

BỆNH ĐAU TÌM

(Trích Báo KHOẺ ĐẸP
B.S NGUYỄN THẾ THI
Doctor of Chiropractic
Doctor of Science)

Xin đặt bút và tâm sự cho một người bạn thân giao dã ba mươi năm lăm dòng. Cùng học với nhau từ hồi đê thất, theo nhau vào quân trường Đà Lạt lớp trước lớp sau, dong ruồi, ngụp lặn trong suốt cuộc chiến từ khời đầu đến kết thúc. Và rồi đột ngột gặp nhau trong cảnh lá xù ngùi, những lòng mỗi người một ngả, ý mỗi người một hướng, thỉnh thoảng gặp nhau chỉ nói về chuyện xưa, tránh nhắc đến hiện tại. Gần đây trong một cuộc đi chui thân mật, tôi ngồi nhìn người bạn kéo Jacpot, đột nhiên nhăn mặt ôm ngực quay lại nói với tôi: “lại đau nữa, ngày nay đau tối hai ba lần rồi, đau nhói từ ngực lan tới tay trái chừng một phút là hết. Chắc tổ bị đau bắp thịt”. Tôi ngán ngẩm trả lời “Không phải, chắc đau tim, có lẽ Angin Pectoris”.

- Có phải là Heart Attack không?
- Gần như vậy.

Sắc mặt bạn tôi hơi thay đổi và nói: “Để chết bất đắc kỳ tử lầm nhỉ? Có cách gì chữa không?”

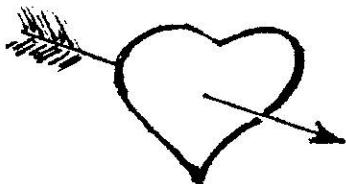
Tôi trả lời: “Có, mà không. Có là có nhiều cách chữa như uống thuốc, mổ xé. Không là đã để cho bệnh hoạn rồi thì không có cách gì chữa được nguyên ven, bác sĩ chỉ có thể delay cái chết mà thôi. Không thể đoạt mệnh trời được, như trường hợp mấy người mổ tim, thay vào trái tim nhân tạo, cuộc sống đêm từng ngày trong đau đớn cho mình, chán chường cho người chung quanh.

Cuộc sống thưa kéo dài từ ngày nọ sang ngày kia, lây lát, khô kiết cho thân thuốc.

- Vậy giờ phải làm thế nào? bạn tôi hỏi.
- Mình phải là bác sĩ của mình, nói một cách khác là phải prevention, ngăn ngừa đúng để căn bệnh xây tối, từ dinh dưỡng đến vận động kiêng cữ...
- Phải ăn kiêng những thứ nào?

Biết bạn tôi thích uống rượu, tưới luồng chẳng kém ai, và biết rượu rất hại, tôi vội trả lời:

- Rượu và thuốc lá.



Suy nghĩ giây lát, bạn tôi trả lời với giọng trầm trồ.

- Thuốc lá thì có thể bỏ được, nhưng rượu thì chắc là không. Phải bỏ rượu thà chết còn sống hơn.

Tôi thầm nghĩ nếu chết được là vạn phuot, sở ràng không chết nổi, bán thân tê bại, đau nhức đủ điều. Sống phải là sản xuất, không sản xuất được mà lại sống lụy vào, người khác, rồi dần dần mất tinh thần của gia đình biến thành phiền lụy đến mức độ “vùng thi tội” rồi thân quyết bèn tìm “phát súng ân huệ” bằng những lời câu nguyện cho mau siêu thoát.

Tìm hiểu về bệnh đau tim, trước hết chúng ta cần biết qua về trái tim. Trái tim là một bộ phận bơm máu đi nuôi cơ thể, muốn làm tròn nhiệm vụ này, trái tim cần phải có một hệ thống mạch máu đem dinh dưỡng nuôi trái tim, hệ thống này có thể bị hai bệnh chính. Thứ nhất gọi là cứng động mạch (Arteriosclerosis), có nghĩa là những ống dẫn máu bị cứng lại không co giãn điều hòa, làm ống máu nhỏ lại, giảm số lượng máu lưu thông. Thứ hai Atherosclerosis là mạch máu bị đóng mờ, các chất bẩn bên trong ống máu, làm cho ống máu nhỏ lại, không co giãn đều hòa và số lượng máu lưu thông bị giảm, nhiều khi ống máu nhỏ dần rồi bị tắc, hoặc một phần chất này bị bê theo máu lưu thông làm nghẹt những ống máu trên đầu làm cho bán thân bất toại, chạy vào tim làm nghẹt mạch máu trong tim, tim không có mạch máu được nuôi dưỡng, một phần bắp thịt của tim bị chết, tim không làm nổi được nhiệm vụ bơm máu đưa đến có thể chết.

Trong giai đoạn đầu của thành động mạch bị đóng cặn (plaque), trái tim vẫn còn nhận đủ máu nuôi các bắp thịt, chúng ta không thấy triệu chứng gì về tim cá. Nhưng khi thành động mạch bị đóng quá nhiều, lưu lượng máu bị giảm một phần, các thớ thịt của trái tim không nhận đủ dưỡng khí để hoạt động, co thắt mạnh để đòi hỏi thêm máu làm cho ta có cảm giác đau nhói trong khanh khắc, trường hợp này gọi là ANGINA PECTORIS. Khi một phần của các thớ thịt trong trái tim tiếp tục không đủ dưỡng khí và dinh dưỡng, các bắp thịt này bị chết, cảm đau nhiều hơn, lâu hơn đem đến nhiều biến chứng khác nguy hiểm, trường hợp này gọi là Acute Myocardial Infarction hay là “Heart Attack”.

