

9 nguyên tắc về lối sống để phòng chống bệnh tim mạch, mạch máu não



Thông tin liên hệ Trung tâm các bệnh Tim mạch và Mạch máu khu vực thuộc Bệnh viện Đại học Chonnam

Thông tin về điều trị và đặt hẹn	1899-0000	Đặt hẹn trực tuyến	www.cnuh.com
Ngoại trú Khoa Tim mạch	062)220-6263	Trung tâm Tim mạch	062)220-5412
Ngoại trú Khoa Thần kinh	062)220-6178	Trung tâm Mạch máu não	062)220-5413
Ngoại trú Khoa Y học Thể chất và Phục hồi chức năng	062)220-5198	Trung tâm Phục hồi chức năng tim và não	062)220-5417
Số Fax của Trung tâm Phòng ngừa và Quản lý	062)220-5418	Trung tâm Phòng ngừa và Quản lý	062)220-5410

Thông tin liên hệ Trung tâm Y tế Quốc tế thuộc Bệnh viện Đại học Chonnam

Số điện thoại	+82-62-220-6016, 6565~6568
E-mail	imccnuh@gmail.com

Trong trường hợp khẩn cấp,
hãy gọi ngay **119** (không cần mã vùng).



*Nghiêm cấm các hành vi sử dụng nội dung cuốn sách này, kể cả sao chép, trích dẫn hay các loại dịch vụ khác khi chưa được sự cho phép trước.

Chẩn đoán và điều trị nhồi máu cơ tim

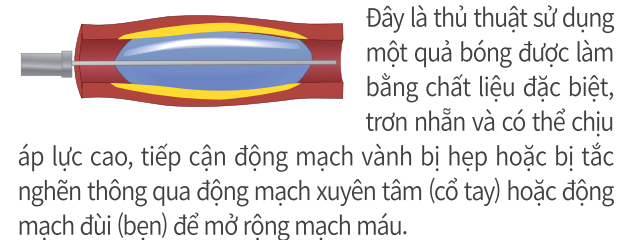
1. Chẩn đoán

- Bước 1 – Thăm khám và hỏi bệnh, kiểm tra y khoa
- Bước 2 - Điện tâm đồ, xét nghiệm máu, chụp lồng ngực đơn giản
- Bước 3 - Chụp mạch vành, siêu âm tim, chụp cắt lớp vi tính, xét nghiệm y học hạt nhân

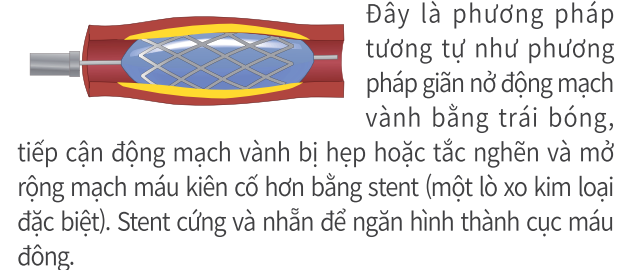
2. Điều trị

- 1) Tiêm tĩnh mạch thuốc tan huyết khối
- 2) Can thiệp động mạch vành

① Thủ thuật giãn nở động mạch vành bằng trái bóng



② Đặt stent động mạch vành

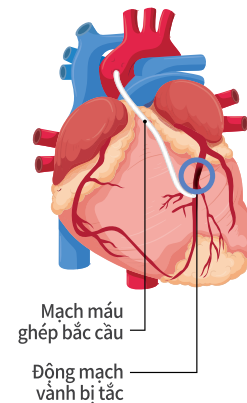


※ Thủ thuật can thiệp động mạch vành có thời gian điều trị ngắn, tỷ lệ thành công cao và chi phí thấp.

(Các thủ thuật can thiệp động mạch vành tại Bệnh viện Đại học Chonnam có tỷ lệ thành công 98%)

3) Phẫu thuật bắc cầu động mạch vành - Khoa Phẫu thuật Lồng ngực

Đây là phương pháp phẫu thuật kết nối các mạch máu có thể thay thế động mạch vành bị hẹp hoặc tắc nghẽn, tạo đường bắc cầu qua để cung cấp máu cho tim. Phương pháp này được thực hiện tại Khoa Phẫu thuật Lồng ngực dành cho đối tượng bệnh nhân gặp trở ngại với thủ thuật can thiệp động mạch vành hoặc có một số động mạch vành bị hẹp hoặc tắc nghẽn.



Việc chăm sóc sức khỏe trong cuộc sống thường ngày sau khi xuất viện

- Được điều trị ngoại trú định kỳ
- Uống thuốc đúng giờ với liều lượng chỉ định
- Duy trì thói quen ăn uống ít muối, ít chất béo để đảm bảo sức khỏe
- Tập thể dục đều đặn khoảng 1 giờ mỗi ngày
 - Khuyến khích các bài tập cho tim mạch như đi bộ nhanh, chạy bộ nhẹ, bơi lội, đạp xe, v.v.
- Duy trì trọng lượng cơ thể hợp lý
- Những người hút thuốc cần bỏ thuốc lá ngay lập tức
- Uống rượu có chừng mực
- Kiểm soát tình trạng stress
 - Xây dựng các giải pháp thực tế cho những nguyên nhân gây ra stress và giải tỏa stress bằng các bài tập thể dục và các hoạt động sở thích

Trung tâm các bệnh Tim mạch và Mạch máu khu vực

Chẩn đoán và điều trị nhồi máu cơ tim (đau tim)



Nhồi máu cơ tim là gì?

