

Phụ Nữ và Bệnh Về Tim



Tâm Nguyên

Sự thật phủ phàng:

Một trong bốn người bị heart attack (*bệnh cơ tim*) chết trong vòng 1 giờ ngay khi có triệu chứng đầu tiên bị bệnh.

Mỗi ngày có khoảng 80 người Úc chết vì các chứng bệnh về tim, phần lớn là bị heart attack.

Đàn bà bệnh tim nhiều như đàn ông, gồm đủ mọi lứa tuổi. Thật vậy giới nữ chết vì bệnh tim mạch gấp năm lần so với bệnh ung thư

nhũ bộ.

Hiện nay tỉ lệ người Úc quá cân và phì mập tăng lên, trong khi đó số người có tập thể dục vận động có lợi cho sức khỏe giảm đi, lượng cholesterol trong máu không thay đổi từ năm 1980 (*Theo tài liệu báo cáo về các bệnh Tim, Mạch, Đột Quỵ năm 2001*).

Bệnh tim đang là một mối nguy cơ cho sức khỏe con người hiện nay.

Trước đây, các nhà giáo dục về y tế liên tục báo động nguy cơ về bệnh tim, nhưng phần lớn những cuộc nghiên cứu tập trung vào nam giới, họ có phần lơ là về nữ giới.

Người ta tưởng rằng bệnh tim chỉ ảnh hưởng đến phái nam vào tuổi trung niên, quá cân; phái nữ ít bị bệnh tim, nhưng thật ra có nhiều nhân tố làm gia tăng mối đe dọa bị bệnh tim ở người nữ.

Vào năm 1998 ở Úc có 12.801 phụ nữ chết vì bị bệnh tim mạch.

Mặc dù ngày nay các chuyên gia đã chuyển hướng, đặt trọng tâm vào phái nữ, nhưng có rất nhiều phụ nữ chính họ cho bệnh về tim không đáng quan ngại, phần lớn hay lo cho cha, chồng hơn chính bản thân họ, do đó người phụ nữ thường bỏ qua cơ hội rất tốt vào lúc mới khởi bệnh để được chẩn đoán

và điều trị kịp thời. Bệnh của họ thường được phát hiện trễ hơn người nam, nghiên cứu cho thấy mặc dù người nữ thường bị đau ngực - dấu hiệu của bệnh angina, triệu chứng sơ khởi của bệnh tim, họ không giống như người nam được đưa đi khám thêm theo sau đó. Người ta không ngạc nhiên khi đàn bà ít có cơ hội sống còn khi bị bệnh heart attack và nếu có, họ phải mất một thời gian dài hơn để hồi phục.

✿ Đối với người lớn tuổi:

Phụ nữ phát bệnh tim trễ hơn nam giới 10 năm.

Trước thời kỳ mãn kinh, lượng oestrogen (nội tiết tố nữ) cao tự nhiên ở người nữ dường như giúp ngăn chặn sự tích tụ của chất mỡ, cho nên giảm bớt nguy cơ của bệnh. Tuy nhiên, sau khi mãn kinh, khi lượng oestrogen giảm xuống, mối nguy cơ bị bệnh ở người nữ lại gia tăng bất kíp với mức độ bị bệnh ở người nam.

Tuy nhiên, nghiên cứu mới đây của Viện Y khoa Havard ở Mỹ cho biết trước khi mãn kinh, người nữ có nhiều "clotbuster" (chất vỡ máu đông) tuần hoàn trong mạch máu hơn đàn ông cùng tuổi, và họ cũng nghĩ rằng diễn biến bệnh trạng ở phái nữ có thể cũng khác.



“Có những bằng chứng cho thấy động mạch vành (coronary arteries) của người nữ có thể khác người nam và sự tổn thương xảy ra có thể khác”
 Bác sĩ McLean Baird, phát ngôn nhân Viện Nghiên Cứu về tim Anh Quốc cho biết.

Mặc dù những nhân tố chánh có nguy cơ gây ra bệnh tim đều giống nhau đối với mọi người - áp huyết cao, hút thuốc, thiếu thể dục, chất cholesterol trong máu gia tăng- có càng nhiều bằng chứng cho thấy những nhân tố này tác động hơi khác ở phái nữ. Ví dụ như mặc dù tuổi ngoài 50 mức cholesterol ở người nữ thường cao hơn ở đàn ông, nhưng cholesterol gần như không phải là dấu hiệu quan trọng của bệnh tim nơi đàn bà. “Nghiên cứu trong nhóm vừa đàn ông vừa đàn bà với lượng cholesterol giống nhau, nguy cơ của bệnh tim ở đàn bà chỉ bằng 1/5 của đàn ông” bác sĩ Baird cho biết.

