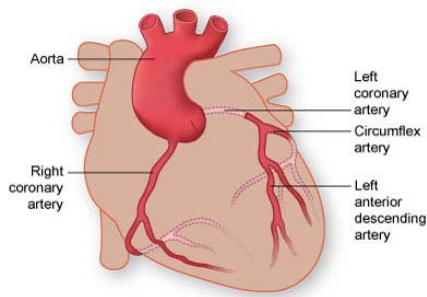


7 Triệu Chứng Không Ngờ của Bệnh Tim

7 Surprising Signs of an Unhealthy Heart

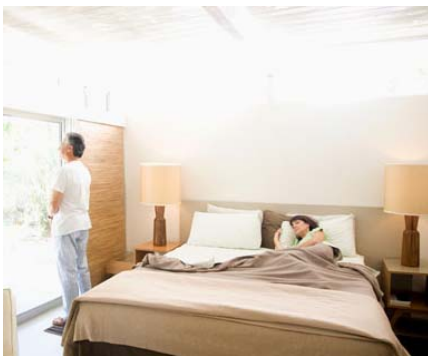


Động Mạch Vành (Coronary Artery)

Những năm gần đây các nhà khảo cứu đã tìm ra những dấu hiệu và triệu chứng có thể cho biết một cơn nhồi máu cơ tim sẽ xảy ra trước nhiều tháng hoặc ngay cả nhiều năm. Theo bác sĩ Jonathan Goldstein thuộc Saint Michael's Medical Center tại Newark, New Jersey “trái tim-- cùng với các động mạch nuôi dưỡng nó-- là một cơ bắp lớn và khi nó bắt đầu suy yếu thì những triệu chứng sẽ xuất hiện ở nhiều phần của cơ thể”.

Dưới đây là 7 dấu hiệu không ngờ cho biết khi nào trái tim của chúng ta cần phải được kiểm tra. Chỉ cần có một trong những triệu chứng trên —và đặc biệt nếu có từ hai trở lên--thì bạn phải đi bác sĩ để làm thử nghiệm ngay.

1- Khó khăn về tình dục.



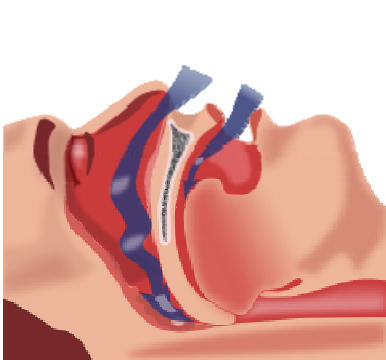
Chứng loạn năng cương (erectile dysfunction-ED) ở đàn ông là một trong những dấu hiệu tốt nhất báo trước bệnh tim đang phát triển. Bác sĩ Goldstein nói “Ngày nay bất cứ bệnh nhân nào có chứng ED đều được coi là bệnh nhân tim mạch trừ khi có bằng chứng ngược lại” Đối với phụ nữ việc thiếu máu tới vùng âm đạo có thể cản trở sự kích thích, nên khó đạt được khoái lạc cực độ. Nghiên cứu của Mayo Clinic cho thấy những đàn ông trong lứa tuổi 40-49 mà bị chứng ED có nguy cơ bị bệnh tim gấp đôi so với những người không bị trở ngại về tình dục. Một nghiên cứu khác phát hiện là cứ hai trong số ba nam bệnh nhân đã được điều trị về bệnh tim mạch đều đã mắc chứng loạn cương năng cả nhiều năm trước khi bệnh tim được chẩn đoán. Vì sao? Vì sự thu hẹp và cứng lại của các động

mạch, dòng máu chảy tới dương vật bị hạn chế làm cho người đàn ông thấy khó cương hoặc không cương được lâu. Ngoài ra vì các động mạch tới dương vật nhỏ hơn các động mạch chạy tới tim, nên chứng loạn cương năng (ED) là dấu hiệu đầu tiên của sự cứng động mạch. Thiếu oxygen cũng có thể gây mệt mỏi và đuối sức kéo dài làm cho mất ham muốn tình dục dẫn đến thất bại trong việc chăn gối.

Phải làm gì?

Khi bạn hay người phối ngẫu có khó khăn trong vấn đề chăn gối thì cần đi khám bác sĩ để xem có phải vì bệnh tim mạch hay không. Nên gặp bác sĩ tổng quát để kiểm tra tất cả các nguyên nhân có thể dẫn tới loạn cương năng hay khó khăn đạt được cực khoái.

2- Ngáy, ngưng thở khi ngủ, và những vấn đề liên quan đến sự thở trong khi ngủ.



