



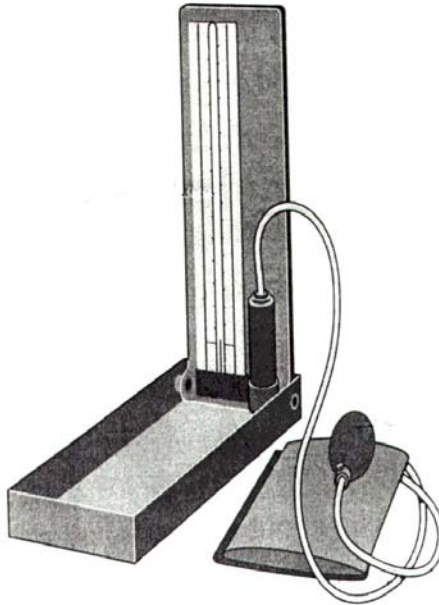
Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam

越南心理保健服務

Tìm Hiểu về Huyết Áp

(Understanding Blood Pressure)



Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm biên soạn

Lời xin phép trước
Advanced permission Request

Kính gửi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published in this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

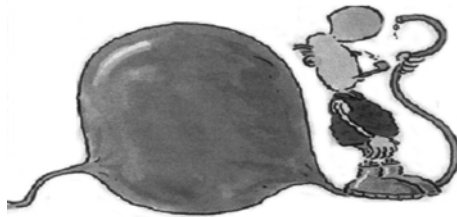
- **Đại cương**

Mỗi phút, quả tim đập khoảng 70 nhịp, bơm vào cơ thể 5 lít máu. Làm con tính nhỏ, nếu sống đến 70 tuổi, lượng máu bơm ra là 180 triệu ga lông!

Máu của bất cứ ai cũng đều có một áp lực (huyết áp, HA) tạo nên bởi quả tim khi bơm máu phân phối đi khắp thân thể, và bởi kích thích của lòng mạch máu khi co vào giãn ra. Một người trẻ tuổi và khỏe mạnh có huyết áp trung bình là 120/ 80 (120 và 80 mm thủy ngân): 120 là huyết áp tâm thu (systolic pressure) khi quả tim co bóp bơm máu ra; 80 là huyết áp tâm trương (diastolic pressure) ở giữa hai nhịp tim. Làm việc nặng, bị kích thích quá độ, lo âu, bực tức... đều làm tim đập nhanh, huyết áp tăng lên trong chốc lát.

Chứng cao huyết áp rất thường xảy ra, cứ 7 người là có 1 mắc phải. Nó lại không có triệu chứng nào báo hiệu cả, nên khó biết được (nhưng khi biến chứng xảy ra thì lại có rất nhiều triệu chứng!). Một số ít người hay bị chóng mặt, nhức đầu, thờ mệt, chảy máu mũi, nhưng đó không nhất thiết là do cao huyết áp.

- **Cơ chế của chứng cao huyết áp**



Bạn hãy tưởng tượng đang tưới nước trong vườn và vô ý đập lên ống cao su. Nước sẽ ngưng chảy ở đầu trước, ở phía sau áp lực nước tăng dần làm ống phồng lên rồi sút ra khỏi vòi. Cơ chế của HA khi cao hơn bình thường cũng tựa vậy: nếu mạch máu ngoài

biên co hẹp lại, HA tăng dần lên rồi ảnh hưởng đến tim, não và các bộ phận khác.

- Hệ thống thần kinh giao cảm (sympathetic nervous system) tiết ra chất Adrenaline và Noradrenaline làm co thắt mạch máu.
- Hoóc môn của quả thận tên là Renin, tác động dây chuyền trên một loại men của máu để tạo ra chất Angiotensin II. Chất này co bóp mạch máu đồng thời giữ lại muối và nước trong cơ thể, cả hai tạo điều kiện để HA tăng lên.
- Chất Calcium trong tế bào của cơ trơn các mạch máu, nếu lưu lượng nhiều, sẽ làm mạch máu co thắt lại.

