

Ngừa bệnh nghẹt động mạch tim

Hỏi: Gần đây ông anh ruột tôi mới bị lên cơn đau tim chết ngay trên sân chơi tennis, mới có 54 tuổi. Ba tôi và ông chú cũng chết vì tim lúc trên dưới 50 tuổi. Tôi năm nay 48 tuổi, có hút thuốc và uống rượu chút đỉnh, trước giờ vẫn khỏe mạnh không có bệnh gì. Tuy nhiên tháng trước trong sở làm có thử máu và cho biết cholesterol của tôi khá cao cỡ 270. Tôi mới lên cân khoảng nửa năm nay, chắc hơi mập một chút, gần đây cân là 175 pounds (tôi cao 5'4"). Hôm trước ra tiệm thuốc tây đo áp huyết thấy đề là 160/100. Xin bác sĩ cho biết tình trạng tôi có dễ bị bệnh tim không và tôi phải làm gì để ngừa bệnh này?

Huỳnh B. T.

Đáp:

Bệnh nghẹt động mạch tim là bệnh gây ra chết nhiều nhất tại Hoa Kỳ. Trung bình mỗi năm khoảng một triệu người chết vì bệnh này, chiếm một phần ba số tử vong do mọi thứ bệnh gây ra. Bệnh nghẹt động mạch tim (coronary artery disease), thông thường gọi là heart attack, càng ngày càng thấy xảy ra nhiều nơi người Việt Nam.

Sau hơn 30 năm ty nạn sinh sống tại Hoa Kỳ, tuy không có thống kê, có lẽ số người Việt chết vì bệnh này cũng lên gần bằng người Mỹ. Lý do ngày xưa tại Việt Nam ít người bị nhưng sang Hoa Kỳ thấy bị nhiều hơn vì đời sống thay đổi bị stress nhiều, ăn uống nhiều thịt hơn, lên cân nhiều. Ngoài ra ở Hoa Kỳ sống lâu hơn nên bệnh phát hiện nhiều hơn lúc tuổi tăng nhiều.

Những yếu tố nguy hiểm dễ gây ra bệnh đau tim đã được xác định rõ ràng. Cách thức ngừa bệnh tim tùy theo những yếu tố nguy hiểm gọi là risk factors này của mỗi người để theo đó phòng ngừa bệnh tim heart attack.

Ba yếu tố quan trọng nhất là mức lượng cholesterol trong máu, áp huyết cao và hút thuốc lá. Kể đến và cũng quan trọng là mập quá, bị tiểu đường và không vận động. Ngoài ra còn nhiều yếu tố khác ít quan trọng hay chưa được hiểu rõ. Tuy nhiên muốn ngừa bệnh tim, cần nhất là thay đổi những yếu tố gây nguy hiểm

nói trên. Sau đây ta sẽ xem kỹ hơn về từng yếu tố nguy hiểm gây bệnh tim này:

1- Cholesterol

Khi lượng cholesterol trong máu cao, thành mạch máu của tim dễ bị cứng và làm nghẹt gọi là atherosclerosis nên cholesterol cao là yếu tố nguy hiểm nhất. Ngoài ra, cholesterol cao cũng có thể theo di truyền nên nếu trong gia đình có người chết sớm vì bệnh tim heart attack, thường phải đo cholesterol cho mọi người để ngừa bệnh.

Như trường hợp của ông Huỳnh B. T., cả 3 người cha, chú và anh ruột đều chết sớm vì bệnh tim, nên nhiều phần có bệnh di truyền làm cholesterol cao gọi là loại Type 2a.

Bình thường đo lượng cholesterol tốt phải là dưới mức 200 mg%. Trên mức này là cao. Tuy nhiên muốn biết rõ hơn phải làm thử nghiệm phân chất cholesterol gọi là lipid profile. Giản dị hóa, thường cần đo hai loại cholesterol.

Một loại xấu, gây ra bệnh gọi là LDL cholesterol. Loại này nếu cao hơn 160 mg% ở người bình thường là ở mức dễ gây bệnh. Nếu người bệnh có thêm hai hay nhiều hơn yếu tố nguy hiểm, thí dụ như có áp huyết cao và hút thuốc lá, mức lượng LDL cao hơn 130 mg% sẽ cần phải chữa trị.

Loại cholesterol tốt gọi là HDL, loại này có tính cách bảo vệ tim, nên ngược lại với LDL, mức HDL thấp, dưới 35 mg% là không tốt. Nếu HDL cao hơn 65 mg% là rất tốt. Những người sống lâu, thọ cả trăm tuổi thường có mức HDL này rất cao. Muốn cho HDL cao, thường phải tập thể dục nhiều, giảm cân và bỏ thuốc lá.