• Tim là một cơ quan được cấu tạo bởi một loại cơ, nó nằm ở bên trái của lồng ngực, và có kích thước bằng một nắm tay người lớn.

Thông qua hoạt động co bóp và giãn lỏng, tim giúp đưa lượng máu giàu oxy lưu thông khắp cơ thể và co bóp từ 60 đến 100 lần mỗi phút.

Để tim co bóp, cần cung cấp oxy và chất dinh dưỡng liên tục cho cơ tim, và động mạch vành (mạch máu tim) đảm nhận vai trò này.

• Nhồi máu cơ tim là hiện tượng khi động mạch vành bị tắc nghẽn cấp tính do huyết khối hoặc co thắt nhanh (co thắt liên tục), thường là bị hẹp do xơ vữa, lưu lượng oxy và dinh dưỡng cho một phần hoặc toàn bộ tim bị giảm nhanh chóng khiến các mô hoặc tế bào của cơ tim bị chết (hoại tử).



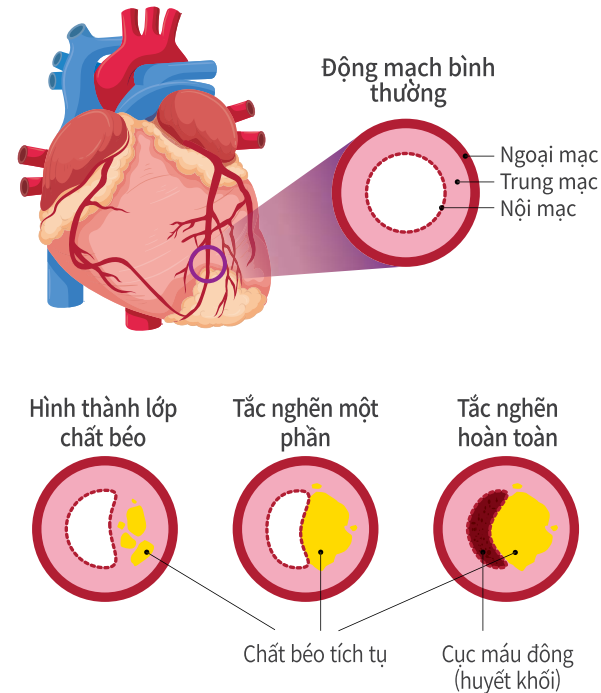
Nhồi máu cơ tim xảy ra như thế nào?

• Khi các tế bào nội mô của động mạch vành bị tổn thương do tăng huyết áp, đái tháo đường, rối loạn lipid máu, hút thuốc lá v.v., các tế bào viêm và cholesterol bị tích tụ trong niêm mạc mạch máu, các chất béo tích tụ thành ổ và quá trình xơ vữa diễn ra.

Khi quá trình xơ vữa diễn ra, các mảng bám tích tụ không cố định cuối cùng sẽ vỡ ra, và khi các tiểu cầu trong mạch máu chảy trong động mạch vành bị kích thích làm hình thành các cục máu đông cấp tính gây tắc nghẽn động mạch.



Quá trình tắc nghẽn bên trong động mạch vành do cục máu đông (huyết khối)



Quá trình diễn ra bệnh động mạch vành



Các yếu tố nguy cơ gây nhồi máu cơ tim



Các triệu chứng của bệnh nhồi máu cơ tim là gì?



- Đau ngực kéo dài**
 - Kéo dài hơn 20 phút
 - Đau đớn tột độ
- Đau lan xuống cổ, hàm và vai**
- Khó thở**
 - Hiện tượng thở dốc giống như vừa chạy bộ
 - Triệu chứng khó thở
 - Hiện tượng hụt hơi



Khi xuất hiện những triệu chứng của bệnh nhồi máu cơ tim thì cần phải làm gì?

- Nếu có thể, hãy dừng di chuyển và nghỉ ngơi.
- Gọi ngay 119 và đến bệnh viện có khả năng thực hiện “Thủ thuật can thiệp động mạch vành”.
- Đừng lãng phí thời gian với những liệu pháp dân gian không hiệu quả hoặc chích vào tay để làm giảm hiện tượng tắc nghẽn.
- Thời gian được điều trị chuyên môn sau khi xuất hiện các triệu chứng càng sớm thì càng ít để lại di chứng. Phải đến bệnh viện trong vòng 2 giờ sau khi xuất hiện các triệu chứng để có thể ngăn hoại tử cơ tim, và dù muộn cũng phải đến bệnh viện trong vòng 12 giờ từ lúc xuất hiện triệu chứng để thông lại động mạch vành bị tắc, ngăn ngừa làm chết (hoại tử) hoàn toàn cơ tim.