

Bs Nguy n H ng Phúc –

Đ phòng tiên phát và th phát sau đi u tr ung th .

Đ phòng tiên phát và th phát b nh tim m ch là quan tr ng đ i v i t t c nh ng ng i s ng sót sau ung th , nh ng đ c bi t quan tr ng đ i v i nh ng ng i ti p xúc v i các li u pháp gây đ c cho tim. Các y u t chính trong chăm sóc tim m ch cho nh ng ng i s ng sót có th đ c tóm t t trong t vi t t t ABCDE (Hình 1).B c quan tr ng đ u tiên là nh n th c v các r i ro tim m ch lâu dài nh ng ng i s ng sót sau ung th và nhu c u đánh giá/theo dõi h . Nh ng đi u này đ c bi t quan tr ng sau khi s d ng anthracycline li u cao h n (>250 mg/m²) và x tr vùng ng c (>30 Gy), m c dù b t k s ph i nhi m nào cũng có th t o ra r i ro. Chi n l c giám sát ph bi n nh t hi n nay là đánh giá ch c năng tim b ng siêu âm tim. Các khuy n ngh khác cho nh ng ng i s ng sót phù h p v i các h ng d n phòng ng a ban đ u hi n t i. Chúng bao g m đi m r i ro ASCVD đ đánh giá r i ro tim m ch chung. M c dù vi c s d ng aspirin đ c ch đ nh đ phòng tiên phát, nh ng ch nh ng ng i có nguy c cao m i đáp ng các tiêu chí v aspirin trong môi tr ng phòng ng a chính. M c tiêu đi u tr huy t áp ph i là 130/80 mmHg và b t đ u đi u tr n u v t quá giá tr này khi có nguy c ASCVD 10 năm >10% ho c n u HA >140/90 mmHg. Statin li u cao đ c khuy n ngh cho nh ng ng i có cholesterol lipoprotein t tr ng th p (LDL) t 190 mg/dL tr lên ho c nguy c ASCVD >20% (v i m c tiêu đi u tr là gi m LDL ≥50%). Statin li u trung bình (v i m c tiêu đi u tr gi m 30–49% LDL) đ c khuy n ngh cho nh ng ng i m c b nh ti u đ ng ho c nguy c ASCVD t 7,5% đ n <20%. M t ch đ ăn kiêng nh n m nh rau, trái cây, các lo i đ u, qu h ch, ngũ c nguyên h t và cá cũng đ c khuy n ngh . T t c nh ng ng i s ng sót sau ung th nên th c hi n ít nh t 150 phút m i tu n ho t đ ng th ch t c ng đ v a ph i ho c 75 phút ho t đ ng th ch t c ng đ m nh; đi u này đ c bi t quan tr ng đ i v i nh ng ng i m c b nh ti u đ ng (đ c i thi n ki m soát đ ng huy t) và béo phì.