Ngoài ra, rượu vang đỏ hay loại bia nâu có tính cách làm tăng mức HDL nên uống chút đỉnh rượu vang hay bia đậm có lẽ cũng tốt. Dĩ nhiên nếu uống nhiều quá, cái hại về rượu sẽ còn làm nguy hiểm hơn là giúp ích về tim!

Ngoài cholesterol ra, một loại chất béo khác trong máu là triglycerides nếu tăng cao cũng không tốt. Tuy không quan trọng bằng cholesterol, mức chất béo này nếu quá cao cũng dễ gây ra bệnh

tim. Vì thế, khi chữa trị, cũng cần cho lượng triglycerides xuống cùng với cholesterol.

Như trường hợp của người bệnh Huỳnh B.T., mức cholesterol 270 mg% là khá cao, cộng thêm với những yếu tố nguy hiểm khác như hút thuốc, mập và áp huyết cao, cần phải làm lipid profile để phân chất cholesterol. Giả thử test cho thấy ông này có HDL là 30 mg%, mức chất béo triglycerides là 300 mg%, lượng LDL sẽ được tính theo công thức:

$LDL = \text{Cholesterol} - \text{HDL} - \text{Triglycerides}/5$

$LDL = 270 \text{ mg\%} - 30 \text{ mg\%} - 300\text{mg\%}/5 = 180 \text{ mg\%}$

Vậy ông Huỳnh B.T. có tổng số cholesterol là 270 mg% cao, phân chất thấy mức LDL cao 180 mg%, mức HDL thấp 30 mg% và mức triglycerides cao 300 mg% sẽ cần uống thuốc để chữa trị và ngừa bệnh tim.

Muốn lượng cholesterol và chất béo triglycerides xuống, việc đầu tiên là phải ăn kiêng. Ăn uống cần giảm mỡ, thịt, trứng. Ăn rau, trái cây nhiều hơn. Ăn cá nhiều sẽ tốt hơn. Một số người có lượng cholesterol cao vừa phải có thể chỉ cần ăn kiêng, tuy nhiên phần lớn khó giữ chuyện ăn uống được và sẽ cần uống thuốc.

Loại thuốc công hiệu nhất để hạ cholesterol là những thuốc loại statins. Trong các thuốc thuộc loại statins này, thuốc tương đối hữu hiệu nhất là Lipitor. Những thuốc khác cũng khá là Zocor, Pravachol, Mevacor, Lescol... Uống những thuốc này cần thử máu để theo dõi thường xuyên vì đôi khi có phản ứng phụ trên gan.

Một phản ứng phụ khác hay thấy là đau nhức bắp thịt. Trường hợp bị nặng có thể làm tan cơ bắp thịt (rhabdomyolysis), đôi khi có thể gây chết như trường hợp thuốc Baycol gần đây bị thu hồi vì hay gây ra phản ứng phụ nguy hiểm này. Vì thế dùng thuốc hạ cholesterol cần phải đi khám theo dõi và nếu có phản ứng phụ gì phải báo cho bác sĩ điều trị biết ngay.

2- Áp huyết cao

Bệnh tăng áp huyết là một yếu tố quan trọng đưa đến bệnh nghẽn

động mạch tim heart attack. Những người bị áp huyết cao không chữa trị dễ bị những bệnh nguy hiểm như đứt mạch máu đầu (stroke), suy tim (congestive heart failure), hư thận và đau tim heart attack. Vì thế chữa trị và giữ cho mức áp huyết bình thường là điều quan trọng. Mức áp huyết bình thường phải ở dưới 140/90 nên như trường hợp người bệnh Huỳnh B.T., mức 160/100 là khá cao cần phải chữa trị.

Trị áp huyết cần ăn kiêng như ăn nhạt, ít chất muối sodium. Ăn trái cây như chuối có thêm chất potassium làm áp huyết thấp hơn, calcium cũng làm giảm áp huyết. Tuy nhiên phần lớn trường hợp đều phải uống thuốc mới giảm áp huyết xuống bình thường được.

Thuốc trị áp huyết có rất nhiều loại, mỗi người bệnh có thể phù hợp với một thứ này hơn thứ khác. Thí dụ loại beta blocker như Inderal, Lopressor, Atenolol làm tim đập chậm nên dùng cho người hay hồi hộp, có nhịp tim cao sẽ tốt hơn. Tuy nhiên người bị suyễn nên tránh dùng vì làm tăng suyễn.

