

TỨC NGỰC, KHÓ THỞ - KHÔNG THỂ XEM THƯỜNG

Rối loạn mỡ máu thường diễn tiến âm thầm và ít có dấu hiệu rõ rệt nhưng gây ra nhiều bệnh lý nguy hiểm. Trong đó, rối loạn mỡ máu là nguyên nhân chính gây ra thiếu máu cơ tim, nhồi máu cơ tim với triệu chứng điển hình là đ

Rối loạn mỡ máu thường diễn tiến âm thầm và ít có dấu hiệu rõ rệt nhưng gây ra nhiều bệnh lý nguy hiểm. Trong đó, rối loạn mỡ máu là nguyên nhân chính gây ra thiếu máu cơ tim, nhồi máu cơ tim với triệu chứng điển hình là đau thắt ngực, khó thở.

Trong số gần 400 câu hỏi gửi về chương trình tư vấn về bệnh Rối loạn mỡ máu, gần 50% câu hỏi xoay quanh những triệu chứng dẫn đến bệnh tim mạch như khó thở, thở hụt hơi, đau ngực, tức ngực, đau thắt ngực...

Bạn đọc Hoàng Phúc 35 tuổi, ở Hà Nội chia sẻ: "Mấy hôm trước, bố tôi có hiện tượng khó thở, tức ngực và đã đi khám tại bệnh viện Bạch Mai. Tại đây, bố tôi được chụp tim phổi và điện tim thì không sao nhưng xét nghiệm được kết luận là rối loạn mỡ máu và thừa đạm. Xin bác sĩ tư vấn cho bố tôi cách điều trị".

Hay như trường hợp bạn Nguyễn Văn Hưng, 37 tuổi, sống tại TPHCM lo lắng gửi đến chương trình "Em xét nghiệm bị mỡ máu là 7.39. Đôi lúc em thấy hơi thở ngắn khi hít thở sâu, hơi bị tức ngực, có cảm giác mồi và nóng. Vậy bác sĩ cho em hỏi em cần điều trị và uống thuốc gì?".

Nguy hiểm hơn, những cơn đau thắt ngực, khó thở là những triệu chứng dễ bị bỏ qua, dẫn đến nguy cơ nhồi máu cơ tim, điển hình là trường hợp của bác Xuân Tùng 55 tuổi, ở Đồng Nai. Bác Tùng chia sẻ sau lần được cấp cứu kịp thời: "Tháng trước, tôi được đồng nghiệp đưa vào bệnh viện do khó thở nghiêm trọng. Các bác sĩ chẩn đoán và kết luận, đây là một trường hợp nhồi máu cơ tim. Trước đó, tôi đã có tiền sử bị rối loạn mỡ máu; cholesterol, triglyceride đều cao. Thỉnh thoảng tôi bị đau nhói ở ngực nhưng đều nghĩ do mệt mỏi, công việc căng thẳng mà chủ quan. Rất mong được bác sĩ tư vấn chế độ luyện tập, ăn uống hợp lý".

Đừng bỏ qua những cơn đau thắt ngực, khó thở vì đó có thể là dấu hiệu của rối loạn mỡ máu, dẫn đến nguy cơ nhồi máu cơ tim.

Theo Phó giáo sư, Tiến sĩ Phạm Thị Hồng Thi, rối loạn mỡ máu gây ra nhiều bệnh nguy hiểm nhưng ít có triệu chứng rõ ràng, không biểu hiện cụ thể. Khi rối loạn mỡ máu gây biến chứng lên tim mạch, sẽ xuất hiện những dấu hiệu như đau tức ngực, đau kiểu đè nén hay thắt chặt ở vùng ngực, thở khó, thở hụt hơi... Tuy nhiên, nhiều người thường chủ quan bỏ qua những dấu hiệu trên, từ đó dẫn đến nguy cơ tử vong do nhồi máu cơ tim cao.

