

Thuốc nào tốt nhất trị bệnh áp huyết cao?

Hỏi:

Tôi năm nay 58 tuổi, gần đây tôi bị áp huyết cao và được cho uống thuốc Vasotec để trị áp huyết. Tuy nhiên dù uống lượng thuốc tối đa 20 mg một ngày, áp huyết của tôi vẫn còn hơi cao ở mức 150/98. Khoảng hai tháng nay tôi lại bị chứng ho khan rất khó chịu, uống thuốc ho loại nào cũng không khỏi. Ông bạn tôi có nói cho tôi biết coi chứng ho là do uống thuốc áp huyết vì cũng đã bị y hệt như vậy, phải đổi thuốc khác mới khỏi.

Xin bác sĩ cho biết thuốc Vasotec tôi uống có làm ho như thế không? Và nếu đổi thuốc nên dùng thuốc nào sẽ tốt nhất? Tôi ngoài bệnh cao áp huyết còn bị tiểu đường, ngoài ra tôi cũng lâu lâu hay đau ngực. Tôi hút thuốc lá ngày một bao, nhiều lần đã tính bỏ mà bỏ chưa được. Cả gia đình tôi đều bị những loại bệnh áp huyết và tiểu đường. Cha mẹ tôi đều chết vì đứt mạch máu não. Ông anh tôi ở Việt Nam mới sang Mỹ chưa đầy một năm đã phải đi mổ tim. Xin bác sĩ cho biết tôi cần phải làm gì để ngừa những bệnh này?

Trần Hoàng T.

Đáp:

Áp huyết cao là một trong những bệnh thông thường nhất. Tại Hoa Kỳ cứ 4 người sẽ có một người bị áp huyết cao. Bệnh này thấy nhiều hơn ở người lớn tuổi. Nhiều người hồi trẻ áp huyết bình thường nhưng khi về già sẽ bị áp huyết cao. Vì thế đo áp huyết thường xuyên là điều quan trọng cho những người lớn tuổi.

Lý do vì áp huyết cao là một trong những nguyên nhân chính gây ra rất nhiều những bệnh tai hại khác như đứt mạch máu đầu (stroke), nghẹt động mạch tim (heart attack), suy tim (heart failure), suy thận, cứng thành động mạch...

Áp huyết bị cao càng lâu và càng cao nhiều sẽ dễ bị những bệnh biến chứng kể trên nên việc chữa trị áp huyết cao rất quan trọng, càng sớm càng tốt và giữ cho áp huyết xuống thấp trở lại bình thường là điều cần bàn.

Rất nhiều người bệnh biết mình bị áp huyết cao và đi khám bệnh uống thuốc nhưng hoặc uống thuốc không đủ hay không đúng cách, hay dùng thuốc không hợp bị nhiều phản ứng phụ, lúc uống lúc không, nên áp huyết vẫn cao.

Thực sự ngay tại Hoa Kỳ, chỉ có 54% người có bệnh áp huyết cao có đi chữa bệnh và uống thuốc. Số người uống đúng và đầy đủ thuốc để áp huyết trở lại bình thường còn ít hơn nữa, chỉ khoảng 28% số người bệnh được chữa đúng mức và có áp huyết hoàn toàn bình thường!

Trước hết, áp huyết cao được định nghĩa như có mức áp huyết cao hơn 140/90. Số đầu là mức áp suất đo bằng millimet thủy ngân khi tim bóp đẩy máu ra gọi là systolic, số sau là áp suất khi tim nở ra gọi là diastolic. Thực sự những hiểu biết gần đây cho thấy con số này vẫn còn ở mức cao nhiều.

Áp huyết tốt nhất là ở mức dưới 120/80. Mức bình thường là dưới 130/85. Áp huyết trong khoảng từ 130/85 đến 140/90 được gọi là mức bình thường nhưng ở cấp cao (high normal).

Với áp huyết trên 140/90 là bị bệnh áp huyết cao và được chia làm 3 cấp. Từ 140/90 đến 160/100 là cấp 1. Từ 160/100 đến 180/110 là cấp 2. Cao hơn mức 180/110 là cấp 3. Loại này nguy hiểm nhất. Thực sự người bị bệnh áp huyết cao ở cấp 2 cũng đã dễ bị nhiều bệnh biến chứng.

