

Bệnh cao huyết áp

Bác Sĩ Nguyễn Văn Đức

Nước Mỹ nay 281 triệu người, trong đó, hơn 60 triệu người mang bệnh cao áp huyết (bạn tính, chưa đến 5 người, đã có 1 người cao áp huyết).

Bệnh cao áp huyết (hypertension, high blood pressure) nguy hiểm, đưa đến những biến chứng như tai biến mạch máu não (stroke), chết cơ tim cấp tính (heart attack), suy tim, suy thận. Cao áp huyết còn rút ngắn tuổi thọ. Khổ cái, trong đa số các trường hợp, cao áp huyết không gây triệu chứng. Nhiều vị không biết mình mang bệnh, tình cờ đi thăm bác sĩ vì một lý do gì khác, được bác sĩ cho biết có cao áp huyết. Cho nên, cao áp huyết nổi danh là một ‘‘ căn bệnh thầm lặng’’.

Cao áp huyết là gì? Con tim bơm máu đi nuôi các cơ quan của cơ thể qua những hệ thống mạch máu gọi là động mạch. Ví như một máy bơm nước đẩy nước qua các ống dẫn. Khi máu được tim bơm đẩy, và chảy trong lòng các mạch máu, sức ép của máu vào thành mạch máu sẽ tạo một áp suất (pressure) gọi là áp huyết (blood pressure). Áp huyết thay đổi tùy lúc, và tùy các hoạt động của cơ thể. Áp huyết xuống thấp hơn lúc ta ngủ, nghỉ và lên cao hơn khi tinh thần ta kích động, buồn bực hoặc trong lúc ta tập thể dục, chơi thể thao.

Áp huyết được diễn tả bằng 2 số, thí dụ: 140/90. Số trên (140) được gọi là áp suất systolic (áp suất tâm thu): Sức ép của máu vào lòng động mạch mỗi khi tim co bóp để bơm máu ra khỏi tim. Số dưới (90) được gọi là áp suất diastolic (áp suất tâm trương): Áp suất trong lòng động mạch khi con tim giãn ra giữa hai nhịp co bóp. Số trên tượng trưng áp suất cực đại (maximum) trong lòng động mạch và số dưới tượng trưng áp suất cực tiểu (minimum) trong lòng động mạch.

Theo sự phân loại mới, áp suất systolic bình thường dưới 120 và áp suất diastolic dưới 80. Áp huyết từ 140/90 trở lên được xem là cao (đo ít nhất 3 lần, vào 3 dịp khác nhau), cao độ

1: Áp suất systolic: 140 đến 159, áp suất diastolic: 90 đến 99, cao độ 2: áp suất systolic: từ 160 trở lên, áp suất diastolic: từ 100 trở lên.

Những vị có áp suất systolic trong khoảng từ 120 đến 139, hoặc áp suất diastolic từ 80 đến 89, nay được xem là tiền cao áp huyết (prehypertension), sau dễ tiến đến cao áp huyết.

NGUYÊN NHÂN

Đến 90% các trường hợp cao áp huyết, nguyên nhân của bệnh chưa được biết rõ, hoặc nói cách khác, với trình độ y khoa hiện tại, người ta chưa tìm ra được nguyên nhân. Một số như các trường hợp cao áp huyết gây do uống rượu nhiều quá, do bệnh của tuyến nội tiết, bệnh thận.

Có một số yếu tố ảnh hưởng, khiến người nọ có thể dễ mang bệnh cao áp huyết hơn người kia:

- Yếu tố gia đình: Cao áp huyết có tính di truyền. Có cha mẹ, anh em ruột cao áp huyết, đi khám bác sĩ, bạn nhớ cho bác sĩ biết điều này bạn nhé.

- Đàn ông: Đàn ông dễ cao áp huyết hơn phụ nữ. Tuy vậy, phụ nữ, sau khi mãn kinh, cũng dễ cao áp huyết hơn lúc còn kinh.

