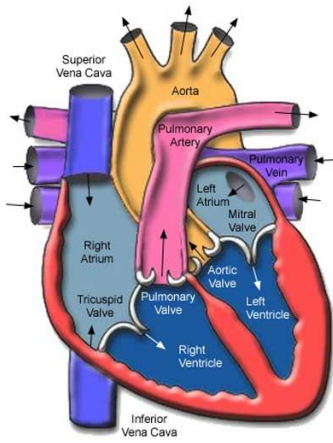


# Làm Sao Để Áp Huyết Không Cao?

BS Nguyễn Văn Hoàng

Mấy hôm nay "chiến đấu" với Đám "cao máu" nên nhân tiện chúng tôi xin viết vài hàng phiếm luận về cao áp huyết. Có những kiến thức trong bài này vô cùng căn bản, nếu quý vị nào biết qua rồi xin miễn thứ cho. Bên dưới là một bài viết cũ, tựa đề là "Nhức đầu", nhưng cũng ít nhiều liên quan đến áp huyết".



Cái ống màu vàng (aorta) là đại động mạch, máu bơm vào đó từ tâm thất trái (left ventricle) Aortic valve chặn không cho máu đã bơm ra bị dội về.

Bây giờ chúng ta bắt đầu vào năm thứ nhì của đại học y khoa, môn sinh lý học. Tuy sinh lý đây chỉ có nghĩa là cái nguyên lý của sự sống, không có nghĩ là "sinh lý" kiểu sương sương của phòng the, nhưng cũng hứng thú vô cùng. Đầu tiên, chắc ai cũng biết người Việt mình thường nói áp huyết của một người là "mười lăm tám" (15/8) hay mười bảy chín (17/9), còn ở Úc thì người ta nói 150/80, hay 170/90. Vậy các con số ấy là gì? Lấy ví dụ áp huyết một người là 120/80, thì có nghĩa là áp suất máu trong động mạch là 120mm thủy ngân và 80 mm thủy ngân, tức là có hai con số để đo áp suất trong động mạch, một số trên và một số dưới. Chúng tôi có xem qua tự điển trong google, họ ghi rằng systole là sự thu súc của trái tim, nó cũng "dễ hiểu" như nghe tiếng LaTinh. Thôi thì mình gọi số trên là systole (hay systolic blood pressure) và số dưới là diastole (hay diastolic blood pressure) cho nó giống tiếng... Mỹ hơn tiếng La Tinh.

Coi vậy chớ không phải ai cũng biết tại sao áp huyết của ta lại có số trên, systole, và số dưới, diastole. Số là trái tim chúng ta có hai thì, bóp vô và phồng ra. Khi tim bóp vô, máu phọt vào động mạch, khi tim phồng ra, thì máu từ tĩnh mạch chảy vô tim, còn máu từ động mạch thì không chảy ngược vô tim vì các valve tim chặn sự hút ngược máu từ động mạch.

**Vậy con số trên của áp huyết là áp suất của máu trong động mạch khi tim bóp vô, đẩy máu vào động mạch và số dưới là khi tim nhả ra, hay phồng ra.**

**Khi máu được bơm vào động mạch, áp suất tăng cao, nên con số trên cao, còn khi tim nhả ra, không bơm vô động mạch thì áp suất thấp xuống, nên ta có systole cao hơn diastole.**

Bây giờ mình tìm hiểu xem làm sao mà người ta đo máu, nguyên tắc để biết số trên và số dưới của áp huyết như thế nào.

Không biết các vị thần y của phương Đông có ngón tay nhạy cảm thế nào, nhưng theo Tây học thì nguyên lý của nó căn bản nhưng cũng khá ảo diệu. Đầu tiên chúng ta nên biết sơ về hiện tượng turbulence, tức là sự náo động, lộn xộn, mất trật tự. Đôi khi bà con đứng cạnh một dòng sông bát ngát, lượng nước trôi theo dòng hàng ngàn thước khối mỗi giây, nhưng vẫn không nghe tiếng ầm ầm. Nhưng khi bà con mở một vòi nước phông tên trong nhà, lượng nước chảy chỉ là hạt cát trong sa mạc so với dòng sông, nhưng lại nghe xì xì rất lớn. Tại sao vậy? Nhưng khi vặn rôbinê lỏng thêm một chút thì lại không nghe xì xì ì xèo như trước. Tại sao vậy? Khi nước chảy trong dòng sông những phân tử nước chảy trật tự, lớp trên theo trên, lớp dưới theo dưới, như dòng xe chạy êm đềm trên xa lộ. Nhưng trong ống nước, khi từ ống lớn chảy qua cái vòi nhỏ thì ở chỗ miệng vòi nhỏ, các phân tử nước không còn được chảy lớp lang như trước mà những đũa ở phía ngoài bị chạm vào thành ở chỗ ống hẹp, khiến nó dội lại, cuộn lên cuộn xuống, va chạm lẫn nhau, như cả đoàn xe hơi đang chạy trên freeway 6 lane thì không sao nhưng bỗng bị chui vô 1 lane, thì cụng nhau chát chúa, tạo nên tiếng động.

