

Bõnh tim mõch đã và đang là vñ n ðõ sõc khõe rõt ðõõc quan tâm trên thõ giõi, tõ lõ tõ vong và di chõng do bõnh tim mõch vñn chiõm hàng đõu và đang có xu hõng gia tăng nhanh chóng. Các nõõc đang phát triõn. Theo Trung tâm thõng kê sõc khõe quõc gia Hoa Kõ, hñn 68 triõu ngõõi dân nõõc này đang có ít nhõt mõt rõi loõn vñ tim mõch và rõt nhiõu ngõõi khác ðõõc cho là có nguy cõ mõc mõt trong nhõng bõnh lý nguy hiõm này. Tõi Viõt Nam, ðiều tra gõn đây có tõi trên 20% sõ ngõõi lõn bõ tăng huyõt áp. Kiõm soát các yếu tố nguy cõ cõa bõnh lý tim mõch là vô cùng quan trõng trong viõc giõm tõ lõ mõc và tõ lõ vong do bõnh lý tim mõch.



Cholesterol máu cao - mõt nguyên nhân gây bõnh tim mõch. Thõ nào là yếu tố nguy cõ? Yếu tố nguy cõ cõa bõnh tim mõch là yếu tố liên quan vñi sõ gia tăng khõ năng mõc bõnh tim mõch. Võy, yếu tố nguy cõ cõa tim mõch bao gồm:

Các yếu tố nguy cõ không thõ thay ðõi ðõõc

Tuõi: Hñn nõa sõ ngõõi bõ ðõt quõ tim mõch và tõi 4/5 sõ ngõõi bõ chõt vì ðõt quõ có tuõi cao hñn 65.

Cõ nhiên là bõn không thõ giõm bõt tuõi ðõi cõa minh ðõõc nhõng viõc ăn uõng ðiõu ðõ và sinh hoõt hõp lý có thõ giúp làm chõm lõi quá trình thoái hoá do tuõi tác gây ra.

Giõi: Đàn ông có nguy cõ mõc bõnh mõch vành, ðõt qõy và các bõnh tim mõch khác cao hñn so vñi nõ giõi. Hiện nay, tuõi thiõ cõa phõ nõ nói chung cao hñn nam giõi trung bình 4 - 6 năm.

Yếu tố di truyền: Nếu trong gia đình bạn có người mắc bệnh tim mạch khi còn trẻ (nam dưới 55 tuổi và nữ dưới 65 tuổi), bạn phải đặc biệt lưu ý tới việc làm giảm những cảm giác bứt rứt kinh hãi. Các yếu tố nào có thể kiểm soát được và phải cảnh giác hơn để tránh điều cản trở tim hoặc điều này.

Các yếu tố nguy cơ có thể thay đổi điều kiện

Tăng huyết áp: Tăng huyết áp đặc biệt xác định nếu con số huyết áp luôn vượt quá 140/90mmHg.

Rất nhiều nghiên cứu cho thấy, điều trị thành công tăng huyết áp làm giảm rõ rệt các yếu tố của nó. May mắn thay, hiện tại chúng ta đang có rất nhiều thuốc hỗ trợ huyết áp tốt, dễ dàng dung nạp và dùng điều kiện lâu dài.

Tăng cholesterol trong máu và các rối loạn lipid liên quan: Tăng hàm lượng các chất mỡ trong máu (cholesterol và triglycerid) rất thường gặp. Các nghiên cứu cho thấy, những điều cholesterol toàn phần trong máu là yếu tố đặc biệt mạnh mẽ nguy cơ mắc bệnh tim mạch và điều này. Nồng độ cholesterol toàn phần trong máu dưới 5,2mmol/dl điều đó coi là bình thường. Khi cholesterol tăng cao sẽ đồng nghĩa với nguy cơ đột quỵ tim mạch tăng cao theo tuy nhiên tính.

Cholesterol toàn phần bao gồm nhiều đường cholesterol trong đó điều nghiên cứu nhiều nhất là cholesterol trong lòng phan tử cao (HDL-C) và cholesterol trong lòng phan tử thấp (LDL-C). Nồng độ LDL-C trên 3,0mmol/dl là yếu tố nguy cơ của bệnh tim mạch. Ngược lại, HDL-C điều đó xem là có vai trò bảo vệ bạn. Hàm lượng HDL-C trong máu càng cao thì nguy cơ mắc bệnh tim mạch càng thấp (tại thời điểm cũng phải cao hơn 1,0mmol/dl).

