»µ á»Ý nÆ°á»c ta Ä»ã tÃfng gá»p 3 lá»ñn so vá»i 10 nÃfm trÆ°á»c; tá»• lá»ñ nhá»i máu cÆj tim tÃfng gá»p 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»çt tháng 8/2008 thì riêng vá»• bá»ñnh THA có tá»i 278 bá»ñnh nhân, suy tim 109 bá»ñnh nhân, bá»ñnh Ä»á»™ng má»ich vành khác 19 bá»ñnh nhân. Nguyên nhân chính cá»§a tình trá»ng này là sá»± thay Ä»á»i thói quen dinh dÆ°á»ng theo hÆ°á»ng tÃfng chá»t Ä»á»m và chá»t béo. LÆ°á»ng thá»t sá»- dá»ñng trong bá»a Ä»ñn 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»t ít nÃfm 1985, nay Ä»ã tÃfng 24 lá»ñn; lÆ°á»ng dá»ñu, má»i, Ä»Æ°á»ng má»-t Ä»Æ°á»c sá»- dá»ñng cá»©ng tÃfng rá»t nhanh, trong khi Ä»ó chá»ñ sá»‘ rau xanh là không thay Ä»á»i 200g/ngÆ°á»i/ngày, chá»ñ bá»ñng 1/2 so vá»i khuyá»çn cá»§a Tá»• chá»©c Y tá»ç thá»ç giá»i. 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»ñn nhanh, chá»ç biá»çn sá»ñn nhiá»•u hÆjñ do sá»± tiá»ñn lá»ñ cá»§a nó. Chính thói quen này Ä»ã khiá»çn các bá»ñnh lý vá»• tim má»ich ngày má»™t gia tÃfng.

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

Bình thÆ°á»ng, tim hoá»jt Ä»á»™ng Ä»á»•u Ä»á»n, chá»t chá»½, tá»o ra nhá»p tim rá»t Ä»á»•u. á»ž NCT, các biá»çn Ä»á»i vá»• cá»ñu trúc cá»§a tim có thá»f á»£nh hÆ°á»ng Ä»á»çn các cÆj quan này, gây ra tình trá»ng loá»i nhá»p tim, nghÃ©a là tim Ä»á»-p quá nhanh, quá chá»-m hay không Ä»á»•u. Các van tim á»Ý NCT cá»©ng bá»ñn thoái hóa, trá»Ý nên xÆj và vôi hóa, trong Ä»ó, van Ä»á»™ng má»ich chá»§ thÆ°á»ng bá»ñn nhá»t, các van khác cá»©ng có thá»f bá»ñn á»£nh hÆ°á»ng Ä»ñng và 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  
 má»»ch máu dá»»... dằng. á»»ž NCT, má»»ch máu trá»»Y nên kèm A°àn há»»i. Tim co bóp bA°em  
 máu vào A°á»»TMng má»»ch nhA°ng luôn gá»»p sá»»c cá»»n nên phá»»i hoá»»t A°á»»TMng nhía»»u hA°jn.  
 Ngoài ra á»»Y NCT, tình trá»»ng xA°j vá»»a A°á»»TMng má»»ch làm cá»»u trúc má»»ch máu bá»»  
 biá»»n A°á»»i, thành má»»ch dày lên và lòng má»»ch há»»p lá»»i, nhá»»ng thay A°á»»i này sá»»½  
 gây nên bá»»nh THA.

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

A°á»»f  
 phòng tránh nguy cA°j bá»»c bá»»nh tim má»»ch á»»Y NCT: Cách luyá»»n 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»»p chá»»c nA°fng hô há»»p tuá»»n hoàn..., có chá»»i A°á»»TM  
 dinh  
 dA°á»»ng 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»»nh loãng xA°A°jng. 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»»t nên  
 kiêng rA°á»»Eu bia, tuyá»»t A°á»»i không hút thuá»»c lá bá»»Y thuá»»c lá làm tA°fng nguy  
 cA°j bá»»c bá»»nh tim, làm cho bá»»nh tim má»»ch tiá»»n trá»»fn ná»»ng hA°jn vì nicotin  
 trong khói thuá»»c lá làm các má»»ch 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»»c bá»»nh  
 tim má»»ch 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°jng pháp phòng ngá»»«a A°á»»TMt tá»»- tá»»t nhá»»t. Ngoài ra, má»»—i gia A°iñh và cá»»TMng  
 A°á»»ng cá»»n trang bá»»c cho mình kiá»»n thá»»c vá»»y tá»»i, tích cá»»±c tham gia các hoá»»t  
 A°á»»TMng chA°fm sóc sá»»c khá»»e, rèn luyá»»n thân thá»»f, há»»n chá»»i 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»»nh. A°ó chính là nhá»»ng vA° khí há»»u hiá»»t A°á»»f chá»»ng lá»»i bá»»nh tim má»»ch.

BsCKI. Ngô VẢfn Kiên

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