Áp dụng nguyên tắc này, người ta bơm cái cuff (cái vòng bơm hơi chung quang cánh tay khi đo máu) lên quá áp suất của máu. Lúc ấy động mạch sẽ bị chèn cứng lại, như kẹt xe, không có tiếng động gì cả. Rồi từ từ người ta giảm áp suất trong cuff. Đến một lúc nào đó thì áp suất bên ngoài tương đương với áp suất bên trong động mạch, và rồi sau đó giảm tiếp, hơi thấp hơn áp động mạch một tí. Khi ấy, máu trong động mạch bắt đầu có cơ hội chui qua một lỗ nhỏ trong động mạch khi tim bóp lại, như đường 6 lane chui vào 1 lane, tạo nên

hiện tượng turbulence của máu, nghĩa là các phân tử máu va chạm nhau, như nước chảy từ ống lớn chui qua lỗ nhỏ. Nó sẽ tạo ra tiếng "xì, xì", mỗi khi tim bóp vào để bơm máu. Tiếng xì đầu tiên mà người đo máu nghe được chính là số bên trên của áp huyết, hay systole.

Tiếng xì xì đồng nhịp với sự co thắt của tim tiếp tục nhịp cho đến khi áp suất bên ngoài, tức là áp suất của cái cuff vòng cánh tay mình, giảm xuống đến mức độ bằng hoặc thấp hơn áp suất của động mạch khi tim phồng ra, hay nhả ra. Lúc ấy thì hiện tượng đường 6 lane chui vô 1 lane không còn nữa, xe chạy thông thả trong 6 lane xuyên suốt, không đung ầm ầm, không có turbulence, và do đó không còn tiếng "xì nữa. Tiếng xì cuối cùng chính là diastole.

Người đo máu mắt thì ngó cột thủy ngân, tai thì nghe các tiếng xì xì (nhưng thường thì nghe như "tục tục" hay "bịch, bịch"). Họ ghi nhận áp suất ở tiếng "bịch" đầu tiên, gọi là số trên, systole, và tiếng bịch cuối cùng, là số dưới, diastole.

Thế là xong phần nguyên lý đo áp huyết.

### Vậy thì áp huyết bao nhiêu là vừa?

Người ta thường nói **120/80 là trung bình**. Các bà, các cô VN hay Á đông **hễ thấy áp huyết 106/62**, chẳng hạn, thì xanh mặt. "*Ôi, tui thiếu máu*", "*ôi, tui bị áp huyết thấp, chóng mặt wá, nhức đầu wá*". Ngay cả nhiều BS cũng hát bè theo, "*ồ áp huyết của chị hơi thấp*". Rầu thấy mồ luôn, chẳng thiếu máu cũng chẳng bị áp huyết thấp chi cả.

Thưa bà con, nhiệm vụ của trái tim là làm sao bơm máu đi châu thân, đến "tiền tuyến" hay mô ngoại vi như ngón tay, ngón chân, một cách hiệu quả. Con voi bự như cái đình, ắt cần trái tim bơm rất mạnh, áp huyết cao, mới đẩy máu tới cái chóp đuôi của nó được. Còn con chuột lắt thì nhỏ xíu, có cần cái máy bơm khổng lồ với công suất của trái tim con voi, áp huyết của con voi chẳng? Dĩ nhiên là không.

Tây y bắt nguồn từ người phương Tây, ông nào bà nấy như con voi, còn mình thì chỉ hơn con chuột lắt một chút. **Con số 120/80 là trung bình cho người Tây Phương** nhưng không phải như vậy mới là chuẩn. Người đàn bà, con nít, áp huyết thấp hơn như vậy là thường, chẳng bệnh hoạn gì cả. **Chỉ khi nào áp huyết của mình bình thường khoảng 145/95, nay bỗng tuột cái ret xuống còn 90/45, thì lúc ấy mới có vấn đề.**

Vậy thì áp huyết bao nhiêu thì gọi là cao, bao nhiêu là thấp?

Theo sách y, nếu con số **trên từ 140 trở lên, hoặc con số dưới từ 90 trở lên thì là áp huyết cao**. Nhưng định nghĩa này chỉ có tính tương đối. Còn nếu con số **trên dưới 80, con số dưới dưới 40 thì thấp**.

Câu hỏi kế tiếp của quý vị là sao áp huyết của tui là 178/67, vậy thì cao hay thấp?

Số trên thì cao, số dưới thì dưới trung bình. Đây là hiện tượng cao áp huyết thường thấy ở người cao niên. Quý vị sẽ thấy cái gap, **sự cách biệt giữa số trên và số dưới khá xa** (nếu áp huyết 120/80 thì sự cách biệt giữa hai con số là 40mmHg (thủy ngân)), trong trường hợp áp huyết 178/ 67 thì sự cách biệt đến 111mmHg, khác quá xa. Tại sao như vậy?