Cơ chế điều hòa huyết áp nói trên giúp ta hiểu được tác dụng của các loại thuốc mà bác sĩ kê đơn.

Cao huyết áp là khi áp lực tâm thu và tâm trương vượt quá con số 140/ 90. Nhưng nếu bạn đã bị bệnh mạch máu vành tim, huyết áp nên duy trì dưới 140/ 85, còn nếu bị tiểu đường, con số lý tưởng là dưới 120/ 80. Ngoài ra, người lớn tuổi có thể chỉ có huyết áp tâm thu tăng lên mà thôi. Tuy nhiên, khi nói đến cao huyết áp, các bác sĩ vẫn chưa thống nhất về con số.

Huyết áp tâm thu 140 / 90 Huyết áp tâm trương

• **Nguyên do**

Trong 10 trường hợp có đến 9 không rõ nguyên do. Số còn lại có thể là do quả thận bị viêm hư, động mạch thận co hẹp lại, u bướu nang thượng thận (adrenal glands, nằm bên trên thận) tiết

ra một cách bất thường quá nhiều Adrenaline và Noradrenaline.

Những yếu tố sau đây cũng tạo điều kiện cho huyết áp tăng lên:

- Cân nặng trên mức trung bình, mập phì.
- Ăn mặn quá độ.
- Uống rượu như hũ chìm.
- Lười vận động, chỉ thích ngồi một chỗ hoặc nằm dài ra!
- Di truyền; cha mẹ bị chứng cao huyết áp, con cái có nhiều nguy cơ mắc phải.
- Một số thuốc trị loét dạ dày, viêm khớp, bệnh trầm buồn. Khi mua thuốc không cần toa, nhớ nói với dược sĩ là mình bị cao huyết áp.

Để tìm nguyên do của chứng bệnh, bác sĩ có thể cho bạn thử máu, nước tiểu, chụp hình thận; xét nghiệm để biết hậu quả của cao HA như chụp hình ngực, làm tâm điện đồ (ECG), khám đáy mắt v.v.

Một số ít người có huyết áp thấp, dưới 110/ 60, nguyên do không rõ. Thường họ sống lâu hơn người có HA bình thường hoặc cao, không có triệu chứng gì đáng kể, ngoài sự cảm thấy xây xẩm mặt mày mỗi khi đang nằm hay ngồi rồi bật nhanh dậy.

• **Nguy hại của cao huyết áp**

Hệ tuần hoàn giống như ống cao su, với chứng cao huyết áp để lâu không chữa trị, sẽ bị hư hao suy mòn, mất đi tính đàn hồi. Vách mạch máu trở nên xơ nhám và dày lên, làm cản trở sự lưu thông của máu. Thêm vào đó có một nguy cơ quan trọng khác: máu chảy chậm sẽ dễ đông cục, làm tắc nghẽn mạch máu, cắt đứt nguồn oxi cần thiết nên một phần cơ thể sẽ bị chết.

- Tim là một cơ bắp được nuôi dưỡng bởi mạch máu vành tim. Nếu lòng mạch hẹp đi, ta sẽ bị đau nhói ở ngực (angina) mỗi khi làm một công việc gì đòi hỏi thêm năng lượng, ví dụ leo

dốc. Nếu chỗ hẹp bị tắc nghẽn vì một cục máu đông, phần cơ tim được nuôi dưỡng sẽ bị chết, thế là cơn kích tim (heart attack) xảy ra, có thể đưa đến tử vong.