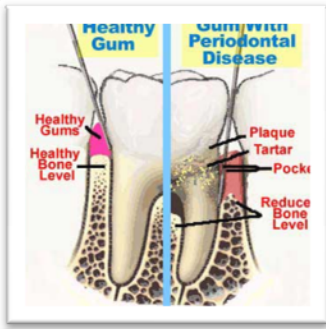
Nếu bạn ngáy lớn làm cho người phối ngẫu không ngủ được hay phải dùng nút lỗ tai thì tim của bạn có vấn đề. Sự thở hạn chế trong khi ngủ—nguyên nhân của ngáy—có liên hệ với đủ các loại bệnh tim mạch. Ngưng thở khi ngủ (Sleep apnea) —làm bệnh nhân ngưng thở ngắn hạn trong khi ngủ--có liên hệ với rủi ro cao bị các bệnh tim mạch và bệnh nhồi máu cơ tim. Những ai bị chứng ngưng thở khi ngủ được xác nhận là có rủi ro nhồi máu cơ tim cao gấp ba lần rủi ro bình thường trong vòng năm năm. Vì sao? Sự thở bị xáo trộn trong khi ngủ--bao gồm chứng ngưng thở khi ngủ và một chứng bệnh khác nhẹ hơn gọi là UARS—làm giảm lượng oxygen trong máu chảy tới tim. Chứng ngưng thở do tắc nghẽn làm tổn thương phần bên mặt trái tim, do đó tim phải bơm mạnh hơn để hỗ trợ cho phổi, giúp phổi khắc phục sự tắc nghẽn ống dẫn

khí.

Phải làm gì?

Bất cứ vấn đề gì về thở có liên quan đến giấc ngủ đều là dấu hiệu báo có gì trục trặc trong cơ thể. Bạn cần đi gặp bác sĩ để trải nghiệm về giấc ngủ và khám tim.

3- Lợi bị đau, sưng hay chảy máu.



Lợi bị đau, sưng hay chảy máu là triệu chứng không những của bệnh nha chu (periodontal disease) mà còn có thể dấu hiệu báo sớm bệnh tim mạch (bệnh nha chu là bệnh nhiễm vi khuẩn làm cho lợi bị viêm và tách khỏi răng). Một nghiên cứu vào năm 2010 của Viện American Academy of Periodontology cho thấy là bệnh nha chu phổ biến nhiều hơn 50% so với ước tính. Vì sao? Các chuyên gia cho rằng sự lưu thông yếu kém của máu do bệnh tim có thể là nguyên nhân gây bệnh nha chu. Các nhà khảo cứu cũng đang tìm hiểu xem liệu có phải cùng một loại vi khuẩn có liên hệ tới bệnh về lợi và sự tạo thành mảng bên trong các động mạch vành. Sự liên hệ cũng có thể do một đ điều gì đó có liên quan tới phản ứng của cơ thể đối với tình trạng viêm kéo dài.

Phải làm gì?

Bạn nên đi gặp nha sĩ để chữa bệnh về lợi và ngăn ngừa vi khuẩn. Vì bệnh nha chu có thể là dấu hiệu của bệnh viêm và bệnh tuần hoàn, bạn nên yêu cầu bác sĩ cho làm thử nghiệm kiểm tra trong trường hợp triệu chứng không dứt.

4- Cẳng chân hay bàn chân bị sưng phù

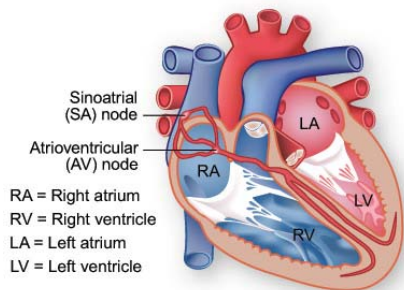


Nếu bạn thấy bàn chân bị sưng đến nỗi đi giày thấy chật, các cổ chân cổ tay hay ngón tay bị phồng lên, hoặc khi tháo vớ thấy có vết lõm hằn trên da thì có thể nước đã bị giữ trong người bạn. Chứng bệnh phù (edema) này có thể là dấu hiệu của bệnh động mạch vành (coronary artery disease-CAD), suy tim, hay những dạng bệnh tim mạch khác. Theo thống kê, trên 80 triệu người có bệnh tim mạch dưới dạng này hay dạng khác, và mỗi năm khoảng 900,000 người bị chết vì bệnh này. Vì sao? Tình trạng giữ nước trong người xảy ra khi tim bơm không đủ mạnh và máu không tải được các chất thải ra khỏi các mô. Bệnh phù thường khởi đầu nơi bàn chân, cổ chân, các ngón tay, bàn tay và cẳng chân vì những phần cơ thể này ở xa tim nên máu chảy yếu.

Phải làm gì?

Khi bị chứng bệnh này bạn cần cho bác sĩ hay để làm thử nghiệm xác định xem có phải là do bệnh động mạch vành hay không và kiểm tra xem tim có hoạt động tốt hay không.

