

## ÁP HUYẾT CAO

**HỎI:** Tôi năm nay 55 tuổi, mới được sang Hoa Kỳ, gần đây tôi hay bị nhức đầu, choáng váng. Tôi có vào tiệm thuốc tây gần nhà và đo áp huyết thấy chỉ số 182/106. Xin bác sĩ cho biết như vậy có phải là cao áp huyết không? Nguy hiểm về bệnh này như thế nào? Chữa trị ra sao? Trương V. H.

**ĐÁP:** Áp huyết cao là bệnh thông thường xảy đến với nhiều người, xuất hiện thường nhất ở tuổi trung niên, tuy người trẻ ở tuổi 20, 30 cũng có thể bị. Bệnh này không gây ra triệu chứng gì lúc đầu hoặc nếu có thường rất ít như triệu chứng ông vừa kể nhức đầu, choáng váng v.v. . . , nên nếu không đi khám thường nhiều khi bị hàng năm, mười năm mới biết. Đối với các nước tân tiến như Hoa Kỳ, Âu Châu khoảng hai mươi năm qua, nhờ phong trào giáo dục quần chúng về hiểm họa của áp huyết cao, bệnh nhân thường được định bệnh sớm và được điều trị sớm nên mức độ chết vì biến chứng của áp huyết cao này đã giảm đi nhiều. Ở Việt Nam mức hiểu biết về bệnh này còn ít nên số người bị áp huyết cao không được chữa trị rất nhiều, nhiều người tỵ nạn sang Hoa Kỳ mới được định bệnh và chữa trị đúng cách. Áp huyết gồm có hai con số số đầu là áp suất của máu khi tim co bóp đẩy máu đi khắp cơ thể, gọi là Systolic pressure. Bình thường ở mức 140m/m thủy ngân hay thấp hơn. Con số thứ hai là áp suất của máu khi tim dẫn nở để tĩnh mạch dồn máu về tim, gọi là Diastolic pressure. Bình thường ở mức 90m/m thủy ngân hay thấp hơn. Áp huyết cao được định nghĩa dựa chính trên áp suất lúc tim dẫn nở, diastolic pressure. Nếu ở mức dưới 90 là bình thường. Từ 90 đến 104 là áp huyết cao mức nhẹ. Từ 105 đến 114 là áp huyết cao mức nặng vừa. Trên 115 là loại nặng. Thông thường ở người bị áp huyết cao, mức áp suất lúc tim co bóp, systolic pressure, cũng tăng cao hơn 140m/m Hg khi mức diastolic pressure lên cao tuy không bắt buộc. Một số ít người, thường là người già, có mức systolic pressure cao nhiều trong khi diastolic pressure ở mức bình thường dưới 90m/m Hg. Trường hợp này gọi là systolic hypertension, nếu cao nhiều quá cũng cần phải chữa trị. Trường hợp của ông ở mức áp huyết 182/106 với diastolic pressure 106 là áp huyết cao mức nặng vừa. Systolic pressure 182 như vậy cũng khá cao. Như đã nói ở trên, khi mới bắt đầu thường áp huyết cao không gây ra triệu chứng; ở mức cao như trường hợp của ông có thể gây ra những triệu chứng như nhức đầu, tuy nhiên quan trọng nhất là những biến chứng do áp huyết cao gây ra trên tim, trên não bộ, trên mắt và trên thận. Áp huyết cao nếu không chữa sớm ảnh hưởng nặng nề trên tim. Tim phải làm việc nhiều hơn để bơm máu ra nên tim lớn và lâu ngày sẽ suy tim.