- Tim vì phải khắc phục huyết áp cao ở các mạch máu nên làm việc nhiều hơn thường lệ. Lâu ngày, phía tim bên trái phình to ra rồi suy yếu đi, tiếp đó là bên phải. Nước sẽ ứ đọng ít nhiều vào nang phổi, làm cho ta khó thở.
- Não cũng bị ảnh hưởng, gây ra chứng thiếu máu não thoáng chốc (Transient Ischaemic attack, TIA). Không chữa trị tốt, có ngày sẽ bị tai biến mạch máu não, do một cục máu đông tại chỗ hoặc từ nơi khác chạy lên (stroke).
- Chân tuy không đến nỗi bị thối phai của bỏ, nhưng bắp chân đau nhức khó chịu khi đi một quãng xa.
- Quả thận lọc các cặn bã trong cơ thể rồi thải ra ngoài dần dần bị suy thoái, gây nhiều biến chứng. Bác sĩ thỉnh thoảng cho thử máu để kiểm tra chức năng của thận là vì vậy.
- Các mạch máu li ti của võng mạc (retina) ở đáy mắt có thể bị hư hại trầm trọng, không chữa trị kịp thời sẽ đưa đến chứng khiếm thị.

Những nguy hại nêu trên của chứng cao huyết áp còn tăng thêm hơn nữa, nếu bệnh nhân có nhiều chất béo (cholesterol) trong máu, bị tiểu đường và hút thuốc lá.

• **Chữa trị**

Từ 1970 trở đi, thuốc trị cao HA ngày càng hiệu quả và ít phụ chứng hơn. Các biến chứng như tai biến mạch máu não, kích tim có thể giảm đi nhiều nếu HA được kiểm soát tốt. Phần chữa trị, ta nên tuyệt đối tuân theo lời bác sĩ. Nói chung, ở bất cứ tuổi nào, nếu ai có HA cao hơn 169/ 90 đều phải uống thuốc. Và uống không ngừng nghỉ, suốt cả đời, trừ phi có chỉ thị khác. Đừng bao giờ tự ý giảm liều lượng hoặc ngưng một thời gian để trong người bốt 'nóng': các biến chứng nói trên đang rình rập bạn đó!

Tuy huyết áp đã ổn định, bạn cũng nên đến để bác sĩ đo lại mỗi 3 tháng. Họ có thể cho thử máu để kiểm tra chức năng của thận, làm tâm điện đồ, đo lượng cholesterol vì đó cũng là yếu tố quan trọng đưa đến tắc nghẽn mạch máu vành tim.

Thuốc chống cao huyết áp có nhiều loại, cơ chế cũng khác nhau (xem phần cơ chế điều hòa huyết áp):

➤ Thuốc thông tiểu

Tên thuốc: Bendrofluazide, Frusemide, Amiloride. Làm giãn nở mạch máu, giúp thận thải bớt nước và muối đi nên khối lượng máu giảm xuống, kéo theo việc hạ huyết áp.

Các bất lợi là cơ thể mất đi một số Potassium cần thiết, lượng đường trong máu tăng lên, bệnh gút (gout) có thể phát sinh.

➤ Beta - blockers

Các loại thuốc thường cấp là: Atenolol, Metoprolol, Propranolol. Tác dụng của Beta - blockers là ức chế các hoóc môn Adrenaline và Noradrenaline nên tim sẽ đập chậm lại, sức mạnh của mỗi nhịp tim giảm bớt và huyết áp sẽ hạ xuống.

Bất lợi: Buồn nôn, tiêu chảy, da nổi đỏ, hay mệt, lạnh tay chân, cảm giác như bị kim châm ở đầu ngón tay, ít ngủ, nhiều mộng mị; thuốc có thể tạo sự đề kháng của cơ thể đối với insulin (làm hạ đường trong máu) nên một thời gian sau dễ đưa đến bệnh tiểu đường. Những người bị suyễn, suy tim không nên dùng thuốc này.

➤ Calcium channel blockers

Gồm có: Amlodipine, Nifedipine, Diltiazem, Verapamil. Thuốc ngăn cản tác động của Calcium tại cơ trơn của mạch máu, giúp các mạch này giãn nở ra và hạ huyết áp xuống. Vì giãn nở khắp nơi trong cơ thể nên tại não gây ra nhức đầu, ở mặt nên bệnh

nhân có những cơn phù nề mắt, tại chân làm sưng cổ chân.

