

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»± nhien xá»ñy ra cho tá»ñt cá»ñ 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 góp phá»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 nhia»•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, phình 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»ñ cá»©u tá»i khá»ñn, có tá»• lá»ñ tá»- vong và Ä»á»f lá»ñ di chá»ñng 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»ñ 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»ñng, 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»ñng tÃfng rá»ñt nhanh, trong khi Ä»ó chá»ñ sá»‘ rau xanh là không thay Ä»á»i 200g/ngÆ°á»i/ngàñ, chá»ñ bá»ñng 1/2 so vá»i khuyá»ñn cá»§a Tá»• chá»ñc 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 nhia»•u hÆjñ do sá»± tiá»ñn lá»ñ 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»ñng bá»ñn thoái hóa, trá»ñn nên xÆj và vôi hóa, trong Ä»ó, van Ä»á»™ng má»ich chá»ñ thÆ°á»ng bá»ñn nhá»ñt, các van khác cá»ñng 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
 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»»TM 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)