- Tuổi tác: Cao áp huyết dễ xảy ra sau tuổi 35.

- Giòng giống: Người da đen hay cao áp huyết hơn người da trắng và bệnh cao áp huyết ở người da đen cũng nặng hơn.

- Béo mập: Khi sức nặng của ta trên sức nặng lý tưởng so với chiều cao và vóc người 30% trở lên.

- Bệnh tiểu đường: Tiểu đường và cao áp huyết như đôi bạn thân, hay đi đôi với nhau, lại cùng nhau phá hoại tim và thận mạnh hơn.

- Rượu: Các khảo cứu cho thấy rượu uống nhiều và thường xuyên có thể đưa đến cao áp huyết, đồng thời cũng làm tăng tỷ lệ bị tai biến mạch máu não và bệnh thận.

- Đời sống thiếu vận động: Đời sống thiếu vận động dễ gây béo mập và béo mập, như đã biết, có thể đưa đến cao áp huyết.

BIẾN CHỨNG CỦA CAO ÁP HUYẾT

Bệnh cao áp huyết, không chữa trị, làm hại cơ thể ta nhiều cách. Áp huyết cao hơn bình thường khiến tim và các mạch máu phải làm việc nhiều hơn. Con tim lúc nào cũng gắng sức, sau trở thành mệt mỏi và yếu dần. Cho đến một lúc, con tim suy yếu sẽ không còn bơm đủ máu, không đáp ứng được nhu cầu của các cơ quan trong cơ thể, nhất là khi người bệnh vận động, gây các triệu chứng mau mệt, choáng váng, khó thở..., nhất là khi vận động.

Áp suất cao trong các mạch máu có thể làm tổn thương thành của các mạch máu. Nhưng chỉ tổn thương trong lòng các mạch máu dễ bị chất mỡ cholesterol và các tế bào tiểu cầu (platelet) luôn luôn có sẵn trong máu bám vào. Cơ chế dây chuyền này lại càng làm lòng các mạch máu tổn thương thêm nữa và dần dần nhỏ hẹp lại. Bạn tưởng tượng, nếu các mạch máu dồn máu đến nuôi tim càng lúc càng tổn thương và nhỏ hẹp lại, dĩ nhiên đến một ngày nào đó, sẽ không còn mang đủ máu đến để nuôi tim. Nếu một phần tim thiếu máu nuôi trầm trọng, phần tim đó có thể chết và gây ra hiện tượng chết cơ tim cấp tính (heart attack).

Tương tự, cao áp huyết làm tổn thương các mạch máu nuôi óc, nuôi thân, nuôi mắt,... gây các biến chứng tai biến mạch máu não, suy thận, giảm thị giác,... So với người thường, người cao áp huyết, nếu không chữa, dễ bị bệnh hẹp tắc các động mạch tim khiến tim đâm ra thiếu máu nuôi (ischemic heart disease) gấp 3 lần, dễ suy tim gấp 6 lần và dễ bị tai biến mạch máu não gấp 7 lần.

ĐỊNH BỆNH

Đa số người cao áp huyết không có triệu chứng. Một số vị có những triệu chứng mơ hồ như hồi hộp (cảm thấy tim đập mạnh), nhức đầu, chóng mặt,... Cách tốt nhất, cứ 1-2

năm, dù chẳng cảm thấy mình có bệnh gì, bạn cũng nên đi khám bác sĩ và nhớ đo áp huyết, nhất là nếu bạn lại có những yếu tố không tốt như đã kể trên.