❖ Angina (Bệnh đau thắt ở ngực)

Khi tim phải làm việc nhiều hơn, nó cần nhiều máu hơn. Nếu một phần động mạch vành (coronary artery) bị nghẽn, tim không được cung cấp đủ số lượng máu cần dùng thêm. Cảm giác đau hay khó chịu phát ra trong ngực và có thể lan đến vai, cánh tay, cổ, cái đau này gọi là angina, nó xảy ra trong lúc tập thể dục, nhưng sẽ hết nếu được nghỉ ngơi hay uống thuốc.

❖ Gìn giữ để sống còn

Không hút thuốc, cai thuốc có thể giảm cơ nguy của heart attack đến 50%.

Tập thể dục đều đặn, để giúp cho việc gia tăng sức mạnh của cơ tim và giảm áp huyết.

Đo áp huyết, thường xuyên.

Coi chừng lên cân, quá cân là nhân tố gây ra nguy hiểm.

❖ Chế độ ăn uống ít chất béo

Để giảm lượng cholesterol trong máu và giảm cân.

Cholesterol là loại mỡ phần lớn được chế biến bởi gan, cơ thể chúng ta chỉ cần một lượng nhỏ, nhưng nếu quá nhiều trong máu làm chứng nghẽn động mạch tiến triển gây ra bệnh tim. Nói chung, lượng chất cholesterol thấp hơn, cơ nguy sẽ ít hơn.

Những người quá cân có xu hướng bị áp huyết cao và lượng cholesterol trong máu cao, quá cân cũng làm cho bệnh tim càng nặng thêm.

❖ Chế độ dinh dưỡng cân bằng tốt cho sức khỏe

Đồ ăn từ sữa: dùng sản phẩm đã được giảm lượng chất béo.

Chọn thịt nạt hay đã bỏ hết mỡ.

Cá tươi hay cá hộp 2 hoặc 3 lần trong tuần.

Hấp hay nướng vĩ thay vì chiên, nướng trong dầu.

Cắt giảm đồ ăn nhiều chất béo như bánh ngọt, bánh kem, đồ ăn vặt.

Giới hạn việc dùng dầu mỡ trong việc nấu ăn hoặc trộn rau xà lách. Dùng dầu olive, dầu thực vật loại chưa bão hòa (polyunsaturated oil).

Bánh mì nâu (wholemeal bread), bánh mì đa hạt.

An sáng bằng wholegrain cereal (đồ ăn sáng có nhiều hạt, ngũ cốc chưa chế biến như oatmeal, corn flake...) thay vì bacon và trứng.

An đủ loại rau cải.

An trái cây thay vì ăn bánh có kem, đồ ngọt.

Dùng thực phẩm dồi dào sinh tố E như các loại đậu và dầu thực vật.

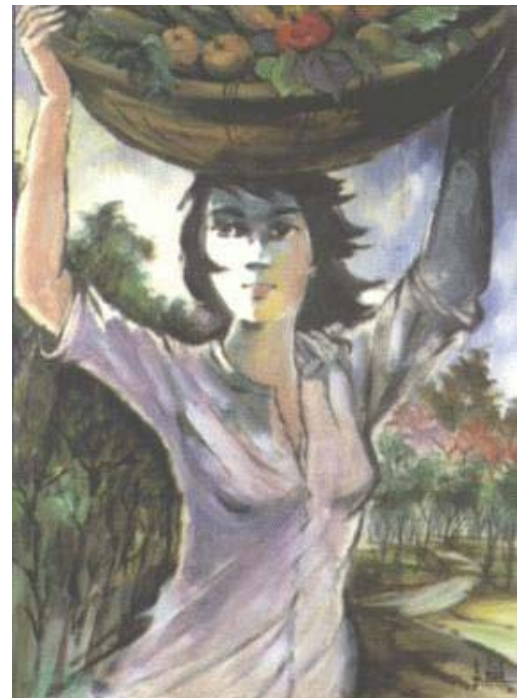
Nếu trong giòng họ có người bị bệnh về tim, nên đến bác sĩ theo dõi thường xuyên.

Ăn nhiều trái cây tươi và rau có nhiều chất kháng oxi hóa (antioxidant). Chọn rau xanh tươi nhiều lá, trái cây màu vàng, màu cam, hấp hay microwave tốt hơn luộc.

An nhiều thức ăn có sinh tố E như các loại đậu, bánh mì wholemeal, cereal, và dầu thực vật.

❖ Các chất dinh dưỡng quan trọng.