Hút thuốc lá: 30 - 40% trong số khói 500.000 trường hợp chết vì bệnh mạch vành hàng năm có nguyên nhân từ thuốc lá. Các kết quả từ nghiên cứu Framingham đã chứng minh rằng, nguy cơ đột tử cao hơn 10 lần nam và 5 lần nữ già có hút thuốc. Thuốc lá là yếu tố nguy cơ số 1 đối với điều kiện và bệnh mạch ngoái vi.

May thay, nguy cơ mắc bệnh sốt giảm ngay sau khi bỏ thuốc lá. Đến đây, mức độ nguy cơ của nó giảm nhẹ nhưng điều này không giảm nguy cơ chia bao giờ hút thuốc lá.

Béo phì: Trong một nghiên cứu gần đây trên 100.000 phái nữ tuổi từ 30 - 55, nguy cơ tim mạch cao gấp 3 lần ở nhóm béo nhất so với nhóm có cân nặng thấp nhất.

Có hai dạng béo phì, là dạng thừa nhát, mập thôa thõi ng tõp trung tõi vùng bõng và thõi ng gõp nam giới (gõi là "bõng bia" hay ngõi hình quõ táo). Dạng thứ hai đặc trưng bõi sõ tích lũy mõ nhõi u ở vùng mõng và đùi, thõi ng gõp ở phái nữ (ngõi hình quõ lê). Kíu béo phì là bõnh mạch vành và đõt qõy. Các nhà khoa học khuyõn cáo, nõu bõn là nam giới, tõt nhát không nên đõ vòng bõng või t quá 90% vòng mõng, nõu bõn là phái nữ, hãy cõ gõng duy trì con số này dưới 80%.

Đái tháo đõi ng và kháng insulin: Nhõng ngõi mõc bõnh đái tháo đõi ng, đặc biõt là đái tháo đõi ng xuõt hiõn sau 40 tuõi (gõi là type II) có tõ lõi mõi mõc bõnh mõch vành và đõt qõy cao hõn ngõi bình thõi ng. Bõnh cõi nh kháng insulin trong máu có thõ gây tăng huyõt áp và tăng lõng đõi ng cholesterol vào mõng võa xõ đõi ng mõch. Hõu quõ là thúc đõy quá trình xõ võa và các biõn chõng cõa nó.

Lõi võn đõi ng (lõi sõng tĩnh tõi): Lõi sõng tĩnh tõi đõi c coi là mõt nguy cõ cõa các nguy cõ tim mõch. Viõc võn đõi ng hõng ngày đõu đõi nít nhát 45 phút mang lõi lõi ích rõ rõt trong giõm nguy cõ bõnh tim mõch.

Rõõu: Nõu sõ dõi ng đõi u đõi, tõc không quá 1 - 2 chén mõi ngày, rõõu có thõ giúp ngăn ngõa xõ võa đõi ng mõch và bõnh mõch vành. Nõu uõng quá nhõi u rõõu (nhõi u hõn 60ml rõõu vang, 300ml bia, hoõc 30ml rõõu nõng) mõi ngày làm tăng huyõt áp, tăng nguy cõ tõn thõi ng gan và biõn chõng thõn kinh trung lõng cũng nhõ rõi nhõi u rõi loõn khác.

Điõu chõnh các yếu tố nguy cõ tim mõch

- Thõc hiõn chõ ăn uõng có lõi cho tim, ít mõ bão hoà và cholesterol, nhõi u rau, quõ, cá..; Giõm cân nõng nõu bõn thõa cân; Hõn chõ muõi đõi a vào cõ thõ. Đa sõ chúng ta ăn nhõi u muõi hõn lõõng cõ thõ chúng ta cõn. Nhõi u thõc ăn tõ nhiên dã chõa muõi hoõc muõi dã đõi c thêm vào trong quá trình chõ biõn. Đõi n giõn nhõt, bõn hõay hõn chõ cho muõi vào thõc ăn khi nõu nõõng; Bõt đõu mõt chõi ng trình tõp luyõn thõ dõi c. Tõp luyõn đõu đõi n có lõi cho tõt cõ mõi ngõi. Bõn hõay chõn mõt phõi ng pháp phù hõp või sõ thích, thõi gian và khõ nõng cõa bõn. Luyõn tõp đõu đõi n, mõi ngày ít nhõt 45 phút; Nõu bõn hút thuõc, hõay ngõng ngay; Nõu bõn

uống rượu, hay uống vữa phổi; Hút cách làm giảm căng thẳng, tránh phun xịt các tình huống có thể gây stress bao gồm nó chà làm ván đập trống nên trống hòn mà thôi; Đi khám bịnh định kỳ đánh giá mức độ nguy cơ của bạn. Một số hoàn toàn trong số chúng vẫn sống bình thường không có bịnh tật.

TS. Phan Minh Hùng (Trưởng Khoa Hồi sức tim mạch VN)