

Bs CKII Tr n Lâm - Khoa N i TM

Hi n nay, t l m c b nh tim m ch ngày càng gia tăng, là nguyên nhân t vong hàng đ u. Theo báo cáo c a T ch c y t th gi i (TCYTTG), m i năm th gi i có kho ng 17,5 tri u ng i t vong do b nh tim m ch, chi m 30% t vong trên toàn c u, trong s đó, 7,3 tri u là do b nh m ch vành, 6,2 tri u là do đ t qu . N u không có m t hành đ ng tích c c thì đ n năm 2015 trên toàn th gi i s có 20 tri u ng i ch t do b nh tim m ch, và đ đoán năm 2030 s là 23,3 tri u ng i, ch y u t p trung c các n c đang phát tri n (kho ng 80%).

1. Các y u t nguy c c a b nh tim m ch:

Các y u t nguy c hành vi quan tr ng nh t c a b nh tim m ch và đ t qu là ch đ ăn u ng không lành m nh, ít ho t đ ng th l c, hút thu c lá, l m đ ng r u...Các y u t nguy c này ch u trách nhi m cho kho ng 80% b nh m ch vành và b nh m ch máu não. Nh ng h u qu c a ch đ ăn u ng không lành m nh và ít ho t đ ng th ch t có th là tăng huy t áp, tăng đ ng huy t, tăng lipid máu, quá cân, béo phì...Nh ng "y u t nguy c trung gian" này làm tăng nguy c xu t hi n các c n đau tim, đ t qu , suy tim và các bi n ch ng khác. Tuy nhiên, các y u t nguy c này có th đ c cân đo, phát hi n t i các c s chăm sóc ban đ u.



Ngoài ra, còn có m t s y u t quy t đ nh c b n c a b nh tim m ch, hay còn g i là "nguyên nhân c a nguyên nhân". Nh ng y u t này ph n ánh s chi ph i c a các l c l ng ch y u (s thay đ i kinh t , xã h i, văn hóa, môi tr ng...) đ n nguy c xu t hi n b nh tim m ch; đó là toàn c u hóa, đô th hóa, dân s già, s ngheo khó, stress và các y u t di truy n.

2. Ngheo kho – mot yu tu nguy c co a bnh tim mch:

Mot du ganh nang va cac xu huong bnh tim mch thay doi gia cac ncc, nhng t goc do phat trien con ngoi, 4 khia cnh sau đây co a gnh nang bnh tim mch du rit quan trng. Th nhit, mot du tuu trung binh khi phat bnh tim mch ph n cao hn nam gi i nhng so trng h p t vong tim mch tng đng gi a 2 gi i. Th hai, t vong tim mch đ c phân b du gi a cac ncc phat trien va đang phat trien. Hi n nay, bnh tim mch không còn là nhóm bnh chuyên bi t co a các qu c gia giàu có, mà ng c i, các ncc ngheo nh t thng b nh hng ng sâu s c nh t đ i v i bnh tim mch. Theo thng kê, 80% dân s th gi i đang sng c các ncc đang phat trien, và > 80% các ca t vong tim mch x y ra c các ncc có thu nh p th p và trung bình. Th ba, mot du t vong do bnh tim mch gia tăng cùng v i tuu tác ngày càng tăng, nhng g n 45% t vong tim mch x y ra c nhóm tuu i < 70, và t l t vong tim mch co a l a tuu i trung niên c các ncc có thu nh p th p và trung bình cao hn đáng k so v i các ncc giàu có. Cu i cùng, s b t bình đng l n nh t trong s phân b bnh tim mch đ c tìm th y ngay trong lòng nhng ncc có thu nh p th p và trung bình. ó, bnh tim mch có m t tác đng rit l n trên s c kh e co a l c l ng lao đng và đ t m t gnh nang lên n n kinh t c c.

