

ăn nhiều cơm, các loại ngũ cốc, rau, trái cây và tránh dùng ăn những thứ có chứa nhiều dầu mỡ, giữ cho áp huyết ở mức bình thường, đều là những phương pháp giúp làm giảm nguy cơ bị bệnh tim.

*Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.*

Vietnamese  
26 April 1999

Tức ngực: do khó tiêu  
hay dấu hiệu của cơn đau tim?  
Chest pain: is it just indigestion -  
or a heart attack?

## Tức ngực: do khó tiêu hay dấu hiệu của cơn đau tim? Chest pain: is it just indigestion - or a heart attack?

Sau khi ăn trưa với bạn bè xong, anh Thanh đang trên đường về nhà thì bỗng dưng thấy đau nhói ở giữa ngực. Thoạt đầu anh nghĩ là mình bị chứng khó tiêu, nhưng khi về đến nhà thì chỗ đau đã lan ra hai tay và mồ hôi ra nhễ nhại. Anh Thanh thấy như muốn xỉu.

Nhớ lại, anh cảm thấy mình may mắn mới thoát được cái chết: "Nhìn thấy tôi, vợ tôi định gọi xe cứu thương ngay, nhưng tôi trấn an là không sao cả, chỉ cần nghỉ là khỏe lại ngay. Tuy nhiên vợ tôi vẫn cương quyết gọi xe cứu thương và hai chục phút sau, tôi có mặt ở bệnh viện".

Nhờ sự nhanh trí của vợ mà anh Thanh mới thoát chết. Cơn đau là triệu chứng của cơn đau tim do máu đông cục làm nghẽn một động mạch và cắt đường tiếp tế của máu về tim. Nhưng nhờ được đưa đến bệnh viện đúng lúc và được bác sĩ dùng một loại thuốc đặc biệt làm tan chỗ máu đông cục, nối lại đường di chuyển của máu về tim nên anh Thanh mới còn sống sót được. Hơn thế nữa, cũng nhờ phương pháp này, tim của anh Thanh không bị tổn thương nặng và anh có cơ hội phục hồi nhanh chóng.

Cơn đau tim xảy ra rất thường và là một trong những nguyên nhân chính gây ra tử vong cho những người dưới 70 tuổi ở cả hai phái nam và nữ. Do đó, mọi người cần phải để ý đến các triệu chứng báo trước. Người bệnh được đưa vào bệnh viện để cấp cứu càng sớm chừng nào, càng có hy vọng sống sót chừng đó. Dù đa số các bệnh viện đều xử dụng cùng một loại thuốc có tác dụng cải tử hoàn sinh như trong trường hợp của anh Thanh (làm thông chỗ máu bị nghẽn ở động mạch), ở nhiều bệnh lớn người ta còn dùng những phương pháp tân kỳ hơn. Thay vì dùng thuốc, bác sĩ dùng một loại dụng cụ làm nổ động

mạch để cho máu chảy ngược về tim. Một lý do khác quan trọng không kém liên quan đến việc đưa bệnh nhân cấp tốc vào bệnh viện, đó là trong nhiều trường hợp khi bị lên cơn đau tim, tim của bệnh nhân có thể ngừng đập hẳn. Tuy nhiên, dùng một dụng cụ đặc biệt, bác sĩ có thể kích thích tim đập trở lại bằng cách cho điện giật.

Theo giáo sư Terry Campbell thuộc Cơ Quan Chuyên Môn Về Bệnh Tim Quốc Gia (National Heart Foundation) triệu chứng lên cơn đau tim thay đổi tùy theo từng người. Cơn đau có thể phát xuất từ ngực rồi lan ra đến tay trái hoặc tay phải, hay cả hai tay. Đôi khi nó lan lên đến cổ họng, hàm và có khi lên đến răng, hoặc cảm giác có thể chạy ra sau lưng của người bệnh nữa. Lạ hơn nữa, người bệnh có thể thấy đau ở cánh tay hay cổ họng, nhưng lại không thấy đau ở vùng ngực. Một vài nạn nhân còn sống sót được sau cơn đau tim cho biết họ chỉ thấy ngực "nặng nề", chứ không thấy đau. Các triệu chứng khác gồm trong người khó chịu, choáng váng hay bất tỉnh, cảm giác lo lắng, toát mồ hôi, ói mửa hay muốn ói. Ngoài ra, trong nhiều trường hợp mặt mũi người bệnh trông tái mét hay có vẻ như mắc bệnh nặng nữa.

*Làm sao biết được là mình sắp bị lên cơn đau tim hay là chỉ bị đầy bụng khó tiêu mà thôi? Tương tự như cơn đau tim, khó tiêu cũng tạo cảm giác đau đớn, nhưng cơn đau không lan ra các phần khác của cơ thể. Tuy nhiên, theo giáo sư Campbell, nếu không biết chắc là mình sắp lên cơn đau tim hay chỉ có triệu chứng khó tiêu mà thôi, quý vị đừng ngần ngại gì mà không gọi xe cứu thương; đặc biệt là nếu từ trước đến nay quý vị ít khi nào bị chứng khó tiêu. Nếu sau đó có khám phá ra là mình không bị lên cơn đau tim chẳng nữa, quý vị cũng đừng lấy thế mà ngại. Nhân viên bệnh viện cũng chẳng màng chuyện này.*

Nhưng ngoài chuyện biết rõ triệu chứng của cơn đau tim, điểm quan trọng không kém là quý vị cũng cần phải biết tránh để không bị đau tim. Không hút thuốc, tập thể dục thường xuyên,