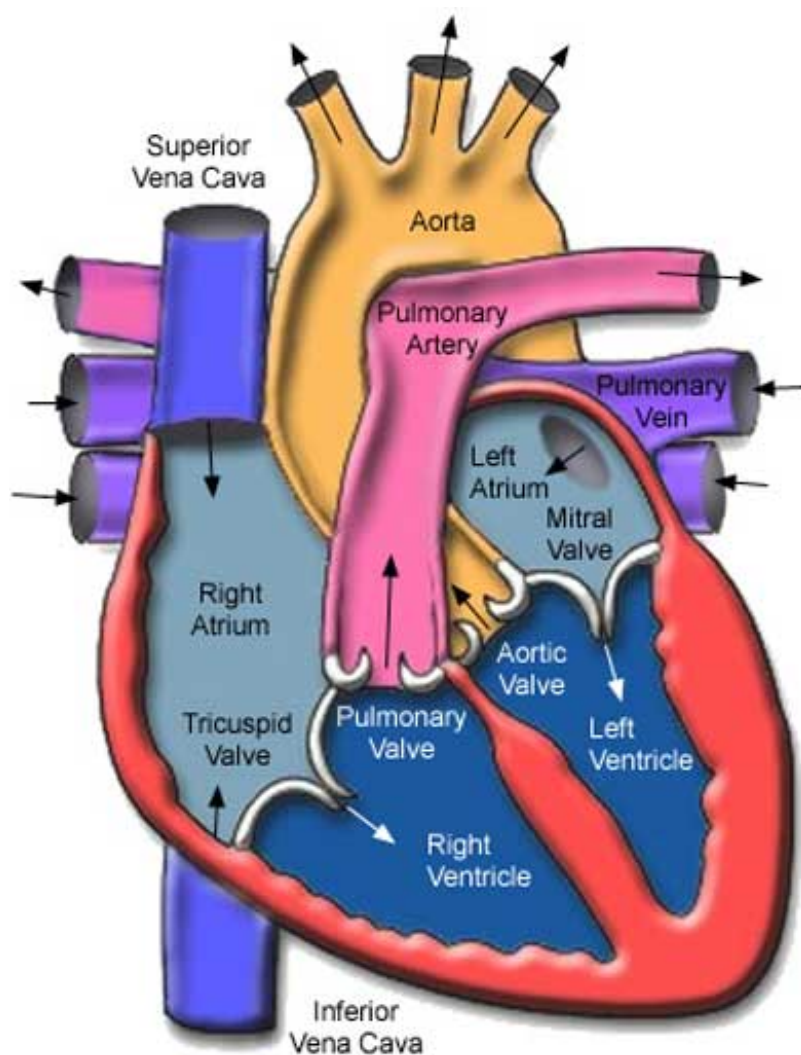


Làm Sao Để Áp Huyết Không Cao ?

Tác Giả: BS Nguyễn Văn Hoàng
Thứ Hai, 16 Tháng 8 Năm 2010 10:06

Mọi hôm nay "chiến đấu" với Đám "cao máu" nên nhân tiện chúng tôi xin viết vài hàng phim luận về cao áp huyết.

Có những kiến thức trong bài này vô cùng căn bản, nếu quý vị nào biết qua rồi xin miễn thôi cho. Bên dưới là một bài viết cũ, tựa đề là "Nhức đầu", nhưng cũng ít nhiều liên quan đến áp huyết".



Cái gì màu vàng (aorta) là đi đường mạch, máu bơm vào đó từ tâm thất trái (left ventricle) Aortic valve chặn không cho máu đã bơm ra bị dội về.

Làm Sao Đo Áp Huy t Không Cao ?

Tác Giả: BS Nguy n văn Hoàng
Thứ Hai, 16 Tháng 8 Năm 2010 10:06

Bây giờ chúng ta bắt đầu vào năm th nh c a đ i h c y khoa, môn sinh lý h c. Tuy sinh lý đây chỉ có nghĩa là cái nguyên lý c a s s ng, không có nghĩa là "sinh lý" ki u s ng s ng c a phòng the, nh ng cũng h ng thú vô cùng.

Đ u tiên, ch c ai cũng biết ng i Việt mình th ng nói áp huy t c a m t ng i là "m i lăm tám" (15/8) hay m i b y chính (17/9), còn Úc thì ng i ta nói 150/80, hay 170/90. V y các con s y là gì?

L y ví d áp huy t m t ng i là 120/80, thì có nghĩa là áp su t máu trong đ ng m ch là 120mm th y ngân và 80 mm th y ngân, t c là có hai con s đ đo áp su t trong đ ng m ch, m t s trên và m t s d i.