5- Tim đập không đều hay chứng loạn nhịp arrhythmia, heart failure



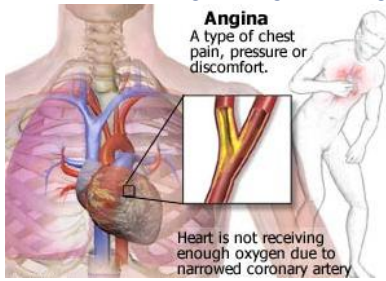
Chứng loạn nhịp tim (arrhythmia) là một dấu hiệu báo sớm cho bạn biết là hệ tim mạch của bạn có vấn đề. Bạn có thể có cảm giác như tim bạn bỏ nhịp đập, đập quá nhanh hay đập thành thịch. Bệnh động mạch vành (CAD) là nguyên nhân hàng đầu về đột tử (sudden death) cho cả nam lẫn nữ vì có thể dẫn đến nhồi máu cơ tim hay đột quy. Vì sao? Nguyên nhân thường xuyên của chứng tim đập không đều là bệnh động mạch vành (CAD). Bệnh này giới hạn dòng máu chảy tới tim, làm hệ thống điện của tim phải làm việc căng thẳng để giữ cho nhịp tim được đều và phối hợp nhịp tim với các chức năng khác. Suy tim (heart failure) cũng có thể gây loạn nhịp bởi vì tim phải đập mạnh và nhanh hơn để bù lại sự suy yếu của nó.

Phải làm gì?

Điện tâm đồ (EKG) có thể đo hoạt động điện của tim, kể cả sự đều đặn của nhịp tim. Một thử nghiệm gọi là stress test – đo nhịp tim khi người bệnh đi trên máy chạy bộ (treadmill) --có thể xác định xem tim có bơm máu tốt hay không.

6- Đau hay co rút nơi ngực hay bả vai.

Một triệu chứng thông thường nhất của bệnh động mạch vành (CAD) là chứng đau thắt (angina) nơi ngực.



Chứng đau này khác với đau nhói do nhồi máu cơ tim: người bệnh cảm thấy như đau sâu bên trong ngực, hoặc bị co thắt nơi ngực hoặc bị đè nặng trên ngực và khi hít thở lại càng thấy khó chịu hơn. Một trong những lý do cho người ta không nhận ra chứng đau thắt vì mỗi người có một cảm giác khác, có người thì thấy nặng ở ngực, bụng no đầy, hay có sức đè hơn là đau. Nhiều khi bệnh nhân còn lầm tưởng là bị bệnh không tiêu hay ợ nóng khi mà cơn đau chuyển xuống vùng bụng. Sự co thắt hoặc cơn đau có thể xảy ra ở bả vai, cổ, hàm, cánh tay, hoặc phần lưng trên làm cho người ta ngộ nhận là do cơ bắp bị co rút'. Có thể phân biệt chứng đau thắt với cơ bắp co rút hay bệnh dạ dày-

ruột ở điểm là chứng đau thắt xảy ra nhiều lần chứ không phải chỉ một lần duy nhất hoặc kéo dài. Theo Viện National Heart, Lung and Blood Institute, có 17 triệu người bị chứng đau thắt (angina). Số ca đàn ông và phụ nữ bị chứng bệnh này xấp xỉ ngang nhau, nhưng đàn ông có rủi ro cao hơn. Vì sao? Khi mảng được tạo thành trong động mạch vành, các cơ bắp của tim sẽ bị thiếu máu làm cho người bệnh cảm thấy tim thắt lại. Đối với phần lớn những người hay bị đau thắt thì chứng bệnh thường xuất hiện khi tim bị căng thẳng thêm do thể dục hay stress chẳng hạn.

Phải làm gì?

Khi bạn được chẩn đoán bị chứng đau thắt thì bác sĩ sẽ khuyên bạn nên nghỉ ngơi mỗi khi cơn đau xảy ra, hoặc sẽ kê cho bạn thuốc nitroglycerin để giúp các động mạch vành và các mạch máu khác thư giãn, tăng lượng máu cung cấp cho tim và giúp tim bớt phải làm việc.

7. Khó thở



Khó thở (shortness of breath) đặc biệt là khi tập thể dục, gắng sức hay stress là dấu hiệu báo trước có sự trục trặc trong hệ thống chính của cơ thể (điển hình khó thở báo trước bệnh tim hay bệnh phổi ở giai đoạn đầu). Bạn có thể cảm thấy như khó bắt kịp được hơi thở hoặc có sức đè lên ngực và phổi làm bạn khó hít thở sâu. Một triệu chứng khác về thở do lưu thông máu yếu kém có thể là thở khò khè (labored breathing) xảy ra khi mà phổi có nước. Khi bạn thấy khó thở nhiều hơn vào ban đêm hay mỗi khi nằm thì đó có thể là do bệnh tim. Một nghiên cứu của National Institute of Health cho biết 95% phụ nữ bị nhồi máu cơ tim cho biết họ đã có những triệu chứng bất thường từ nhiều tuần hay tháng trước khi lên cơn đau tim và 40% đã thấy bị khó thở. Vì sao? Khi tim bơm không đủ mạnh, máu sẽ bị thiếu oxygen. Hậu quả là bạn bị khó thở, Bạn sẽ có cảm giác như đang ở trên cao độ hay đang chạy đuổi theo xe bus và không thể hít đủ oxygen vào trong phổi.

Phải làm gì?

Khó thở khi tập thể dục và bị stress hoặc vào bất cứ lúc nào luôn luôn là một lý do để đi bác sĩ kiểm tra sức khỏe, vì đó có thể là triệu chứng của một số bệnh nghiêm trọng