

## **Phòng ngừa cơn đau thắt ngực**

Đau thắt ngực là tình trạng đau ngực thường xảy ra ở vùng trước tim hoặc sau xương ức. Cơn đau thường xảy ra khi hoạt động gắng sức như lên cầu thang, chơi thể thao, lo lắng, căng thẳng sau bữa ăn no, do lạnh... ; hay xảy ra lúc nghỉ hoặc về đêm...

### **1. Nguyên nhân**

Bệnh nhân có cảm giác như bị bóp nghẹn, dao đâm hay nóng rát... vùng trước tim thường kèm theo lo lắng, hồi hộp, da xanh tái, đổ mồ hôi và tay chân lạnh. Cơn đau có thể lan lên cổ, hàm, vai trái, xuống cánh tay trái hoặc ra sau lưng, thường kéo dài trên 20 phút. Trong những trường hợp không điển hình, cơn đau xuất hiện ở vùng thượng vị dễ nhầm lẫn với cơn đau dạ dày, túi mật. Đối với người già, người mắc bệnh đái tháo đường thì cơn đau thường mơ hồ chỉ có cảm giác hơi nặng ngực, khó thở.

Có trên 90% cơn đau thắt ngực là do hẹp động mạch vành làm giảm lưu lượng máu đến cơ tim. Nguyên nhân chính là do quá trình xơ vữa diễn ra kéo dài trong nhiều năm với sự lắng đọng từ từ các mảng bám vào mặt trong các thành mạch làm cho các thành mạch ngày càng dày lên, cứng lại, mất tính đàn hồi cuối cùng gây hẹp, tắc động mạch vành. Quá trình này được tăng tốc mạnh mẽ với sự hỗ trợ của việc hút thuốc lá, béo phì, tăng cholesterol, tăng huyết áp, đái tháo đường. Khi động mạch vành hẹp trên 50%, có thể gây nên cơn đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim. Bệnh động mạch vành tiến triển âm thầm trong nhiều năm và không được phát hiện sớm vì hầu như không có dấu hiệu gì báo trước. Khi triệu chứng xuất hiện thì các động mạch thường đã bị tổn thương nặng nề và ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe bệnh nhân, thậm chí có thể gây tử vong.

### **2. Cách phòng ngừa**

Hiện nay, bệnh động mạch vành và nhồi máu cơ tim xuất hiện ngày càng nhiều ở người dưới 50 tuổi, thậm chí có thể gặp cả những người dưới 40 tuổi. Điều này có nghĩa là quá trình xơ vữa động mạch vành đã diễn ra trước đó từ rất lâu, thường 10 – 20 năm. Do đó để hạn chế tối đa những hậu quả đáng tiếc xảy ra sau này, cần phải phòng ngừa ngay khi còn trẻ. Xây dựng một lối sống lành mạnh: Không hút thuốc lá, hạn chế bia rượu, giảm căng thẳng, tăng cường vận động thể chất... Ngoài ra, cần phải kiểm tra sức khỏe định kỳ, xét nghiệm máu để phát hiện sớm các yếu tố nguy cơ gây xơ vữa mạch máu.

Hầu hết các yếu tố chủ yếu gây tổn thương mạch máu là hoàn toàn có thể kiểm soát được như thuốc lá, đái tháo đường, tăng huyết áp, tăng cholesterol. Khi phát hiện bị tăng huyết áp, đái tháo đường phải được điều trị tích cực và duy trì mức huyết áp và đường huyết thích hợp. Đối với cholesterol trong máu cao thì cần thay đổi chế độ ăn, tập luyện hay phải dùng thuốc để đưa về chỉ số bình thường. Nếu tất cả các yếu tố nguy cơ gây xơ vữa mạch máu này được duy trì ở chỉ số thích hợp thì cơ hội xuất hiện bệnh tim động mạch vành giảm đáng kể.

Hiện nay có nhiều phương pháp xử trí khi cơn đau thắt ngực xảy ra như điều trị nội khoa, tái thông động mạch vành hoặc mổ bắc cầu động mạch vành tùy thuộc vào từng bệnh nhân cụ thể. Đồng thời sau khi bệnh nhân được điều trị ổn định vẫn dùng thuốc và theo dõi liên tục, tuân thủ một chế độ ăn và sinh hoạt phù hợp. Do

đó tốt nhất để tránh bệnh lý tim và động mạch vành sau này, chúng ta nên phòng ngừa càng sớm càng tốt.