Chúng tôi có xem qua t đ n trong google, h ghi r ng systole là s thu súc c a trái tim, nó cũng "d hi u" nh nghe ti ng LaTinh.

Thôi thì mình g i s trên là systole (hay systolic blood pressure) và s d i là diastole (hay diastolic blood pressure) cho nó gi ng ti ng... M h n ti ng La Tinh.

Coi v y ch không ph i ai cũng biết t i sao áp huy t c a ta i có s trên, systole, và s d i, diastole.

S là trái tim chúng ta có hai thì, bóp vô và ph ng ra. Khi tim bóp vô, máu ph t vào đ ng m ch, khi tim ph ng ra, thì máu t tnh m ch ch y vô tim, còn máu t đ ng m ch thì không ch y ng c vô tim vì các valve tim ch n s hút ng c máu t đ ng m ch.

Vây con s trên c a áp huy t là áp su t c a máu trong đ ng m ch khi tim bóp vô, đ y máu vào đ ng m ch và s d i là khi tim nh ra, hay ph ng ra. Khi máu đ c b m vào đ ng m ch, áp su t tăng cao, nên con s trên cao, còn khi tim nh ra, không b m vô đ ng m ch thì áp su t th p xu ng, nên ta có systole cao h n diastole.

Làm Sao Đo Áp Huyết Không Cao ?

Tác Giả: BS Nguyễn Văn Hoàng
Thứ Hai, 16 Tháng 8 Năm 2010 10:06

Bây giờ mình tìm hiểu xem làm sao mà người ta đo máu, nguyên tắc đo huyết áp trên và sự đo huyết áp áp huyết như thế nào.

Không biết các vị thầy y của phương Đông có ngón tay như y của thế nào, nhưng theo Tây học thì nguyên lý của nó căn bản như thế cũng khá rõ ràng.

Đầu tiên chúng ta nên biết sự vận hành của dòng turbulence, tức là sự nhiễu động, ồn ào, mất trật tự. Đôi khi bà con dòng chảy như dòng sông bắt ngát, dòng nước trôi theo dòng hàng ngàn thước khi mà gió thổi, nhưng vận hành không nghe tiếng ồn ào. Nhưng khi bà con mất trật tự dòng chảy trong nhà, dòng nước chảy chậm là hạt cát trong sa mạc so với dòng sông, nhưng người nghe xì xì thì ồn ào.

Tại sao vậy? Nhưng khi vận hành rôbinet thêm một chút thì lại không nghe xì xì ào ào như trước.
Tại sao vậy?

Khi nước chảy trong dòng sông nhưng phân tử nước chảy trật tự, lớp trên theo trên, lớp dưới theo dưới, như dòng xe chạy êm đềm trên xa lộ. Nhưng trong dòng nước, khi tầng nước lớp nước chảy qua cái vòi như là chảy miên vận như, các phân tử nước không còn trật tự lớp lang như trước mà nhưng đổ về phía ngoài bên chảy vào thành ống chảy ngược lại, khi nó đổ về dưới, cuốn lên cuốn xuống, va chạm lẫn nhau, như các đoàn xe hàng đang chảy trên freeway 6 lane thì không sao nhưng bên ngoài bên chảy vào 1 lane, thì các xe nhau chát chúa, tởm nên tiếng động.

Áp dụng nguyên tắc này, người ta bơm cái cuff (cái vòng bơm hơi chung quanh cánh tay khi đo máu) lên quá áp suất của máu. Lúc này dòng máu bị chặn ngừng lại, như kẹt xe, không có tiếng động gì cả. Rồi thì người ta giảm áp suất trong cuff.

Đến một lúc nào đó thì áp suất bên ngoài ngừng giảm vận hành áp suất bên trong dòng máu, và rồi sau đó giảm tiếp, hơi thở áp dụng máu mất tí. Khi này, máu trong dòng máu bắt đầu có cái hơi chảy qua mất như trong dòng máu khi tim bóp lại, như dòng nước 6 lane chảy vào 1 lane, tởm nên hiện tượng turbulence của máu, nghĩa là các phân tử máu va chạm nhau, như nước chảy tầng nước lớp nước chảy qua ống như. Nó sẽ tởm ra tiếng "xì, xì", mà khi tim bóp vào, bơm máu. Tiếng xì đầu tiên mà người ta đo máu nghe được chính là sự bên trên của áp huyết, hay systole.

Làm Sao Đo Áp Huy t Không Cao ?