Một người khoảng 50 tuổi nếu có áp huyết cao như 160/110 không chữa sau 5 năm sẽ có 5% triển vọng bị một biến chứng tai hại như đau tim hay đứt mạch máu đầu. Nếu người này có lượng cholesterol trong máu cao, mức nguy hiểm sẽ tăng lên gấp đôi và nếu còn hút thuốc lá sẽ tăng lên gấp ba lần!

Ngược lại nếu người bệnh trên uống thuốc trị liệu áp huyết, mức nguy hiểm sẽ giảm đi nhiều. Thí dụ như người bệnh 50 tuổi trên với áp huyết lúc đầu là 160/110. Chỉ cần uống thuốc giảm áp suất systolic xuống được 10 mm thủy ngân và giảm được áp suất diastolic xuống 5 mm thủy ngân, tức là giảm từ 160/110 xuống 150/105 mức độ nguy hiểm về đứt mạch máu đầu

stroke sẽ giảm được 40% và bị đau tim heart attack giảm đi 16%. Và nếu áp huyết người này trở lại bình thường 140/90, mức độ nguy hiểm sẽ còn xuống nhiều hơn nữa!

Thuốc trị áp huyết có nhiều loại. Đầu tiên và trước kia được dùng nhiều là loại lợi tiểu (diuretics) làm đi tiểu nhiều và hạ áp huyết như hydrochlorothiazide, chorthalidone...

Loại thuốc này dùng lâu để sinh nhiều phản ứng phụ như làm chất potassium thấp trong máu làm yếu bắp thịt, tăng lượng uric acid dễ làm bệnh gout, dễ làm tăng lượng đường, làm tăng lượng mỡ trong máu, dễ gây bất lực v.v... nên hiện nay ít được dùng hơn. Tuy nhiên, một số ít bệnh nhân vẫn phải dùng thuốc lợi tiểu để trị áp huyết khi dùng những loại thuốc mới không có hiệu quả bằng!

Loại thuốc áp huyết kế tiếp gọi là beta-blockers như atenolol (bán dưới tên Tenormin), propranolol (Inderal), Lopressor, Toprol... Những loại này hạ áp huyết hiệu quả nhưng không nên dùng nếu bị bệnh suyễn vì làm tăng suyễn nhiều hơn. Thuốc này cũng làm tim đập chậm, hay làm mệt.

Tuy nhiên những người bị bệnh đau tim, hay những người mới bị heart attack dùng thuốc loại này sẽ giúp ngăn chặn bị heart attack trở lại. Vì thế những người bị bệnh tim đi kèm với áp huyết cao nên dùng loại này.

Loại thuốc kế 2 loại trên là thuốc gọi là calcium-channel blockers như Nifedipine (Procardia), Verapamil, Diltiazem, Amlodipine (Norvasc) rất có hiệu quả. Hơn nữa những loại này có tính chất ngừa bệnh đứt mạch máu đầu nên dùng cho những người lớn tuổi rất tốt, nhất là khi sợ bị stroke.

Một số người bệnh dùng thuốc loại này hay bị sưng phù chân, tuy nhiên nếu phù cũng chỉ bị nhẹ, không cần chữa, chỉ cần để chân cao khi ngủ. Hoặc có thể uống kèm thêm thuốc lợi tiểu sẽ hết phù.

Loại thuốc mới khác gọi là angiotensin-converting-enzyme inhibitors (viết tắt là ACE inhibitors) như thuốc enalapril (Vasotec), lisinopril, capoten...rất có hiệu quả, dùng tốt nhất nếu người bệnh bị

---

thêm các bệnh như suy tim, bị heart attack trước, bị bệnh tiểu đường hay bị suy thận do mất chất đạm trong nước tiểu (proteinuria).

Thuốc này có đặc tính là dễ gây ra chứng ho khan, khoảng 20% người bệnh có thể bị phản ứng phụ làm ho này. Chứng ho khan do thuốc gây ra rất khó chữa, uống thuốc ho thường không khỏi và chỉ hết sau khi ngừng thuốc ACE inhibitors và đổi sang thuốc khác. Một số phản ứng phụ khác hiếm hơn là thuốc này làm sưng mặt gọi là angioedema, hay làm mất vị giác, nếm không thấy mùi vị gì. Tuy nhiên những phản ứng này hiếm thấy.