Loại thuốc áp huyết khác gọi là calcium channel blockers, như Norvasc, Adalat, Procardia hạ áp huyết tốt và cũng chữa bệnh đau ngực angina, nên dùng cho những người bệnh này rất tốt.

Loại mới bây giờ hay dùng gọi là ACE inhibitor như Vasotec, Captopril, Monopril... hạ áp huyết tốt và cũng giúp cho bệnh suy tim. Tuy nhiên loại thuốc này hay làm ho nên uống vào thấy bị ho khan kéo dài, cần phải đổi sang loại khác. Loại mới hơn nữa là loại angiotensin receptor inhibitor như Cozaar, Atacand, Benicar...tương đối tốt, hầu như không có phản ứng phụ gì nên bây giờ được dùng nhiều.

Tóm lại, trường hợp bệnh ông Huỳnh B.T. có áp huyết cao sẽ là một yếu tố nguy hiểm để gây bệnh tim và những bệnh khác nên cần ăn kiêng, xuống ký và uống thuốc áp huyết với một trong những loại kể trên để giữ áp huyết bình thường dưới mức 140/90.

3- Hút thuốc lá

Thuốc lá là một yếu tố nguy hiểm quan trọng gây ra bệnh tim heart

attack. Lý do vì thuốc lá làm tim đập rối loạn, làm giảm lượng máu chạy vào mạch máu nuôi tim. Ngoài ra còn ảnh hưởng trên hô hấp, làm giảm lượng HDL là cholesterol tốt như đã nói ở trên. Vì thế, người hút thuốc lá rất dễ bị bệnh tim heart attack và khi bị, dễ bị chết bất đắc kỳ tử vì nhịp tim rối loạn làm chết ngay chữa không kịp.

Bỏ thuốc lá phải là một trong những việc làm đầu tiên nếu bị thêm những yếu tố nguy hiểm khác và muốn ngừa bệnh tim. Vì nếu có uống thuốc hạ cholesterol, tập thể dục, xuống ký... nhưng vẫn hút một hai bao thuốc lá mỗi ngày, nguy hiểm về bệnh tim vẫn còn đấy. Hơn nữa còn biết bao thứ bệnh khác như suy phổi, ung thư phổi, ung thư cổ họng và rất nhiều loại ung thư khác do thuốc lá gây nên.

Tốt nhất là quyết định bỏ hút thuốc ngay lập tức gọi là "quitting cold turkey". Nhưng nếu ghiền quá không bỏ ngay được, có thể dùng những thứ trợ giúp như thuốc dán Nicoderm, Habitrol; thuốc nhai kẹo Nicorette. Hay thuốc uống loại có thuốc an thần giúp bỏ thuốc như Zyban.

Trường hợp người bệnh Huỳnh B.T., dù không hút nhiều, chỉ "hút chút đỉnh", nhưng hút một điếu một ngày cũng đủ để mang thêm yếu tố nguy hiểm cho bệnh tim và các bệnh khác. Vì thế hoàn toàn bỏ hút thuốc là điều tối quan trọng và phải làm ngay.

4- Bệnh tiểu đường

Tiểu đường cũng là một yếu tố nguy hiểm để gây bệnh tim. Người bị tiểu đường thường có chất cholesterol cao, ngoài ra cũng hay có thêm bệnh cao áp huyết, có lượng "good cholesterol" HDL thấp, dễ bị chứng đông máu nên hay bị chứng nghẹt mạch máu tim hơn người bình thường.

Đặc biệt người bị tiểu đường nếu không chữa trị sẽ có lượng triglycerides rất cao. Chất béo này như đã nói ở trên tuy không quan trọng bằng cholesterol nhưng cũng là một yếu tố nguy hiểm risk factor độc lập gây ra bệnh tim. Vì thế nếu bị tiểu đường cần ăn kiêng và chữa trị bằng thuốc cẩn thận để lượng đường

trong máu được bình thường và là giảm đi yếu tố nguy hiểm về tim.

5- Bệnh mập

Mập quá gây ra nhiều chứng bệnh và là một yếu tố nguy hiểm dễ bị bệnh tim. Người mập thường hay bị áp huyết cao và dễ bị tiểu đường nên có thêm những yếu tố nguy hiểm dẫn dắt đến bệnh tim như đã nói trên. Người Việt sang Hoa kỳ tỵ nạn sau một thời gian ăn uống đầy đủ thường lên ký.

