

Phụ Nữ Phải Làm Gì Khi Lên Cơn Đau Tim?

- Bạn nên nhớ là không phải bất cứ trường hợp nào cũng thấy đau bên tay trái khi lên cơn đau tim. **Điều chính là cảm thấy đau nhiều nơi quai hàm**
- Bạn có thể không thấy đau nơi ngực ngay lúc mới lên cơn đau tim
- Buồn nôn và đổ mồ hôi cũng là những triệu chứng thông thường.
- Khoảng 60 phần trăm số người lên cơn đau tim trong khi ngủ đều “đi luôn”.
- Đau nơi quai hàm có thể đánh thức bạn khi đang ngủ say.

Trên đây là vài điều tối thiểu các phụ nữ nên biết về các triệu chứng của cơn đau tim do một bác sĩ về tim đưa ra để giúp mọi người cảnh giác. Khi một người lên cơn đau tim thì sự hiểu biết về triệu chứng căn bệnh rất hữu ích.

Mời quý vị đọc dưới đây bài phỏng dịch bức thư ngỏ của một phụ nữ bị nhồi máu cơ tim (myocardial infarctus--MI) , nhưng nhờ sự hiểu biết nên đã giữ bình tĩnh tìm được sự giúp đỡ mà thoát cơn hiểm nghèo:

Tôi lên cơn đau tim vào lúc 10 giờ rưỡi tối. Sự việc xảy ra quá đột ngột chẳng biết do nguyên nhân gì vì trước đó tôi không hề bị chấn thương, cảm xúc mà người ta bảo là thường hay gây ra cơn đau tim.

*Chiều hôm ấy trời lạnh và tôi đang ngồi ấm áp trên ghế đọc cuốn truyện vừa mượn của một người bạn, trên đùi có con mèo đang nằm liu riu ngủ. Cuốn truyện thật là hay. Tôi đang đọc thích thú thì **đột nhiên có cảm giác kỳ lạ như bị đầy bụng**, giống như khi ta nuốt vội một miếng bánh sừng-uyích rồi chiêu một ngụm nước. Tôi thấy như có một trái banh gôn đang trôi từ từ xuống trong thực quản, thật là hết sức khó chịu.*

*Đó là cảm giác đầu tiên của tôi --nhưng cũng là điều thắc mắc duy nhất của tôi vì từ 5 giờ chiều tôi chưa ăn gì hết. Sau đó mọi sự lại lắng dịu cho tới khi tôi **cảm thấy những nén ép nhẹ truyền nhanh dọc theo cột sống** (lúc đó tôi tự nhủ chắc là động mạch chủ bị co thắt), nhưng các nén ép này truyền **mỗi lúc một nhanh** cho tới dưới xương ức (xương ngực mà người ta thường ấn theo nhịp đều khi cấp cứu - sternum) rồi tiếp tục **chạy lên cuống họng và toả sang hai bên quai hàm**. Tôi đã nghe thấy nói là **đau quai hàm là một trong những dấu hiệu của bệnh nhồi máu cơ tim (MI)** nên lúc đó tôi mới chợt nghĩ là có thể mình bị lên cơn đau tim.*

*Tôi vội hạ cái gác chân xuống, đẩy con mèo xuống đất rồi đứng lên. Nhưng khi mới cất bước thì đã ngã **lăn ra đất**. Tôi biết là khi lên cơn đau tim như vậy tôi không được đi ra phòng khách để gọi điện thoại, nhưng nếu không làm như thế thì làm sao ai biết mình đang cần giúp đỡ, mà nếu cứ nằm chờ thêm nữa thì chắc chẳng qua khỏi.*

*Tôi cố níu lấy tay ghế để đứng dậy rồi lết qua phòng kế bên để bấm số cấp cứu. Tôi cho họ biết là tôi bị lên cơn đau tim vì thấy **có áp lực nơi phía dưới xương ức và áp lực này truyền tới quai hàm**. Tôi không thấy hoảng loạn hay sợ hãi và chỉ trình bày cho họ các sự kiện. Họ bảo tôi là sẽ gọi xe cấp cứu tới ngay và hỏi tôi cửa ra vào có gán chỗ tôi hay không, nếu có thì tôi hãy mở khóa cửa và nằm ngay xuống sàn nhà để khi vào đội cấp cứu nhìn thấy ngay.*

Tôi mở khoá cửa rồi nằm xuống sàn nhà như họ bảo, sau đó tôi ngất xỉu luôn. Vì vậy tôi không biết đội cấp cứu tới lúc nào, khám nghiệm tôi ra sao và đưa tôi ra xe cứu thương khi nào. Nhưng khi tới bệnh viện St Jude tôi chợt tỉnh lại và nhìn thấy bác sĩ chuyên về tim trong bộ áo giải phẫu màu xanh đang giúp kéo giường nằm của tôi ra khỏi xe cứu thương. Ông ta đã cúi xuống gần tôi và hỏi tôi nhiều điều (dường như là “bà có uống thuốc gì không?) nhưng trí óc tôi không làm sao hiểu được ông ta nói gì. Rồi sau đó tôi lại ngất đi và chỉ tỉnh lại sau khi bác sĩ đã luôn quả bóng nhỏ chụp hình mạch từ động mạch đùi chạy lên động mạch chủ và tim và đã đặt ống nong để mở rộng động mạch vành bên mặt.