Loại thuốc mới nhất chữa áp huyết là thuốc angiotensin-receptor antagonists như các loại Benicar, Cozaar, Atacand, Diovan...Thuốc áp huyết loại này rất tốt, ít gây ra phản ứng phụ. Dùng thay thế loại ACE inhibitors khi thuốc này làm ho, cũng như dùng nếu người bệnh bị thêm tiểu đường, bị suy tim hay bị bệnh thận và mất chất đạm trong nước tiểu.

Một loại thuốc áp huyết khác tuy đã có lâu nhưng được dùng nhiều hơn khi người bệnh bị sưng niệu hệ tuyến sẽ làm dễ đi tiểu hơn gọi là loại thuốc alpha-blockers như oxazosin, Cardura...Thuốc loại này làm giảm áp huyết không nhiều lắm nhưng nếu người bệnh bị niệu hệ tuyến lớn sẽ giúp ích cả 2 đàng: vừa hạ áp huyết, vừa dễ đi tiểu. Thường dùng chung với những thuốc áp huyết khác.

Như vậy việc chữa trị áp huyết cao và dùng loại thuốc nào sẽ tùy vào từng người bệnh và tùy phản ứng của người bệnh đó khi dùng thuốc. Như trường hợp trong câu hỏi của ông Trần Hoàng T., dùng Vasotec là loại thuốc ACE inhibitors rất đúng vì bị thêm bệnh tiểu đường, dùng thuốc này để chữa áp huyết và giúp cho tiểu đường cũng như bảo vệ bệnh thận do tiểu đường gây ra.

Tuy nhiên thuốc này lại làm ho nhiều, sẽ nên đổi sang thuốc loại angiotensin-receptor antagonists như Cozaar hay Benicar chẳng hạn, sẽ giúp hạ áp huyết, giúp tiểu đường và không làm ho.

Tuy nhiên người bệnh trên dù uống Vasotec lượng tối đa là 20 mg

một ngày vẫn chưa làm áp huyết xuống thấp hơn 140/90 sẽ cần dùng thêm thuốc khác phụ vào. Vì chứng đau ngực có thể do nghẽn động mạch tim, loại thuốc calcium channel blockers nên được dùng như thuốc Norvasc chẳng hạn, sẽ giúp hạ thêm áp huyết và ngừa bệnh tim heart attack. Ngoài ra, với bệnh trong gia đình hay bị stroke như cha mẹ đã bị, dùng Norvasc có thể ngừa thêm bệnh stroke rất tốt.

Trường hợp một người bệnh khác nếu bị áp huyết cao, cộng thêm với chứng tim đập nhanh, hay bị run tay sẽ nên dùng thuốc tốt nhất là loại beta blockers như propranolol hay atenolol chẳng hạn vì vừa chữa áp huyết vừa làm tim đập chậm lại, vừa chữa run tay. Tuy nhiên nếu người này bị suyễn sẽ không nên dùng vì có thể làm tăng suyễn.

Tóm lại với những thuốc áp huyết mới và nhiều hiệu quả hiện nay, bệnh áp huyết cao đã trở nên dễ chữa trị. Điều cần là dùng thuốc phù hợp cho tình trạng của mỗi người bệnh. Ngoài ra cần phải chữa trị những bệnh liên hệ hay đi kèm như tiểu đường, cholesterol cao, bệnh mập và thay đổi cách sống như ăn nhạt hơn, ăn kiêng chất béo, xuống ký và bỏ thuốc lá.

Những người bệnh có nhiều yếu tố nguy hiểm như trường hợp trong câu hỏi đầu bài cần phải theo dõi cẩn thận và làm thử nghiệm để tìm và chữa trị ngay những bệnh nguy hiểm có thể đi kèm như nghẹt động mạch tim, suy tim, cứng thành động mạch.v.v.. để chữa trị sớm sủa và ngừa những biến chứng nguy hiểm có thể xảy ra.

BS Nguyễn Đình Phùng

---