Trường hợp nữa, là những bệnh nhân có những biểu hiện của bệnh nhưng vì thể trạng gầy nên không nghĩ mình bị rối loạn mỡ máu để kịp thời điều trị. Phó giáo sư Hồng Thi chia sẻ với một độc giả: "Nhiều người thường cho là rối loạn mỡ máu chỉ xảy ra đối với những người thừa cân, béo phì. Tuy nhiên trong thực tế, tình trạng người gầy bị mỡ trong máu cao khá phổ biến. Nghiên cứu cho thấy, một số người mặc dù có chế độ ăn hợp lý, cơ thể không thừa cân, thậm chí gầy nhưng vì có sự rối loạn trong việc tổng hợp cholesterol tại gan thì vẫn có thể bị mỡ trong máu cao. Ngoài ra, mỡ trong máu cao còn có những nguyên nhân khác bao gồm yếu tố gia đình, chế độ ăn, sinh hoạt không hợp lý... dẫn đến rối loạn chuyển hóa mỡ".

Phó giáo sư Hồng Thi cho biết thêm, việc phòng ngừa bệnh rối loạn mỡ máu rất cần thiết, trước hết nên điều chỉnh chế độ ăn uống hợp lý như ăn nhiều rau xanh, trái cây tươi, ăn cá ít nhất 2 lần một tuần, hạn chế mỡ và nội tạng động vật như gan, thận, lá lách...; tránh các thức ăn chiên rán, thức ăn nhiều chất béo, hạn chế bia rượu, thuốc lá...; nên tập thể dục đều đặn và loại bỏ các thói

quen có hại...

Đối với những trường hợp người trẻ tuổi gặp các vấn đề đau thắt ngực, khó thở, Giáo sư Phạm Gia Khải cho biết, triệu chứng đau thắt ngực xuất hiện ở mức độ nhẹ nên thường ít được chú ý. Ở Việt Nam, tỷ lệ người xuất hiện đau thắt ngực - dấu hiệu ban đầu của nhồi máu cơ tim, ngày càng gia tăng và trẻ hóa. "Bên cạnh yếu tố di truyền và tuổi tác thì lối sống và môi trường đóng vai trò quan trọng trong quá trình hình thành mảng xơ vữa, gây nên những cơn đau thắt ngực và nhồi máu cơ tim. Hút thuốc lá, dinh dưỡng không hợp lý, lối sống ít vận động của cuộc sống hiện đại ngày nay góp phần làm gia tăng các mảng xơ vữa cũng như tình trạng rối loạn mỡ máu, dẫn đến đau thắt ngực cũng như nhồi máu cơ tim", Giáo sư Khải cảnh báo.

Để điều trị nhóm bệnh lý rối loạn mỡ máu, Giáo sư Khải khuyên nên thay đổi lối sống với các tiêu chí cụ thể như sau: Bỏ hút thuốc lá, hạn chế tối đa rượu, bia; duy trì cân nặng ở mức độ bình thường (BMI nhỏ hơn 23). Chế độ ăn cần cung cấp ít năng lượng nhưng có đầy đủ các vitamin và khoáng chất; hạn chế ăn mỡ động vật, thịt đỏ, nên ăn nhiều cá và thịt trắng; sử dụng dầu thực vật để chiên xào; ăn nhiều rau và trái cây; thường xuyên duy trì vận động thể lực ít nhất là 30 phút mỗi ngày; giảm căng thẳng trong mọi quan hệ với gia đình, xã hội; sử dụng các thực phẩm chức năng giàu chất xơ hoặc những chất có tác dụng kiểm soát mỡ máu, điều hòa cholesterol như GDL-5

Triệu chứng đau thắt ngực xuất hiện ở mức độ nhẹ thường ít được chú ý nhưng có thể là dấu hiệu của bệnh nhồi máu cơ tim.

Nếu sau khi thay đổi lối sống trong khoảng 2-3 tháng mà mỡ máu trở về giới hạn bình thường thì không phải dùng thuốc để điều trị mà chỉ cần duy trì lối sống đó. Còn khi đã thay đổi lối sống mà mỡ máu vẫn cao thì người bệnh cần đến phòng khám hoặc bệnh viện để khám và điều trị. Có nhiều loại thuốc để điều trị rối loạn mỡ máu, tuy nhiên các thuốc này có thể có những tác dụng phụ không mong muốn. Vì vậy, bệnh nhân cần được bác sĩ kê toa và chỉ định sử dụng phù hợp.