

THUỐC LÁ VÀ CÁC BỆNH TIM MẠCH

TS.BS. Tạ Mạnh Cường

Viện Tim Mạch Việt Nam

Trong tất cả các nguyên nhân gây bệnh tim mạch, thuốc lá là một trong những nguyên nhân quan trọng nhưng có thể điều chỉnh được bằng cách bỏ thuốc. Hút thuốc gây độc đối với mạch máu và các thành phần của máu di chuyển trong lòng mạch. Điều này đã được chứng minh bởi nhiều nghiên cứu có độ tin cậy cao. Thuốc lá làm giảm tính đàn hồi thành mạch do động mạch bị vữa xơ. Động mạch trở nên cứng hơn, khúc khuỷu và dễ vỡ hơn ở những người hút thuốc lá. Bên cạnh đó, hút thuốc lá tạo điều kiện thuận lợi cho khả năng tăng kết dính của các tế bào máu, nhất là tiểu cầu làm hình thành cục máu đông. Mảng vữa xơ động mạch dễ bị nứt loét và cục máu đông di chuyển trong lòng mạch là hai yếu tố quan trọng gây hẹp và tắc nghẽn lòng mạch. Nếu sự tắc nghẽn xảy ra ở mạch vành tim sẽ gây suy mạch vành mà các biểu hiện thường gặp là cơn đau thắt ngực, suy tim do cơ tim thiếu máu, loạn nhịp tim, nhồi máu cơ tim thậm chí chết đột ngột. Nếu mạch não bị tắc nghẽn sẽ gây đột quỵ, nhồi máu não. Người bệnh có thể liệt nửa người, lú lẫn, hôn mê và có thể tử vong. Mạch máu ngoại biên bị vữa xơ, tắc nghẽn sẽ làm cho người bệnh đau đớn khi đi lại, hoại tử chân tay mà rất nhiều trường hợp phải cắt cụt phần chi bị hoại tử đó, làm ảnh hưởng không nhỏ đến hoạt động nghề nghiệp và chất lượng cuộc sống. Một điều rất dễ nhận biết là ngay sau khi hút vài hơi thuốc lá, hệ tim mạch đã bị tác động và có những phản ứng tức thì: nhịp tim nhanh và huyết áp tăng...

Tăng nhịp tim và tăng huyết áp

Vài phút sau khi hút thuốc mạch máu co lại, nhịp tim và huyết áp bắt đầu tăng. Nhịp tim có thể tăng cao tới 30% và trở về bình thường sau khi ngừng hút thuốc khoảng 10 phút. Như vậy hút thuốc không chỉ gây tăng huyết áp ở người bình thường mà còn làm huyết áp trở nên dao động, khó kiểm soát ở những bệnh nhân tăng huyết áp đang điều trị bằng thuốc do mạch máu co thắt và nhịp tim nhanh. Ngoài ra những thành phần trong khói thuốc lá đã kích thích gan sản xuất ra các men làm giảm tác dụng của các thuốc hạ áp mà người bệnh đang sử dụng. Nguy cơ kháng thuốc hạ áp của bệnh nhân hút thuốc trở nên nhiều hơn và mạnh mẽ hơn.

Suy mạch vành

Trong số các bệnh tim gây ra bởi hút thuốc lá thì bệnh mạch vành chiếm hơn 50%. Những hoá chất như hydrocarbon thơm đa vòng có trong thuốc lá là một trong những nguyên nhân tạo ra mảng vữa xơ động mạch. Mặt khác chất nicôtin trong khói thuốc làm tăng nồng độ a xít béo tự do trong máu, gây rối loạn lipid máu - một thành phần quan trọng cấu thành nên mảng vữa xơ động mạch. Mảng vữa xơ giàu lipid là những mảng vữa xơ không ổn định, dễ nứt, loét và vỡ gây nên các tai biến mạch vành mà quan trọng nhất là nhồi máu cơ tim.

Hút thuốc còn làm giảm đời sống của tiểu cầu và tăng tính kết dính của tiểu cầu làm chúng dễ ngưng kết với nhau tạo thành nên những cục máu đông. Cục máu này di chuyển đến vị trí lòng mạch hẹp do mảng vữa xơ động mạch, gây tắc mạch. Nếu tắc nhánh động mạch vành lớn sẽ làm một vùng cơ tim rộng lớn không có máu nuôi dưỡng, người bệnh có thể chết vì sốc tim do nhồi máu, loạn nhịp tim hoặc tử vong ngay.