Th t v y, bnh tim mch và ngheo doi có s liên quan ch c ch . Khi m t qu c gia phat trien kinh t , phat trien đô th và v n đ di c x y ra, các yu t nguy c tim mch khi đ u tăng nhng ngoi giàu có, nhng ngay sau đó, nh h c đ c nhng bài h c t b n thân mình và đ iu chnh l i sng, nhng nguy c này chuy n sang t p trung vào nhóm ngoi có thu nh p th p hn. Tính nh y c m co a nhng ngoi kém giàu có v i nhng yu t này đ c khu ch đ i b i s c căng thng tâm lý, nhng m c đ cao hn co a hành vi nguy c , và b i s ti p c n hn ch v i dch v chăm sóc s c kh e ch t l ng t t. h u h t các ncc có thu nh p cao, nhng ngoi có bnh tim mch đ c b o v b i h thng an sinh xã h i và s c m nh tài chính đáng k cho phép h mua dch v chăm sóc c n thi t. Ng c i, c các ncc có thu nh p th p và trung bình, h thng b o hi m y t phat trien kém, không t t ho c không t n t i; ngoi bnh ph i t trang tr i chi phí đ iu tr bnh tim mch thng v i nhng h u qu t h i, ho c không th tham gia đ iu tr .

Theo các nhà nghiên cu, ngoi dân c các ncc có thu nh p th p và trung bình hay ti p xúc hn v i các yu t nguy c đ n đ n bnh tim mch và các bnh không lây khác..H n n a, h thng không đ c hng l i nhiu t các chng trình đ phòng so v i c dân c các ncc thu nh p cao, và ít đ c ti p c n v i các dch v chăm sóc s c kh e hiu qu và công bng nh m đáp ng nhu cu co a h (bao g m c các dch v phat hi n bnh sm). H u qu là, nhiu ngoi dân c các ncc có thu nh p th p và trung bình b ch t tr do bnh tim mch, đây là l a tuu i có c h i làm ra nhiu c a c i và cng hi n cao nh t.

Trong mọt n c, nh ng ng i có tình tr ng kinh t - xã h i th p có nguy c phát tri n b nh tim m ch và các v n đ s c kh e khác. Nguyên nhân th ng đ c quy là do ít đ c ti p c n đ ch v chăm sóc s c kh e t t h c không nghiêm ch nh tuân th các ch đ đ phòng và đi u tr b nh. Tuy nhiên, l n đ u tiên, mọt nghi n c u M ch ra r ng s ti p c n và tuân th không th gi i thích h t cho s khác bi t này. Ng i nghèo có nguy c b b nh tim m ch cao h n nh ng ng i khác ngay c sau khi gi i quy t các y u t nguy c nh hút thu c lá, tăng huy t áp,... . Nghi n c u s đ ng đ li u c a 12.000 ng i, tu i 45-64, s ng B c Carolina, Mississippi, Minnesota và Maryland. Đ i t ng tham gia nghi n c u báo cáo trình đ h c v n và m c thu nh p c a h trong năm 1987, và sau đó đ c theo dõi trong 10 năm v b nh lý tim m ch và nh ng thay đ i trong các y u t nguy c c a h , bao g m cholesterol máu, huy t áp và hút thu c... K t qu cho th y, nh ng ng i có tình tr ng kinh t - xã h i th p h n có nguy c m c b nh tim m ch cao h n 50% so v i nh ng đ i t ng nghi n c u khác. Đ k t lu n, các nhà nghi n c u cho r ng, tình tr ng nghèo khó h c có mọt n n giáo d c đ i b c trung h c có th đ c coi là mọt nguy c b sung khi đánh giá kh năng m c b nh tim m ch c a mọt b nh nhân. Do v y, nh ng ng i có tình tr ng kinh t - xã h i th p c n ph i đ c theo dõi, phát hi n, qu n lý tích c c b nh lý tim m ch c a h .



Nh ng ng i nghèo nh t trong các qu c gia có thu nh p th p và trung bình b nh h ng nh t. c p h gia đình, có đ b ng ch ng đ ch ng minh r ng b nh tim m ch và các b nh không lây khác góp ph n vào s nghèo khó do chi phí y t cao v t quá túi ti n. c p đ kinh t vĩ mô, b nh tim m ch đ t mọt gánh n ng lên n n kinh t c a các n c có thu nh p th p và trung bình. c tính, các b nh không lây nh b nh tim m ch và đái tháo đ ng làm gi m t ng s n l ng qu c n i (GDP) lên t i 6,77% c các n c có thu nh p th p và trung bình có tăng tr ng kinh t nhanh.