Tôi tưởng thời gian tôi suy nghĩ và hành động lúc ở nhà lâu đến ít nhất 20-30 phút trước khi tôi gọi cấp cứu nhưng thật ra nó chỉ lâu khoảng 4-5 phút, và sở cứu hỏa cũng như bệnh viện St Jude chỉ cách

nhà tôi vài phút. Vì vậy khi tôi được chở tới bệnh viện thì bác sĩ tim đã sẵn sàng và đã kịp hồi sinh tim cho tôi (tim đã ngưng đập trong khoảng từ lúc tôi tới bệnh viện tới khi lên bàn mổ) và đặt ống nong mạch máu cho tôi.

Bạn có biết tại sao tôi lại viết dòng dài như vậy cho bạn hay không? Đó là vì tôi muốn chia sẻ cùng bạn những kinh nghiệm đầu tay của tôi

1- Bạn nên để ý nhận định những gì khác lạ xảy ra trong cơ thể của bạn, **không phải những triệu chứng thông thường của phái nam** mà là những điều xảy ra không thể giải thích được (cho tới khi xương cụt và quai hàm của tôi bị đau). Người ta bảo là so với đàn ông, nhiều phụ nữ bị chết khi bị nhồi máu cơ tim lần đầu (MI) vì họ không biết là điều đó xảy ra cho họ mà chỉ nghĩ đó chỉ là **chứng không tiêu bình thường**, chỉ cần **uống Maalox hay một dung dịch chống ợ** nóng nào khác rồi đi ngủ là sáng hôm sau sẽ lại khỏe khoắn như thường...nhưng mà sự việc không xảy ra như thế. Bạn nên nhớ là các triệu chứng của bạn có thể không giống như của tôi, vì vậy tôi khuyên bạn **nên gọi cấp cứu nếu có BẤT CỨ CẢM GIÁC GÌ KHÓ CHỊU XẢY RA MÀ BẠN CHƯA TỪNG THẤY**. Như vậy bạn sẽ tránh được rủi ro nguy hại đến tính mạng chỉ vì ngổ đoán mò chuyện gì sẽ xảy ra.

2- Tôi nhấn mạnh là bạn **phải gọi cấp cứu**. Nếu cần thì bạn hãy **uống một viên aspirin**. Bạn nhớ cho rằng "THỜI GIAN LÀ VÀNG NGỌC". Bạn **không được lái xe** đến phòng cấp cứu vì có thể gây tai nạn. **Đừng để chồng bạn lái xe đưa bạn đi** vì ông ta sẽ lái quá nhanh và chỉ bận lo cho bạn mà quên cả an toàn ngoài đường phố. Bạn cũng đừng gọi bác sĩ gia đình của bạn làm gì vì họ không biết bạn ở đâu và lại ban đêm thì không gặp được mà ban ngày thì y tá sẽ bảo bạn gọi cấp cứu. Ngoài ra bác sĩ làm gì có sẵn bình oxy trong xe nhưng xe cứu thương thì có mà muốn cứu sống bạn thì cần có oxy.

3- Bạn **đừng bao giờ nghĩ là mình không thể bị nhồi máu cơ tim** vì mức cholesterol của bạn bình thường. Nghiên cứu đã chứng tỏ là số đo cholesterol tăng cao ít khi là nguyên nhân gây nhồi máu cơ tim MI (trừ khi cao quá mức tưởng tượng và/hay kèm theo cao huyết áp). Nhồi máu cơ tim thường ra do tình trạng căng thẳng (stress) và viêm trong cơ thể kéo dài. Đau quai hàm có thể làm bạn thức giấc khi đang ngủ ngon. Tóm lại tôi nghĩ bạn nên cẩn thận và ý thức được vấn đề. Bạn càng hiểu biết nhiều chừng nào thì lại càng tốt cho bạn nhiều chừng nấy.

Xin cầu chúc bạn sống lành mạnh, vui vẻ, hạnh phúc và không bao giờ gặp điều không may như tôi