Nếu trước kia tại Việt Nam vốn gầy ốm sẵn, sang đây lên chút ít cũng không sao, nhưng nhiều người sau vài năm sinh sống tại Hoa Kỳ thêm lên 30, 40 pounds hay nhiều hơn nữa là chuyện thường. Thực sự tại Hoa Kỳ, thống kê cho thấy hơn 50% dân chúng là hơi mập (overweight) và 22% được coi là mập phì (obese). Vì thế người Việt sinh sống tại đây có lên cân hay thành mập cũng là chuyện dễ hiểu.

Thế nào được coi là hơi mập và mập phì. Muốn biết ta có thể đo chỉ số khối lượng cơ thể BMI (body mass index). Chỉ số này dùng trọng lượng cơ thể (tính bằng kg) chia cho bình phương chiều cao (đo bằng mét) (Nếu dùng pounds và dùng inches, nhân thêm với hằng số 705).

Người bình thường không mập không ốm chỉ số này ở khoảng 21-25. Nếu chỉ số này trên 25 là hơi mập và trên 30 là mập phì! Như vậy với người bệnh Huỳnh B.T., nặng 175 pounds, cao 5'4" (64 inches), ta có thể tính chỉ số khối lượng cơ thể BMI cho ông này như sau:

$$BMI = (175: 64 \times 64) \times 705 = 30.12$$

Như vậy với chỉ số trên 30, ông Huỳnh B.T. không phải chỉ hơi mập mà đã quá mập! Và như vậy đã có thêm một yếu tố nguy hiểm khác bị bệnh tim heart attack!

Giảm ký thực sự là chuyện khó khăn nhất. Vì chuyện giản dị là ăn ít và vận động nhiều là chuyện khó làm. Tuy nhiên, muốn ngừa bệnh tim cần phải xuống ký cho đến khi chỉ số khối lượng cơ thể ở mức lý tưởng là 21-23.

Như vậy đối với người bệnh trên, muốn chỉ số xuống cỡ 23, ông này chỉ được cân nặng 134 pounds, cần phải sụt 41 pounds! Dĩ nhiên nếu xuống ký được cho bằng mức lý

tưởng như nói trên, các bệnh khác cũng suy giảm nhiều hay dễ chữa hơn như áp huyết cao, tiểu đường, cholesterol...và sẽ làm cho nguy hiểm về bệnh tim heart attack giảm xuống rất nhiều.

6- Vận động nhiều

Người không vận động gì, chỉ nằm ở một chỗ xem TV, sẽ dễ bị bệnh tim hơn người tập thể dục hay vận động thường xuyên. Điều này thấy rõ nhất nơi người lớn tuổi. Những người già tập thể dục mỗi ngày hay chỉ cần đi lại nhiều, cũng làm giảm nguy hiểm về bệnh tim.

Ngoài ra, thể dục cũng làm tăng lượng HDL nên sẽ giúp bảo vệ tim. Đồng thời cũng làm bớt mập, làm hạ áp huyết và giảm tiểu đường, giảm những yếu tố nguy hiểm đã nói trên nên vận động là một yếu tố quan trọng cho việc ngừa bệnh tim.

7- Những yếu tố khác

Một số những yếu tố nguy hiểm risk factors cho bệnh tim chưa được biết rõ lắm như lượng homocysteine nếu cao cũng dễ gây bệnh tim. Mức lượng chất CRP (C-reactive protein) là chất tăng cao với những phản ứng viêm của cơ thể cũng gần đây được coi là một yếu tố nguy hiểm cho bệnh tim. Tuy nhiên việc xác định tầm quan trọng của các yếu tố này chưa được rõ ràng cho lắm.

Riêng về lượng homocysteine cao, cách thức giảm đi là uống thêm những loại vitamins như folic acid, vitamin B6, vitamin B12 sẽ làm giảm chất homocysteine trong máu nên uống thêm các vitamins này có thể cũng sẽ giúp ích về tim.

Một loại vitamin khác là vitamin E, một số khảo cứu cho thấy uống mỗi ngày khoảng 200 đơn vị cũng sẽ giúp cho việc ngừa bệnh tim.

* * *

Tóm lại, bệnh tim heart attack là một bệnh nguy hiểm nhưng nếu hiểu biết rõ về các yếu tố dễ gây bệnh ta có thể ngừa bệnh này một cách hữu hiệu. Điều quan trọng là đi khám tổng quát thường xuyên để biết mình có những chứng nguy hiểm như cholesterol cao, áp huyết cao, tiểu đường...hay không.

Hơn nữa, thay đổi chuyện ăn uống, giữ cho không mập, bỏ thuốc lá, vận động thể dục là những

chuyện cần phải thực hiện để giữ sức khỏe và ngừa những bệnh nguy hiểm như bệnh tim heart attack hay tai biến não stroke.

BS Nguyễn Đình Phùng