➤ Angiotensin - converting enzyme (ACE) inhibitors

Tên thuốc: Captopril, Perindopril, Enalapril, Quinapril. Thuốc ngăn chặn sự chuyển hóa của các men đưa đến chất Angiotensin II, do đó làm giãn nở các mạch máu và hạ huyết áp xuống.

Đây là một tiến bộ quan trọng trong việc chữa trị chứng cao huyết áp. Thuốc còn có khả năng bảo vệ thận và mạch máu ở võng mạc đối với ai vừa bị cao huyết áp lẫn tiểu đường.

ACE inhibitors có thể làm suy chức năng của thận và gây ra một số phụ chứng như mờ cảm thấy nhạt, da nổi đỏ, bị dị ứng, ho khan lâu ngày. Các bà có thai không nên uống thuốc này.

Thuốc mới loại Angiotensin II antagonists như Candesartan, Irbesartan, có tác dụng như ACE inhibitors nhưng không gây chứng ho khan.

➤ Alpha - blockers

Tên thuốc: Doxazosin, Prazosin, Terazosin

Tác động giống như Beta - blockers (hạ Adrenaline xuống) nhưng trở ngại là gây cho người bệnh chóng mặt và hay mệt. Vì thuốc làm giãn nở bọng đái nên cũng giúp ích cho nam giới bị phì đại tuyến (enlarged prostate), nhưng các bà uống vào có thể bị chứng són đái mỗi khi ho, xách nặng.

Thuốc chống cao huyết áp có nhiều loại, bác sĩ sẽ tùy từng trường hợp mà cho uống một, hoặc hai hay ba thứ khác nhau. Tuy nhiên, bản thân bệnh nhân ngoài sự tuân theo chỉ thị của bác sĩ ra, còn phải đóng góp phần mình vào việc chữa trị:

- **Những gì phải làm**

Nói chung, cách ăn uống và lối sống của bạn sẽ giúp rất nhiều trong việc ổn định huyết áp.

- **Năng vận động**

Tài liệu y khoa cho biết rằng vận động làm giảm bớt huyết áp. Đi bộ, bơi lội, đạp xe đạp rất tốt, tránh những môn thể thao đòi hỏi nhiều sức lực.

Nên làm dần dần, cần nhất là giữ sao cho được thường xuyên, đừng bữa có bữa không. Đi đâu về, ta xuống xe một trạm trước khi đến nhà, đi bình thường trong 2 tuần, tiếp theo là đi rảo bước; một thời gian sau xuống trước 2 trạm rồi 3 trạm .v. cho đến khi cảm thấy vừa sức thì thôi.

- **Ăn uống**

Trong phạm vi ăn uống, nên bớt dầu mỡ, thịt heo, bò và cừu; ăn nhiều cá, rau quả, gà vịt thì bỏ da và nướng, hấp, luộc hoặc nấu canh. Cần nhất là không ăn mặn quá, tập dần dần với thức ăn có vị nhạt hơn, lâu ngày sẽ thành thói quen. Không uống bia quá 3 lon 1/2 pint, hoặc 3 li rượu vang mỗi ngày, nếu bỏ cả rượu lẫn thuốc lá càng tốt.

- **Vấn đề tinh thần**

Khi lo âu, đầu óc phải suy nghĩ làm việc nhiều, tinh thần căng thẳng, huyết áp có tăng lên; nhưng cơ thể của ta vẫn thích hợp được. Tuy nhiên, nếu tình trạng cứ tiếp diễn mãi, mạch máu sẽ mất đi tính đàn hồi, lâu dần sinh ra chứng cao huyết áp.

Đi holiday, gặp người thân quen để trao đổi tâm tình, tham gia vào các sinh hoạt xã hội, ngồi thiền... đều là những phương cách tốt để tinh thần được thêm thoải mái.

➤ Giảm cân lượng

Đem lại nhiều điều lợi: hạ huyết áp, lượng đường trong máu xuống, bớt được nguy cơ về tim mạch, viêm mòn khớp ít hư hại thêm.

