

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 gahn nng va cac xu hng bnh tim mch thay di 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 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. Cui 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 vy, 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 tu 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 đi u 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 tu 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 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 bnh ph i t trang tr i chi phí đ u tr bnh tim mch thng v i nhng h u qu t h i, hoc không th tham gia đ u 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 tu 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 trình 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 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 t 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 tiên hiều ưu quí với chi phí thấp nhn đợc đợc đợc ưu trợ bnh và đợc phòng thợc 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