Người ta thấy những người hút 4 điếu thuốc mỗi ngày có nguy cơ mắc bệnh động mạch vành cao gấp 2,5 lần so với những người không hút thuốc. Một nghiên cứu tại Viện Tim Mạch Việt Nam cho thấy tỷ lệ nhồi máu cơ tim ở những người hút thuốc là 62,8% trong khi đó ở những người không hút thuốc tỷ lệ nhồi máu cơ tim là 18,2%.

Người hút thuốc có nồng độ oxy trong máu thấp và nồng độ khí CO trong máu cao. Một điếu thuốc lá có trung bình khoảng 400×10^{-6} phân tử CO, cao gấp 8 lần nồng độ khí CO cho phép trong môi trường công nghiệp, gây tê liệt một phần cơ tim và đau tim. Cơ đau thắt ngực của người hút thuốc kéo cũng dài hơn và đau nhiều hơn so với người không hút thuốc. Ngừng hút thuốc làm giảm đáng kể nguy cơ nhồi máu cơ tim.

Bệnh động mạch ngoại biên

Bệnh động mạch chi dưới gặp nhiều hơn cả. Biểu hiện ban đầu là người bệnh đang đi phải dừng lại vì đau. Điều trị lúc này cũng đã khá khó khăn và tốn kém. Ở giai đoạn muộn, người bệnh có thể bị hoại tử, loét các đầu ngón chân, bàn chân và đôi khi cả cẳng chân và giải pháp điều trị duy nhất lúc này là cắt cụt chi.

Người hút thuốc có nguy cơ mắc bệnh động mạch ngoại biên cao hơn 16 lần so với người chưa bao giờ hút thuốc. Nếu bỏ thuốc, nguy cơ này chỉ còn cao gấp 7 lần. Nguyên nhân của bệnh động mạch ngoại biên là do lòng

mạch bị hẹp, tắc do mảng vữa xơ động mạch, rối loạn lipid máu, tăng kết dính tiểu cầu, tăng độ nhớt của máu do hút thuốc. Độ nhớt của máu tăng sẽ làm cho máu di chuyển trong lòng mạch chậm hơn và như vậy cục máu đông gây nghẽn mạch cũng dễ hình thành hơn.

Phình tách động mạch chủ

Động mạch chủ là một động mạch quan trọng giữa vai trò "chủ" của các mạch máu khác trong cơ thể theo đúng nghĩa của nó vì từ động mạch này sẽ phân nhánh ra các nhánh mạch máu khác toả đi khắp cơ thể, kể cả động mạch vành cấp máu cho tim. Một trong những bệnh lý đặc biệt nguy hiểm và có thể đe dọa tính mạng tức thì đó là phình tách động mạch chủ. Người bệnh có thể chết vì đau đớn hoặc do thiếu máu nuôi dưỡng các cơ quan trong cơ thể.

Vữa xơ động mạch chủ làm giảm độ vững chắc của thành động mạch. Tại những điểm yếu đó, động mạch chủ sẽ bị phình và giãn. Nếu có một cơn tăng huyết áp nặng, những chỗ phình đó rất dễ bị lóc tách. Như vậy, người hút thuốc lá đã vô tình tạo ra đầy đủ những nguy cơ làm cho động mạch chủ của họ gặp phải một biến cố nghiêm trọng đó là phình và lóc tách động mạch chủ.

Nên không hút thuốc lá và nên từ bỏ thuốc lá với những người đang hút thuốc lá

Đó là lời khuyên mà bạn rất không nên bỏ qua. Một số người hút thuốc cho rằng những loại thuốc lá "Light" hoặc "Mild" có hàm lượng nhựa thuốc lá và nicôtin thấp hơn sẽ ít gây hại cho sức khỏe hơn. Tuy nhiên, người ta đã nghiên cứu và chứng minh rằng tác hại đối với sức khỏe của những loại thuốc này không hề giảm đi. Chỉ có một điều chắc chắn là bỏ thuốc lá sẽ làm giảm một cách đáng kể các nguy cơ và tai biến tim mạch. Tai biến tim mạch giảm tới 60% ở những người bỏ thuốc lá từ 2 năm trở lên so với những người vẫn còn đang hút thuốc lá.