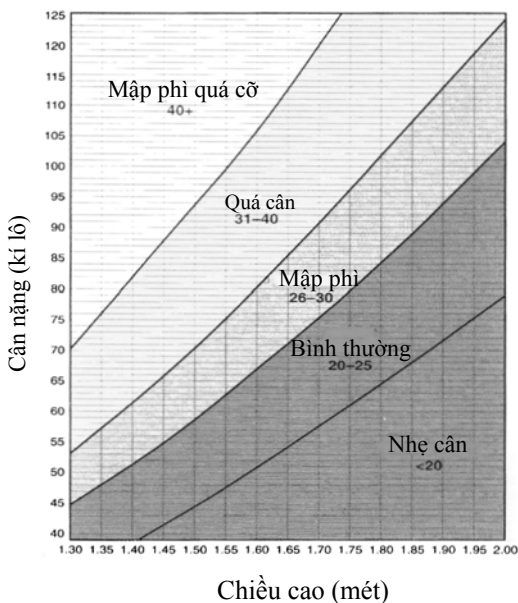
Nên giảm từ từ, mỗi tuần 1 pound là tốt nhất, và cứ thế cho đến khi đạt mức bình thường thì thôi.

Về cân nặng, thế nào là tốt và dựa trên tiêu chuẩn nào?

- Tính chỉ số khối Thân Thể (Body Mass Index, BMI): lấy cân nặng bằng kí lô chia cho bình phương chiều cao bằng mét.

Ví dụ, bạn nặng 70 kí lô và cao 1.60 mét. BMI sẽ là $70 \div (1.6 \times 1.6) = 27$. Bình thường là từ 20-25; hơi nặng cân: 26-30; béo: 31-35 và từ 35 trở đi là mập phì.

- Dùng biểu đồ dưới đây:



Vài trường hợp đặc biệt

- **Có thai**

Khoảng 1/4 phụ nữ có con đầu lòng, huyết áp thường tăng lên chút ít trong mấy tháng gần sinh. Họ cần được theo dõi thường xuyên để tránh mắc phải chứng tiền sản giật xảy ra pre-eclampsia): huyết áp vượt con số 160/90, mặt mày chân tay sưng lên, trong nước tiểu có đản bạch. Chứng này nếu không chữa trị tốt sẽ đưa đến sản giật (eclampsia): mẹ lên cơn kinh phong, cả mẹ lẫn con có nguy cơ tử vong.

- **Thuốc ngừa thai**

Một số ít phụ nữ uống thuốc ngừa thai có huyết áp tăng lên phần nào, nhất là các bà có tuổi và béo mập. Do đó, nên thường xuyên đến để bác sĩ kiểm tra. Có người được khuyên là nên dùng phương cách ngừa thai khác.

- **Người già và con nít**

Thuốc chống cao huyết áp có hiệu quả hơn đối với người lớn tuổi, giảm bớt nguy cơ kích tim và tai biến mạch máu não cho họ. Con nít rất hiếm trường hợp cao huyết áp, và nếu có thường là do thận bị hư hại nặng, cần phải được chữa trị đặc biệt. Cha mẹ mắc phải cao huyết áp, con cái có nguy cơ cũng mang cùng thứ bệnh về sau; cho nên, ngay từ trẻ, ta nên cẩn thận trong vấn đề ăn uống của chúng, nhất là tránh dùng cho ăn mặn quá.

Tài liệu tham khảo:

- *Concise Pathology, Chandrasoma & Taylor, 1997.*
- *Davidson's Medicine, 1997*
- *Understanding Blood Pressure, The British Medical Association.*
- *Blood Pressure, British Heart Foundation*

This Booklet is published with the support of:

Department of Health

City Bridge Trust

Big Lottery Fund

Trust for London

Lambeth, Southwark & Lewisham NHS



vietnamese
Mental Health Services

Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam **越南心理保健服務**

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email: info@vmhs.org.uk Website: www.vmhs.org.uk



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955