Nhiều khảo cứu cho thấy các đoàn thể có chế độ dinh dưỡng dồi dào trái cây tươi và rau, bị bệnh về tim ít hơn. Người ta cho rằng đây là kết quả của việc ăn uống có sinh tố C và E kháng oxi hóa, và betacarotene (hoàng tố) trong đó sinh tố C và E (trong các loại đậu, dầu thực vật) giữ vai trò quan trọng nhất.



Một nghiên cứu trong 16 nước ở Châu Âu cho thấy sự liên hệ trực tiếp về mức lượng thấp của sinh tố C và E và sự rủi ro xảy ra bệnh về tim. Nghiên cứu của Đại Học Havard cũng cho thấy phụ nữ uống thêm Sinh tố E, gần như chỉ phân nửa bị heart attack so với người không uống thêm sinh tố E.

✿ Tri liệu bằng Nội tiết tố thay thế HRT (*hormone replacement therapy*)

HRT có thể phòng ngừa bệnh về tim.

Sự lợi ích của HRT- hợp chất Oestrogen và Progestogen- chưa được chứng minh, tuy nhiên có nhiều nghiên cứu đang được thực hiện. “Chúng tôi tin rằng HRT gần như là một liệu pháp để ngăn ngừa bệnh về tim trong tương lai”, Bác sĩ Baird đã phát biểu.

Tri liệu bằng chất Oestrogen (thường dùng cho đàn bà bị cắt bỏ tử cung) cho thấy tỉ lệ bị bệnh giảm

đi, chỉ còn bằng 1/2.

✿ Điều tối quan trọng là sự nguy hiểm của bệnh tim nên được hiểu biết.

“*Chúng ta phải hiểu biết thêm về tiến triển của bệnh về tim ở phụ nữ, để cải thiện việc chẩn đoán và chữa trị của chúng ta*”, bác sĩ Baird phát biểu, “*tuy nhiên chúng ta cũng cần chính nữ giới hiểu biết nhiều thêm về nguy cơ bị bệnh tim của họ*”.

✿ Những triệu chứng đáng quan tâm và cách ứng phó.

Bệnh về tim: Angina hay heart attack (*có sách dịch là nhồi máu cơ tim*) xảy ra khi động mạch có nhiệm vụ cung cấp máu có dưỡng khí để nuôi bắp thịt tim, động mạch này đã bị tổn thương vì bị chứng atheroma (*vữa động mạch*) nên dẫn máu có cặn mỡ về tim. Heart attack xảy ra khi động mạch bị tắc nghẽn và máu cung cấp cho tim bị ngừng, nên người bệnh cảm thấy đau. Điều này thường do sự thành

hình “clot” cục máu đông trong động mạch, và máu cung cấp cho phần bắp thịt tim đó bị ngừng.

Bệnh Angina (*đau thắt tim*) đau ê ẩm, đau như khi bị ăn không tiêu, ở sâu trong vùng xương ngực, là dấu hiệu đầu tiên của bệnh tim, nó xảy ra khi bắp thịt tim bị thiếu oxygen, hậu quả của động mạch bị nghẽn. Đàn ông bị angina thường bị đau dữ dội, trong khi đó đàn bà cái đau âm ỉ hơn. Nếu bạn thường bị đau ngực, đừng chờ đợi gì khác nữa, đi gặp bác sĩ ngay.

✿ Những triệu chứng nguy hiểm:

Dấu hiệu bị heart attack: thỉnh thoảng bị đau thắt giữa ngực, có thể lan xuống cánh tay, cổ họng, cằm, hay lưng. Người bệnh có thể trở nên xanh mét, bị lạnh, kiệt sức, xỉu.

Nếu bạn gặp trường hợp này, không phí 1 giây, 1 phút, nhưng bạn hãy bình tĩnh, dời người bệnh đến vị thế nửa ngồi, đầu và vai được đỡ bằng gối, để đầu gối cong. Nới lỏng quần áo, đắp mền nếu người bệnh thấy lạnh.

Không cho ăn uống gì.

Lập tức điện thoại bác sĩ hay xe cứu thương.

(Bệnh về tim là một trong những bệnh có thể nguy hiểm đến tánh mạng, bản chuyển ngữ này chỉ nhằm mục tiêu cung cấp những kiến thức cơ bản về những nhân tố có thể góp phần gia tăng sự tiến triển của bệnh, triệu chứng, cách ngăn ngừa bệnh, nếu muốn đi sâu hơn quý vị cần tham khảo thêm)

(Theo Heart Wise Journal
Volume 13 issue 1- Women and heart disease)

Tâm Nguyên

