

Bs CKII Tr n Lâm - Khoa N i TM

H 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 gahn nng va cac xu hng bnh tim mch thay doi gia cac ncc, nhng t goc do phat trin con ngoi, 4 khia cnh sau day co a gahn nng 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 hp t vong tim mch tng đng gi a 2 gi i. Th hai, t vong tim mch đc phân b du gi a cac ncc phat trin va đang phat trin. Hi n nay, bnh tim mch không còn là nhóm bnh chuyên biet co a các quc gia giàu có, mà ngcc l i, các ncc ngheo nhit thng b nh hng ng sâu sc nhit đ i v i bnh tim mch. Theo thng kê, 80% dân s th gi i đang sng c các ncc đang phat trin, và > 80% các ca t vong tim mch xy ra c các ncc có thu nh p th p và trung binh. Th ba, mot du t vong do bnh tim mch gia tăng cùng v i tuu tác ngày càng tăng, nhng gn 45% t vong tim mch xy 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 binh cao hn đáng k so v i các ncc giàu có. Cu i cùng, s b t bình đng l n nhit trong s phân b bnh tim mch đc c tìm th y ngay trong lòng nhng ncc có thu nh p th p và trung binh. ó, bnh tim mch có m t tác đng rit l n trên sc kh e co a l c l ng lao đng và đ t m t gahn nng 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 quc gia phat trin kinh t , phat trin đô th và vn đ di c xy ra, các yu t nguy c tim mch khi đ u tăng nhng ngoi giàu có, nhng ngay sau đó, nh h c đc 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 i kém giàu có v i nhng yu t này đc khu ch đ i b i s cng 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 sc 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 đc 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. Ngcc l i, c các ncc có thu nh p th p và trung binh, h thng b o hi m y t phat trin kém, không t t hoc không t n t i; ngoi i 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, hoc 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 binh 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 đc c hng l i nhiu t các chng trnh đ phòng so v i c dân c các ncc thu nh p cao, và ít đc c ti p c n v i các dch v chăm sóc sc kh e hiu qu và công bng nh m đáp ng nhu cu co a h (bao gm 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 binh 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

mnh giu trai cay va rau qu, trah cac thc an co nhieu chit beo, dng va muoi, trah hut thuoc la va hit khoi thuoc la th dng, trah lom dng rau, duy tri mot trng lmg co th thich hp, d phong hoc diu tr tang huyt ap, dai thao dng, tang lipid mau...

Tin hanh cac hanh dng toan din va tich hp la cach d d phong va kim soat bnh tim mch mot cach hieu qu.

Hanh dng toan din doi hoi phi kit hp cac phng phap nhm lam gim nguy c trong toan ban dan so vi nhng chn lon c nhm vào các cá nhân có nguy c cao hoc đã có bnh. Co th kmot so binh phap can thi p sau:

- Chinh sach kim soat thuoc la toan din,
- Danh thu d gim tieu th cac loai thc phm co nhieu chit beo, dng va muoi,
- Xay dng cac tuy n dng di ba, di xe dp, di cu thang ba d tang hoc t dng th chit,
- Cung co p cac ba an lanh mnh trng hc cho tr em.

Cac phng phap tip con tich hp tp trung vào các yu tu nguy c phi binh chinh nh: ch d an ung khong lanh mnh, khong hoc t dng th chit, s dng thuoc la... Nhm d phong va phat hin sm bnh tim mch, chinh phi con tang cng dng tu thng qua các chng trnh quc gia, co các chinh sach nhm to moi trng thu n loi cho vic loa chn các dch v chăm sóc sc khe thich hp va sn co d dng vien moi ngoi chp nhn va duy tri hanh vi lanh mnh. Co nhieu loa chn can thi p co th s dng dng c. Mot so binh phap can thi p co th dng c thc hin ngay co bi nhng nhn vien yt khong phi thy thuoc nhng co sy yt gn vi khách hàng. H la nhng ngoi can thi p rit hieu qu va co nh hng cao, đây là d i tng dng dng c TCYTTG u tien. Chng hn, d i tng co nguy c cao co th dng c xác đnh sm t i tr m yt bng cach s dng các công c đ n gin nh là các thc đo, máy đo huyt ap, các tiêu chun chn đoán, các biu d d báo nguy c chuyên bit, co th...Nu d i tng dng c xác đnh sm thi các phng tip tin diu tr rit tin dng c s dng d d phong nhng con đau tim va dt qu. Nhng ngoi sng sot sau con đau tim va dt qu co nguy c cao ba tái phát hoc t vong. Nguy c này co th dng c làm gim đáng k bng s kmot hp co a vic diu chnh loi sng va s dng các loai thuoc diu tr nh thuoc h huyt ap, thuoc gim m máu, gim dng máu, statin, aspirin,....

Tóm lai, d hoc t dng chăm sóc sc khe tim mch cho ngoi ngheo kho co hieu qu vng bn, c co p d quc gia va toan cu con co nhng chinh sach phu hp d giáo d c cng dng, phat hin sm va kim soat hieu qu nhieu yu tu nguy c, mnng loi chăm sóc sc khe ban du va chăm sóc sc khe chuyên khoa phi hanh dng chit ch vi nhau, s dng hp ly