3. Làm th nào đ gi m gánh n ng b nh tim m ch c các n c nghèo khó?

Theo TCYTTG, các can thi p hi u qu , kh thi v i chi phí r t cao trong phòng, ch ng các b nh tim m ch có th đ c th c hi n ngay c trong nh ng b i c nh có ngu n l c th p. B nh tim và đ t qu có th đ c đ phòng thông qua ho t đ ng th ch t đ u đ n, ch đ ăn u ng lành

m nh giàu trái cây và rau qu , tránh các th c ăn có nhi u ch t béo, đ ng và mu i, tránh hút thu c lá và hít khói thu c lá th đ ng, tránh l m đ ng r u, duy trì m t tr ng l ng c th thích h p, đ phòng ho c đi u tr t ng huy t áp, đái tháo đ ng, t ng lipid máu...

Ti n hành các hành đ ng toàn di n và tích h p là cách đ đ phòng và ki m soát b nh tim m ch m t cách hi u qu .

Hành đ ng toàn di n đòi h i ph i k t h p các ph ng pháp nh m làm gi m nguy c trong toàn b dân s v i nh ng chi n l c nh m vào các cá nhân có nguy c cao ho c đã có b nh. Có th k m t s bi n pháp can thi p sau:

- Chính sách ki m soát thu c lá toàn di n,
- Đánh thu đ gi m tiêu th các lo i th c ph m có nhi u ch t béo, đ ng và mu i,
- Xây đ ng các tuy n đ ng đi b , đi xe đ p, đi c u thang b đ t ng ho t đ ng th ch t,
- Cung c p các b a ăn lành m nh tr ng h c cho tr em.

Các ph ng pháp ti p c n tích h p t p trung vào các y u t nguy c ph bi n chính nh : ch đ ăn u ng không lành m nh, không ho t đ ng th ch t, s đ ng thu c lá... Nh m đ phòng và phát hi n s m b nh tim m ch, chính ph c n t ng c ng đ u t thông qua các ch ng trình qu c gia, có các chính sách nh m t o môi tr ng thu n l i cho vi c l a ch n các d ch v ch m sóc s c kh e thích h p và s n có đ đ ng viên m i ng i ch p nh n và duy trì hành vi lành m nh. Có nhi u l a ch n can thi p có th s đ ng đ c. M t s bi n pháp can thi p có th đ c th c hi n ngay c b i nh ng nhân viên y t không ph i th y thu c nh ng c s y t g n v i khách hàng. H là nh ng ng i can thi p r t hi u qu và có nh h ng cao, đây là đ i t ng đ c TCYTTG u tiên. Ch ng h n, đ i t ng có nguy c cao có th đ c xác đ nh s m t i tr m y t b ng cách s đ ng các công c đ n gi n nh là các th c đo, máy đo huy t áp, các tiêu chu n ch n đoán, các bi u đ đ báo nguy c chuyên bi t, c th ...N u đ i t ng đ c xác đ nh s m thì các ph ng pháp ti n đi u tr r ti n đ c s đ ng đ đ phòng nh ng c n đau tim và đ t qu . Nh ng ng i s ng sót sau c n đau tim và đ t qu có nguy c cao b tái phát ho c t vong. Nguy c này có th đ c làm gi m đáng k b ng s k t h p c a vi c đi u ch nh l i s ng và s đ ng các lo i thu c đi u tr nh thu c h huy t áp, thu c gi m m máu, gi m đ ng máu, statin, aspirin,....

Tóm l i, đ ho t đ ng ch m sóc s c kh e tim m ch cho ng i ngheo kho có hi u qu v ng b n, c c p đ qu c gia và toàn c u c n có nh ng chính sách phù h p đ giáo d c c ng đ ng, phát hi n s m và ki m soát hi u qu nhi u y u t nguy c , m ng l i ch m sóc s c kh e ban đ u và ch m sóc s c kh e chuyên khoa ph i hành đ ng ch t ch v i nhau, s đ ng h p lý

các phòng ngừa tiến hành ưu tiên với chi phí thấp nhất để giảm thiểu tử vong và phòng ngừa phát.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. WHO. Cardiovascular diseases (CVDs). Updated March 2013.
2. Poverty a risk factor for heart disease. Health news. Aug. 30, 2011.
3. Robert Beaglehole, Srinath Reddy, et al. Poverty and Human Development. The Global Implications of Cardiovascular Disease. Circulation. 2007; 116: 1871-1873