Với bác sĩ, định bệnh cao áp huyết thường chẳng khó gì. Một người xem là có cao áp huyết, nếu áp huyết cao từ 140/90 trở lên, đo 3 lần vào 3 dịp thăm khám khác nhau (người bệnh không nên dùng cà-phê, hút thuốc lá trước đó, nên ngồi nghỉ một lát, rồi áp huyết được đo ở tư thế ngồi hay nằm). Sau khi xác định một người có cao áp huyết, để tìm xem các cơ quan bên trong cơ thể đã tổn thương do cao áp huyết hay chưa, để từ đó, sẽ hoạch định đường hướng trị liệu, bác sĩ sẽ khám kỹ mắt, tim, các mạch máu. Đồng thời, bác sĩ cho thử máu, thử nước tiểu, làm tâm điện đồ và chụp phim ngực (chest X-ray: chúng ta hay quen miệng gọi phim phổi). Những thử nghiệm và phim ngực này giúp bác sĩ tìm hiểu thêm được người bệnh có cao cholesterol trong máu hay không, tim, thận đã tổn thương vì cao áp huyết hay chưa. Đây là những yếu tố quan trọng cần nắm vững trước khi bác sĩ quyết định trị liệu bằng phương cách nào.

A.- Nhưng nếu bạn mang bệnh cao áp huyết, khi đi khám bệnh, bạn nên kể bệnh như thế nào nê. Hay ta thử nghe một vị biết cách kể bệnh, trình bày cho bác sĩ nghe vấn đề cao áp huyết của mình:

Tôi đến đây hôm nay nhờ bác sĩ xem hộ tôi bệnh cao áp huyết. Tôi năm nay 45 tuổi, sang Mỹ mới 1 tháng. 2 năm trước, một hôm đau bụng, tôi đi khám bác sĩ, được bác sĩ cho biết áp huyết tôi hôm đó 142 trên 90. Áp huyết đo lại 2 lần sau đó cũng vẫn cao trên 140/90. Bác sĩ kết luận là tôi có cao áp huyết nhẹ. Bác sĩ cho thử máu, thử nước tiểu, làm tâm điện đồ, chụp phim phổi (tôi nghe nói, ở bên này, người Mỹ gọi là "chest X-ray", dịch là phim ngực), và cho biết tôi không bị tiểu đường, cao cholesterol hay bị bệnh gì khác. Sau 3 tháng theo dõi và khuyên tôi bỏ thuốc lá, ăn nhạt, thường xuyên vận động không có kết quả, bác sĩ cho tôi uống Aldomet 250 mg, ngày 3 lần. Áp huyết tôi xuống còn 120/80, bác sĩ bảo là tốt. Có điều Aldomet hay làm tôi mệt mỏi và buồn ngủ. Giữa tôi với bác sĩ, tôi cũng xin nói thực, nó cũng làm vấn đề chồng vợ của tôi bị suy giảm. Tôi ngưng Aldomet từ ngày qua Mỹ 1 tháng trước và từ đó đến nay, không dùng thuốc gì cả. Tôi hoàn toàn không có triệu chứng gì bất thường. Tôi bỏ hẳn thuốc lá 2 năm trước, khi được biết bị cao áp huyết, theo lời khuyên của bác sĩ. Tôi không uống rượu thường xuyên, chỉ thỉnh thoảng cuối tuần làm vài lon bia với bạn bè cho vui.

Bạn cũng nhớ cho bác sĩ biết bạn có hút thuốc lá, có uống rượu, hoặc đang dùng bất cứ thuốc nào không, kể cả những thuốc mua bên ngoài không cần toa bác sĩ, vì nhiều thuốc, như thuốc ngừa thai, thuốc chữa sổ mũi, nghẹt mũi (Actifed, Dimetapp, Sudafed,...) có thể làm áp huyết tăng cao.

CHỮA TRỊ

Cao áp huyết cần được chữa trị cẩn thận, để giảm thiểu những biến chứng, giúp ta sống lâu hơn và vui hơn. Sự chữa trị tùy vào mức độ của căn bệnh và cũng tùy vào nhiều yếu tố khác.