Tác Giả: BS Nguy n văn Hoàng
Thứ Hai, 16 Tháng 8 Năm 2010 10:06

Ti ng xì xì đ ng nh p v i s co th t c a tim ti p t c nh p cho đ n khi áp su t bên ngoài, t c là áp su t c a cái cuff vòng cánh tay mình, gi m xu ng đ n m c đ b ng ho c th p h n áp su t c a đ ng m ch khi tim ph ng ra, hay nh ra. Lúc y thì hi n t ng đ ng 6 lane chui vô 1 lane không còn n a, xe ch y thông th trong 6 lane xuyên xu t, không đ ng m m, không có turbulence, và do đó không còn ti ng "xì n a. Ti ng xì cu i cùng chính là diastole.

Ng i đo máu m t thì ng c t th y ngân, tai thì nghe các ti ng xì xì (nh ng th ng thì nghe nh "t c t c" hay "b ch , b ch"). H ghi nh n áp su t t ti ng "b ch" đ u tiên, g i là s trên, systole, và ti ng b ch cu i cùng, là s d i, diastole.

Th là xong ph n nguyên lý đo áp huy t.

V y thì áp huy t bao nhiêu là v a?

Ng i ta th ng nói 120/80 là trung bình. Các bà, các cô VN hay Á đông h th y áp huy t 106/62, ch ng h n, thì xanh m t.

"Ôi, tui thi u máu", "ôi, tui b áp huy t th p, chóng m t wá, nh c đ u wá"

Ngay c nhi u BS cũng hát bè theo, " áp huy t c a ch h i th p"

R u th y m luôn, ch ng thi u máu cũng ch ng b áp huy t th p chi c .

Th a bà con, nhi m v c a trái tim là làm sao b m máu đi châu thân, đ n "ti n tuy n" hay mô ngo i vi nh ngón tay, ngón chân, m t cách hi u qu . Con voi b nh cái đnh, t c n trái tim b m r t m nh, áp huy t cao, m i đ y máu t i cái chóp đuôi c a nó đ c. Còn con chu t l c thì nh xú, có c n cái máy b m kh ng l v i công su t c a trái tim con voi, áp huy t c a con voi ch ng? Dĩ nhiên là không.

Làm Sao Để Áp Huyết Không Cao ?

Tác Giả: BS Nguyễn Văn Hoàng
Thứ Hai, 16 Tháng 8 Năm 2010 10:06

Tây y biết nguän täng huyết ở phần Tây, ông nào bà näy như con voi, còn mình thì chỉ hän con chuột tí cät chút. Con số 120/80 là trung bình cho người ở Tây Phương nhưng không phải là huyết áp mà là chuän. Người đàn bà, con nít, áp huyết thấp hơn như vậy là thường, chúng ta không biết họ là gì cả. Chỉ khi nào áp huyết của mình bình thường khoảng 145/95, nay bỗng tuät cái rät xuống còn 90/45, thì lúc ấy mới có vấn đề.

Vậy thì áp huyết bao nhiêu thì gọi là cao, bao nhiêu là thấp?

Theo sách y, nếu con số trên từ 140 trở lên, hoặc con số dưới từ 90 trở lên thì là áp huyết cao. Nhưng để hiểu nghĩa này chúng ta có tính toán đi. Còn nếu con số trên dưới 80, con số dưới dưới 40 thì thấp.

Câu hỏi tiếp theo của quý vị là sao áp huyết của tôi là 178/67, vậy thì cao hay thấp?

Số trên thì cao, số dưới thì dưới trung bình.

Đây là hiện tượng cao áp huyết thông thường ở người cao niên. Quý vị sẽ thấy cái gap, số cách biệt giữa số trên và số dưới khá xa (nếu áp huyết 120/80 thì số cách biệt giữa hai con số là 40mmHg (thuyết ngân)), trong trường hợp áp huyết 178/67 thì số cách biệt đến 111mmHg, khác quá xa.

Tôi sao như vậy?

Vấn đề không nằm ở trái tim mà ở động mạch. Khi ta còn trẻ, động mạch mềm, dẻo dai. Khi tim bóp cái xät, máu phät ra, động mạch sẽ chịu ý mà nở ra dễ dàng, do đó tuy khi tim đập áp huyết có cao hơn khi tim nghỉ, nhưng không tăng quá cao.

Làm Sao Để Áp Dụng Không Cao ?

Tên: BS Nguyễn Văn Hoàng
Thị trấn: Hải, 16 Tháng 8 Năm 2010 10:06