Triệu chứng của đau tim là mệt, suy yếu, mồ hôi lạnh, hồi bi nhức đầu và chóng mặt nói nǎng lẩn lờn. Nguyên do là có thể không nhận đủ số lượng máu cần thiết, áp huyết bị giảm, tim phải đập nhanh, nhưng mạch máu ở ngoài da bị co lại cho đủ số lượng máu cần thiết cung cấp cho chó khác, đưa đến đổ mồ hôi lạnh.

Phân biệt cơn đau của Angina pectoris phân lớn thường đau ở sau và phía trên xung quanh ngực chuyển ra hai tay nhưng thường là tay trái, mỗi đau đau lan ra vai trái rồi xuống khuỷu tay, cánh tay, cổ tay và ngón tay cơn đau kéo dài khoảng một vài phút sau khi nghỉ ngơi hoặc ngưng cùi đồng. Cái đau được diễn tả như là cảm giác nồng, co thắt, bóp, nhói.

Cái đau của heart attack cũng cùng ở một khu vực như của Angina pectoris nhưng cường độ mạnh hơn và thời gian lâu hơn, cái đau được diễn tả là như đau thắt, bóp, nghiền, người bệnh hay nắm tay áo vào lòng ngực. Con đau có thể kéo dài cả giờ hoặc lâu hơn và thường đau trong lúc nghỉ ngơi, khác với angina pectoris đau trong lúc hoạt động. Trường hợp này người bệnh phải được đưa vào nhà thường và khoảng chừng 5 tới 6 giờ sau khi Heart attack thì khu vực bắp thịt ở tim không có máu đưa tới bị chết, và khoảng 5 tới 6 ngày sau cơn đau tim, có thể bắt đầu từ hàn gắn vết thương, chỗ thịt bị chết trở thành sẹo trong khoảng 6 tuần lễ. Trong tuần lễ đầu là tuần lễ nguy hiểm có thể sinh nhiều biến chứng khác như tim đập mạnh, áp huyết cao, tim ngừng đập chết. Thời gian nắm nhà thường khoang từ 3-4 tuần lễ nếu không có những biến chứng và bình phục khoảng chừng hai tháng sau đó.

Khi ta thấy dấu hiệu đầu tiên của Angina Pectoris phát hiện; đừng coi thường, đó là dấu hiệu báo nguy cho tính mạng, khởi đầu cho bệnh đau tim, đứt gân máu, bai xuôi hoặc chết bất đắc kỳ tử. Chúng ta phải duyệt lai mỗi lối sống của cuộc đời để ngăn ngừa bệnh tăng diễn, có thể tới hơn 90 phần trăm bệnh angina pectoris biến mất nếu chúng



ta biết giữ gìn. Sau đây là một vài đề nghị hữu ích trong phuộc pháp phòng ngừa.

1) Dinh Dưỡng: phải cắt tiếp vận của dịch, có nghĩa là phải ngăn chặn không đem đồ độc từ bên ngoài vào. Đó là nguyên nhân chính, trong mỡ có nhiều chất cholesterol, một bộ môn của rùou, đóng vào thành động mạch làm cứng động mạch, nhưng đồ ăn có nhiều chất cholesterol nên kiêng cữ là, lòng đỏ trứng gà, gan, thận, óc heo. Không nên ăn mồ heo, da gà, da cá là những chất có chất béo. Ăn mặn, nên ăn lat tối đa vì muối giữ nước trong cơ thể. Không nên ăn quá nhiều đường, bột, các loại hóa chất ướp đồ ăn. Nên ăn nhiều rau ít nhất là 4 loại rau khác nhau trong ngày và hai loại trái cây cho đủ sinh tố và khoáng chất cho cơ thể. Nên dùng nhiều chất đậm có trong cá và đậu hũ, đậu nành.

2) Phải cù rùou và thuốc lá là nguyên nhân chính của bệnh đau tim, trong các cuộc khảo sát, người ta nhận thấy rằng các chất này giúp cho gia tăng các chất mổ đóng trong thành động mạch và làm cho mọi loại bạch huyết cầu dính vào nhau làm nghẹt mạch máu hoặc đóng máu bầm vít kín các mạch máu nhỏ. Theo ban túòng trình của bác sĩ Krannel thì số người bỏ rùou và thuốc lá phục hồi lại rất nhiều với tỉ số 3/4 so với tỉ số chết về bệnh đau tim mà vẫn tiếp tục uống rùou và hút thuốc lá là trên 75%.

3) Phải năng vận động, nên đi bộ ráo bước mỗi ngày ít nhất khoảng 20 phút để máu lưu thông đều đán, không nên vận động quá sức làm cho nhịp tim đập nhanh có hại.

4) Nên tránh đứng để buồn phiền, hoặc tinh thần căng thẳng. Khi con người buồn phiền, tinh thần bạc nhược ảnh hưởng đến tuyến thường thận gia tăng chất kích thích tố Epinephrine chất này kích thích tim đập nhanh, gia tăng áp huyết, làm cho áp xuất mạch máu gia tăng ảnh hưởng tới đau tim. Nên dành nhiều thì giờ giải trí, tìm chỗ yên tĩnh nghỉ ngơi và đây gánh lo đi. Và đừng có xem các loại phim kích động chết chóc.