Người bệnh bị khó thở, phù chân và có thể chết vì sau cùng bị suy tim hoàn toàn. Người bị áp huyết cao cũng thường bị cứng thành mạch máu đi kèm (atherosclerosis) nên cũng dễ bị nghẽn động mạch tim và có thể chết vì lý do này (heart attack). Áp huyết cao cũng thường gây biến chứng ở những mạch máu của võng mô trong mắt, gây ra mờ mắt, chảy máu trong mắt và có thể gây ra mù. Trên não bộ, áp huyết cao gây ra biến chứng nguy hiểm nhất là chảy máu trong não bộ (stroke). Người bệnh có thể bị chết ngay vì bị quá nặng hay nếu bị nhẹ hơn gây ra liệt nửa người, á khẩu không nói được hay nói khó khăn, ngọng nghịu. Nhiều trường hợp áp huyết lên cao quá, người bệnh có thể bị mê man và làm kinh giật vì bị phù não bộ. Những trường hợp này xảy ra khi diastolic pressure cao cỡ 130-140 mm/m hay hơn nữa, với systolic pressure cao cỡ 200mm/m Hg trở lên. Ảnh hưởng của áp huyết cao trên thận cũng gây ra nhiều tai hại mạch máu trong thận bị cứng, cơ chế lọc máu tại thận bị xáo trộn gây ra chứng có đản bạch trong nước tiểu, máu trong nước tiểu. Sau cùng bị suy thận hoàn toàn và có thể gây ra chết vì suy thận. Nguyên nhân nào gây ra bệnh áp huyết cao? Mặc dù cơ chế gây ra áp huyết cao đã được tìm hiểu sâu rộng nguyên nhân đích xác gây ra bệnh này vẫn chưa được biết rõ. Một số trường hợp nhỏ (5 – 10%) áp huyết cao do một bệnh khác gây ra như một số bệnh về nội tiết bước ở tuyến thượng thận, bước ở tuyến phó giáp trạng (parathyroid), hoặc một số ít người dùng thuốc ngừa thai bị biến chứng v..v.. Một số bệnh ở thận cũng gây ra áp huyết cao như bị nghẹt động mạch thận xáo trộn hệ thống reninangiotensin điều khiển sự hấp thụ muối, chất potassium, lượng nước cơ thể v...v.. Ngoài ra số nguyên nhân có thể tìm ra được, hơn 90% trường hợp nguyên nhân không được biết gọi là essential hypertension tuy nhiên một số yếu tố có tầm quan trọng trong việc xác định một người dễ bị chứng áp huyết cao hay không. Di truyền là một trong những yếu tố này tuy không được rõ rệt lắm. Môi trường sinh sống cũng quan trọng. Một số lớn người bị áp huyết cao vì ăn uống có nhiều muối quá và cơ thể thiếu khả năng điều hòa chất muối sodium. Dân Việt nam hay ăn mặn, dùng muối, nước mắm nhiều nên cũng có thể dễ bị áp huyết cao theo cơ thể này. Chất vo-i calcium cũng quan trọng. Nếu ăn uống ít chất vôi quán áp huyết cũng dễ tăng cao. Potassium trong rau, trái cây v.v... cũng quan trọng. Ít chất này dễ bị áp huyết cao. Một số người Việt Nam khi mới sang Hoa Kỳ vì thay đổi môi trường sinh sống, ăn uống nhiều thịt mỡ hơn, lên cân nhiều, cũng dễ bị áp huyết cao. Mập phì là một trong những yếu tố quan trọng gây ra áp huyết cao. Một số người này chỉ cần xuống ký có thể giữ mức áp huyết trong vòng bình thường và không cần phải uống thuốc.

Vì những biến chứng nguy hiểm của bệnh áp huyết cao, bệnh này cần phải được chữa trị khi khám phá ra. Thường nên đo hai lần trước khi bắt đầu chữa vì áp huyết có thể thay đổi, lúc lên lúc xuống. Trong mọi trường hợp, người bị áp huyết cao thường nên tránh những lo âu, gây ra dồn ép về tinh thần (stress), ăn uống nên kiêng ăn quá mặn, bớt muối, nước mắm. Ăn rau, trái cây nhiều để thêm chất potassium, uống sữa hay ăn đồ có nhiều chất vôi calcium. Ăn giảm thịt mỡ có nhiều chất béo, cholesterol, xuống ký nếu mập quá. Tập thể dục để vừa xuống ký được, vừa giảm áp huyết. Thí dụ làm giảm áp huyết như đi bộ, bơi lội chứ không phải tập tạ, khuân nặng có thể làm tăng thay vì giảm áp huyết. Các loại thuốc chữa về áp huyết cao hiện giờ có rất nhiều loại, tùy trường hợp từng người bệnh có thể dùng một loại khác nhau. Các loại chính gồm những thuốc lợi tiểu như Hydrochloro thiazide, Dyazide v.v. . . , loại tác dụng lên não bộ như Methyldopa (Aldomet), Clonidine v.v. . . Loại làm dẫn nở thành mạch máu như Hydralazine, Prazosin v.v. . . Loại thông dụng hiện giờ là các loại thuốc beta-blocker tác dụng trên tim như Propanolol (Inderal), Lopressor, Tenormin v.v. . . , loại ít gây tác dụng khó chịu (side effects) và thông dụng gồm có thuốc calcium blockers như Procardia, Verapamil v.v... hay thuốc ngăn chặn chất angiotensin của thận như Capoten, Vasotec v.v...

Sự lựa chọn thuốc nào sẽ tùy thuộc vào người bệnh có thêm những bệnh khác đi kèm với áp huyết cao hay không, hoặc dùng thuốc bị phản ứng hay không hợp có thể đổi sang loại khác. Uống thuốc về áp huyết thường phải dùng cả đời. Một trong những sai lầm thường thấy của người bệnh là khi dùng một thời gian thấy áp huyết trở lại bình thường bèn ngưng thuốc và nếu không uống đều để giữ mức áp huyết bình thường, các biến chứng nguy hiểm vẫn có thể xảy ra như suy tim, nghẽn động mạch tim, đứt mạch máu, chảy máu não bộ v.v.. Tóm lại, áp huyết cao là một bệnh không chữa là một bệnh nguy hiểm, tuy nhiên chữa trị tương đối dễ dàng với thuốc men hiện tại vì sẽ giảm thiểu được rất nhiều những biến chứng tai hại cố thể xảy ra trong tương lai.

## **BS Nguyễn Đình Phùng**

Nguồn: <https://www.nguyendinhphung.com/Medicine/Medicine.html>

[www.vietnamvanhien.org](http://www.vietnamvanhien.org)