Các phương pháp chữa trị lúc chưa cần dùng đến thuốc: Xuống cân nếu béo mập, ăn một thực phẩm ít mặn và ít chất béo, bỏ thuốc lá, bớt uống rượu, thường xuyên vận động. Mỗi người có một sức nặng lý tưởng so với chiều cao và vóc người. Nếu người cao áp huyết có sức nặng trên sức nặng lý tưởng, bác sĩ thường khuyên người bệnh tìm cách xuống ký bằng ăn kiêng (diet) và vận động (exercise).

Về mặt chữa bằng thuốc,có rất nhiều điều bác sĩ cần suy tính trước khi đặt bút biên toa. Ta cố đưa áp huyết xuống dưới 140/90 (ở người tiểu đường,người suy thận,nên dưới 130/80), với một thuốc rẻ,không gây phản ứng phụ (side effects),ngày dùng chỉ một lần cho tiện. (Nguyên tắc rẻ,đẹp,bền ở đâu cũng đúng.)

Thuốc chữa cao áp huyết ở Mỹ nay có 8 loại: Diuretics,ACE inhibitors,Angiotensin II receptor blockers,Calcium channel blockers,Beta blockers,Alpha blockers,Direct vasodilators, Centrally acting agents, tác dụng theo những cơ chế khác nhau,giá cả cũng rất khác biệt.

Thuốc nào cũng có mặt lợi và hại,cùng những tác dụng phụ của nó.Trong đa số các trường hợp cao áp huyết,những tài liệu hiện thời ở Mỹ đều khuyên chúng ta nên thử thuốc thuộc loại Diuretics (lợi tiểu) trước,vi thuốc này gần với nguyên tắc ‘‘rẻ,đẹp,bền’’ nhất,rất hữu hiệu,lại rẻ,dùng lâu dài không cháy túi tiền.

Nhiều thuốc cao áp huyết có tác dụng chữa được cả bệnh khác,chẳng hạn các thuốc propranolol,timolol ngừa được các cơn nhức đầu một bên migraine,hai thuốc Hytrin,Cardura làm giảm các triệu chứng của bệnh to niệu hệ tuyến.Khéo dùng thuốc,ta có thể một ná bản hai chim,dùng một thuốc chữa cả hai bệnh.

Bạn nên uống thuốc đều,không nên tự thay đổi lượng thuốc hoặc ngưng thuốc khi thấy áp huyết đã xuống lại bình thường và nhớ trở lại tái khám đúng hẹn với bác sĩ.Cao áp huyết là bệnh kinh niên,suốt đời ta cần chữa kỹ.

Sự chữa trị nào trong y khoa cũng là tính toán,dò dẫm,bạn nên để bác sĩ có dịp thi thố tài năng vài lần.Dùng một thuốc cao áp huyết không hợp,gây cho bạn phản ứng khó chịu,bạn nên trở lại cho bác sĩ biết,nhờ bác sĩ điều chỉnh sự chữa trị,có khi đổi một thuốc khác xem sao. Bạn chớ vội nghe rỉ tai: Thuốc tây ‘‘nóng’’ lắm,chỉ nên dùng (như thế thì...tội cho thuốc tây lắm lắm,một thuốc làm bạn khó chịu,hàng trăm thuốc khác hàm oan).Rồi mất tiền vào những chữa trị chẳng có sách vở nào nói đến,cho đến một sáng đẹp trời,bạn mở mắt thức dậy,thấy một bên người liệt vì tai biến mạch máu não.Muộn mất rồi.

Cao áp huyết,‘‘căn bệnh thâm lạng’’,lặng lẽ làm tổn thương các cơ quan của cơ thể và rút ngắn tuổi thọ.Khám phá anh chàng thâm lạng này,đặt anh ta vào vòng kiểm soát,ta cứu vẫn được nhiều việc.

Nguồn: http://ykhoa.net/yhocphothong/benhthuongap/03_0054.htm

www.vietnamvanhien.net