

Một nghiên cứu trong 16 nước ở Châu Âu cho thấy sự liên hệ trực tiếp về mức lượng thấp của sinh tố C và E và sự rủi ro xảy ra bệnh về tim. Nghiên cứu của Đại Học Havard cũng cho thấy phụ nữ uống thêm Sinh tố E, gần như chỉ phân nửa bị heart attack so với người không uống thêm sinh tố E.

✿ Tri liệu bằng Nội tiết tố thay thế HRT (*hormone replacement therapy*)

HRT có thể phòng ngừa bệnh về tim.

Sự lợi ích của HRT- hợp chất Oestrogen và Progestogen- chưa được chứng minh, tuy nhiên có nhiều nghiên cứu đang được thực hiện. “Chúng tôi tin rằng HRT gần như là một liệu pháp để ngăn ngừa bệnh về tim trong tương lai”, Bác sĩ Baird đã phát biểu.

Tri liệu bằng chất Oestrogen (thường dùng cho đàn bà bị cắt bỏ tử cung) cho thấy tỉ lệ bị bệnh giảm

đi, chỉ còn bằng 1/2.

✿ Điều tối quan trọng là sự nguy hiểm của bệnh tim nên được hiểu biết.

“*Chúng ta phải hiểu biết thêm về tiến triển của bệnh về tim ở phụ nữ, để cải thiện việc chẩn đoán và chữa trị của chúng ta*”, bác sĩ Baird phát biểu, “*tuy nhiên chúng ta cũng cần chính nữ giới hiểu biết nhiều thêm về nguy cơ bị bệnh tim của họ*”.

✿ Những triệu chứng đáng quan tâm và cách ứng phó.

Bệnh về tim: Angina hay heart attack (*có sách dịch là nhồi máu cơ tim*) xảy ra khi động mạch có nhiệm vụ cung cấp máu có dưỡng khí để nuôi bắp thịt tim, động mạch này đã bị tổn thương vì bị chứng atheroma (*vữa động mạch*) nên dẫn máu có cặn mỡ về tim. Heart attack xảy ra khi động mạch bị tắc nghẽn và máu cung cấp cho tim bị ngừng, nên người bệnh cảm thấy đau. Điều này thường do sự thành

hình “clot” cục máu đông trong động mạch, và máu cung cấp cho phần bắp thịt tim đó bị ngừng.

Bệnh Angina (*đau thắt tim*) đau ê ẩm, đau như khi bị ăn không tiêu, ở sâu trong vùng xương ngực, là dấu hiệu đầu tiên của bệnh tim, nó xảy ra khi bắp thịt tim bị thiếu oxygen, hậu quả của động mạch bị nghẽn. Đàn ông bị angina thường bị đau dữ dội, trong khi đó đàn bà cái đau âm ỉ hơn. Nếu bạn thường bị đau ngực, đừng chờ đợi gì khác nữa, đi gặp bác sĩ ngay.

✿ Những triệu chứng nguy hiểm:

Dấu hiệu bị heart attack: thỉnh thoảng bị đau thắt giữa ngực, có thể lan xuống cánh tay, cổ họng, cằm, hay lưng. Người bệnh có thể trở nên xanh mét, bị lạnh, kiệt sức, xỉu.

Nếu bạn gặp trường hợp này, không phí 1 giây, 1 phút, nhưng bạn hãy bình tĩnh, dời người bệnh đến vị thế nửa ngồi, đầu và vai được đỡ bằng gối, để đầu gối cong. Nới lỏng quần áo, đắp mền nếu người bệnh thấy lạnh.

Không cho ăn uống gì.

Lập tức điện thoại bác sĩ hay xe cứu thương.

(Bệnh về tim là một trong những bệnh có thể nguy hiểm đến tánh mạng, bản chuyển ngữ này chỉ nhằm mục tiêu cung cấp những kiến thức cơ bản về những nhân tố có thể góp phần gia tăng sự tiến triển của bệnh, triệu chứng, cách ngăn ngừa bệnh, nếu muốn đi sâu hơn quý vị cần tham khảo thêm)

(Theo Heart Wise Journal
Volume 13 issue 1- Women and heart disease)

Tâm Nguyên