**Vấn đề không nằm ở trái tim mà ở động mạch**. Khi ta còn trẻ, động mạch mềm, dễ co giãn. Khi tim bóp cái xít, máu phọt ra, động mạch sẽ chịu ý mà nở ra dễ dàng, do đó tuy khi tim đập áp huyết có cao hơn khi tim nhả ra, như không tăng quá cao. Người già, động mạch của họ như cái ống nước cao su bị phơi nắng hàng mấy chục năm trường (như thôi, chớ đương nhiên động mạch thì không phơi nắng được), **nó sơ cứng lại, mất tính mềm dẻo, đàn hồi. Và thế là khi trái tim bóp cái xít, động mạch không thềm nở ra**, khiến lòng mạch chật chội, áp huyết tăng cao. Nhưng khi tim nhả ra, không bóp máu, thì động mạch dù sơ cứng cũng không ảnh hưởng đến áp suất vì không bị máu bơm thêm vào.

**Do sự sơ cứng của động mạch trong người già, quý cao niên thường có systole, con số trên cao, và cách biệt giữa số trên và dưới khá xa**. Nói đây là bệnh cao áp huyết cũng được, nhưng nhìn hiện tượng cao áp huyết này như một lẽ thường của sự lão hóa thì cũng không sai. Hầu như, chỉ hầu như, đương nhiên già thì bị.

Những người tập thể thao nhiều, đông mạch co giãn hoài, cộng với đời sống điều độ, thì ít bị sơ cứng động mạch hơn. Ngày xưa người ta quan niệm **áp huyết (systole) của một người già bằng với số tuổi của họ cộng với 100**. Nghĩa là nếu cụ 75, có áp huyết 175 (số trên) là chuyện thường ngày ở huyện. Rầu nhất hạng là người thường không hiểu về tác hại của áp huyết, hờ mỗi chút là mỗi lo.

Áp huyết của một người, trong một ngày, lên xuống ì xèo, không thể vì một lần đo thấy 178/99 rồi xanh mặt chao dao, tưởng như mình sắp đứt gân máu. Khi ta nóng giận, tức tối, đau đớn, khó chịu, thiếu ngủ, căng thẳng, áp huyết đều tăng.

Nhưng **áp huyết cao chỉ có hại nếu nó cao trường kỳ. Nó sẽ làm hư hao động mạch**. Vì bộ phận nào của ta cũng đều cần máu nuôi dưỡng, mạch dẫn đến cơ quan nào hư thì cơ quan đó "dọa niên" luôn. Mạch lên não hư thì tai biến mạch máu não, tức là stroke, mạch dẫn đến (bắp thịt của) tim hư thì bị nhồi máu cơ tim. Mạch dẫn đến mắt hư thì... đui. Mạch dẫn đến dương vật hư thì... liệt. Đơn giản chừng ấy.

### **Vậy làm sao để áp huyết không cao?**

Trước khi dùng thuốc thì **tập thể dục, thể thao, ăn uống vừa phải (ít chất mặn)**. Nếu áp huyết vẫn cao thì uống thuốc. Quý vị nào muốn dùng thuốc cỏ, thuốc Nam, rau cần, vân vân thì cứ dùng. Chúng tôi cho rằng các thứ thuốc Nam này cũng có dược tính nhưng liều lượng cần thiết, phản ứng phụ và hiệu nghiệm ra sao, chúng tôi không biết (và cũng KHÔNG CẦN BIẾT vì chúng tôi chỉ cần uống một viên thuốc bằng ăn mấy bó rau). Nếu ai đó quan niệm rằng uống dược thảo sẽ không bị phản ứng phụ, không bị "nóng", tốt hơn thuốc tây, thì trước khi kết luận, xin điều nghiên qua một ít thống kê xem người xưa dùng thuốc cỏ có ít bị tai biến mạch máu não, nói nôm nay là trúng gió, có ít bị nhồi máu cơ tim, có sống dai hơn người dùng thuốc Tây thời nay không?

Tóm lại, quan niệm của chúng tôi vô cùng đơn giản.

- Thứ nhất, không ai tránh được bệnh và chết (trừ phi chết bất đắc kỳ tử), nên khỏi cần lo lắng về bệnh tật, chắc chắn nó sẽ đến với ta. Không lo cũng bệnh mà lo thì càng... dễ bệnh hơn.
- Thứ hai, khi cái xe của chúng tôi bị hư, vì không biết về cơ khí, tôi giao phó nó cho anh thợ hay kỹ sư. Bệnh nhân cũng nên có thái độ này đối với sức khỏe của mình, giao cho BS lo. Tiếc là trong đời hành y của tôi, số người Việt không giỏi tiếng Anh mà có quan niệm và thái độ điềm tĩnh này chiếm KHÔNG ĐẾN 10%, chưa chắc đến 5%. Kết quả là áp huyết của họ cao vì lo lắng những chuyện không đáng lo.
- Cuối cùng, chúng tôi quan niệm người ta bệnh trầm kha và chết mỗi ngày, mình vẫn đứng đưng. Nếu khi mình bệnh mà mình lo lắng thái quá thì vừa chứng minh lòng vị kỷ, vừa tổn tâm hao trí. Đời sẽ mất vui.

BS Nguyễn Văn Hoàng