

# NHỒI MÁU CƠ TIM

## CẨM NANG NHẬN BIẾT, XỬ TRÍ & DỰ PHÒNG

---

*Hiểu Rõ - Nhận Biết Sớm - Xử Lý Nhanh - Sống Chủ Động*

Dựa trên khuyến cáo của Mayo Clinic, ACC/AHA và Bộ Y Tế Việt Nam.

# Cuộc Chiến Giành Lại Sự Sống Cho Cơ Tim

## Định Nghĩa

“**Nhồi máu cơ tim**” (Heart Attack) là tình trạng hoại tử mô cơ tim do tắc nghẽn dòng máu nuôi dưỡng.

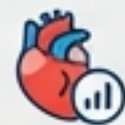


## 🕒 Quy Tắc Vàng: Time is Muscle

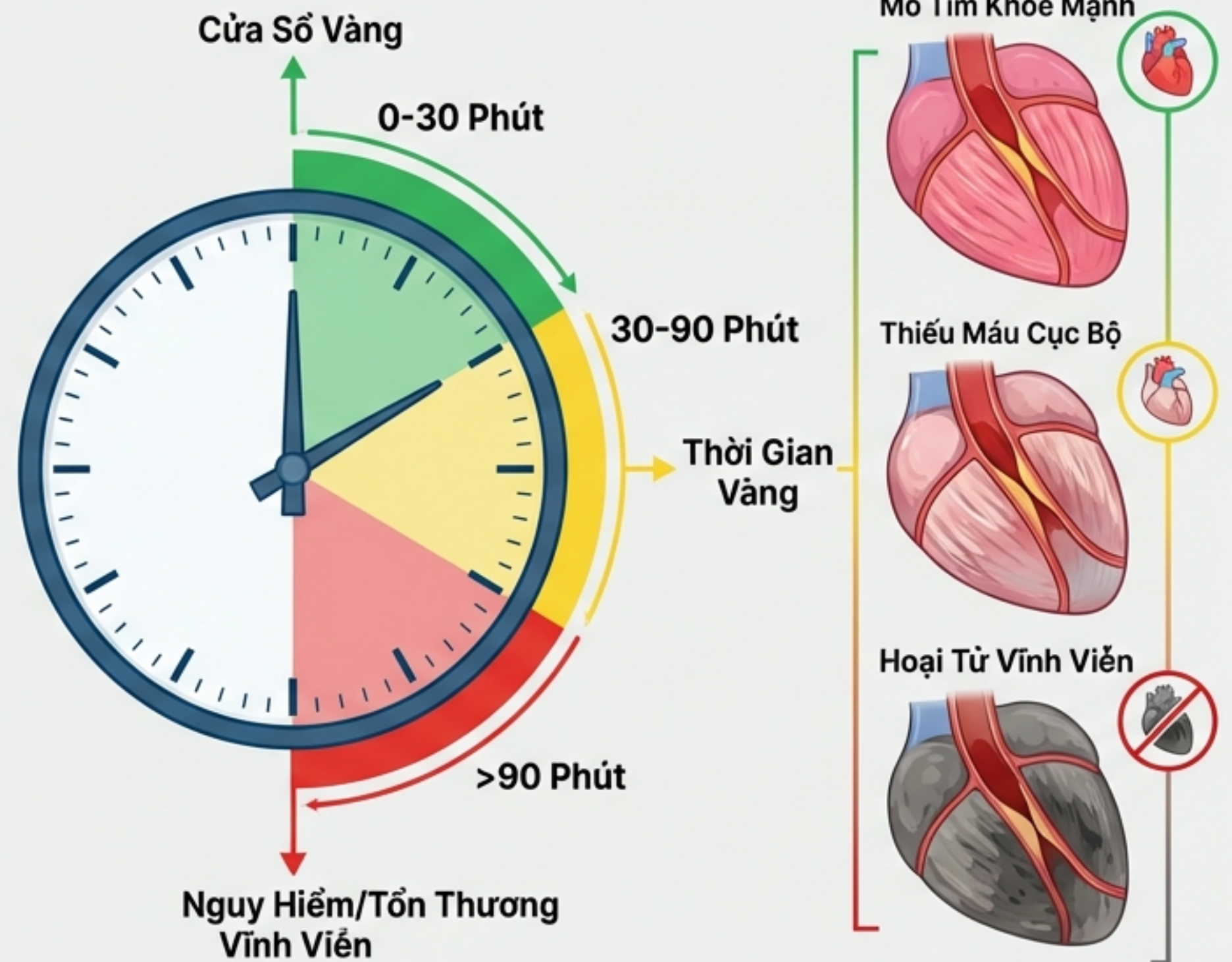
Tế bào cơ tim bắt đầu chết chỉ trong vòng vài phút khi dòng máu bị chặn hoàn toàn. Mục tiêu tối thượng là tái tưới máu càng sớm càng tốt để giảm thiểu tổn thương vĩnh viễn.

## Thực Trạng

Một cấp cứu y khoa đe dọa tính mạng hàng đầu. Tại Việt Nam, bệnh tim mạch gây ra **33%** số ca tử vong, với **85%** trong số đó liên quan đến nhồi máu.

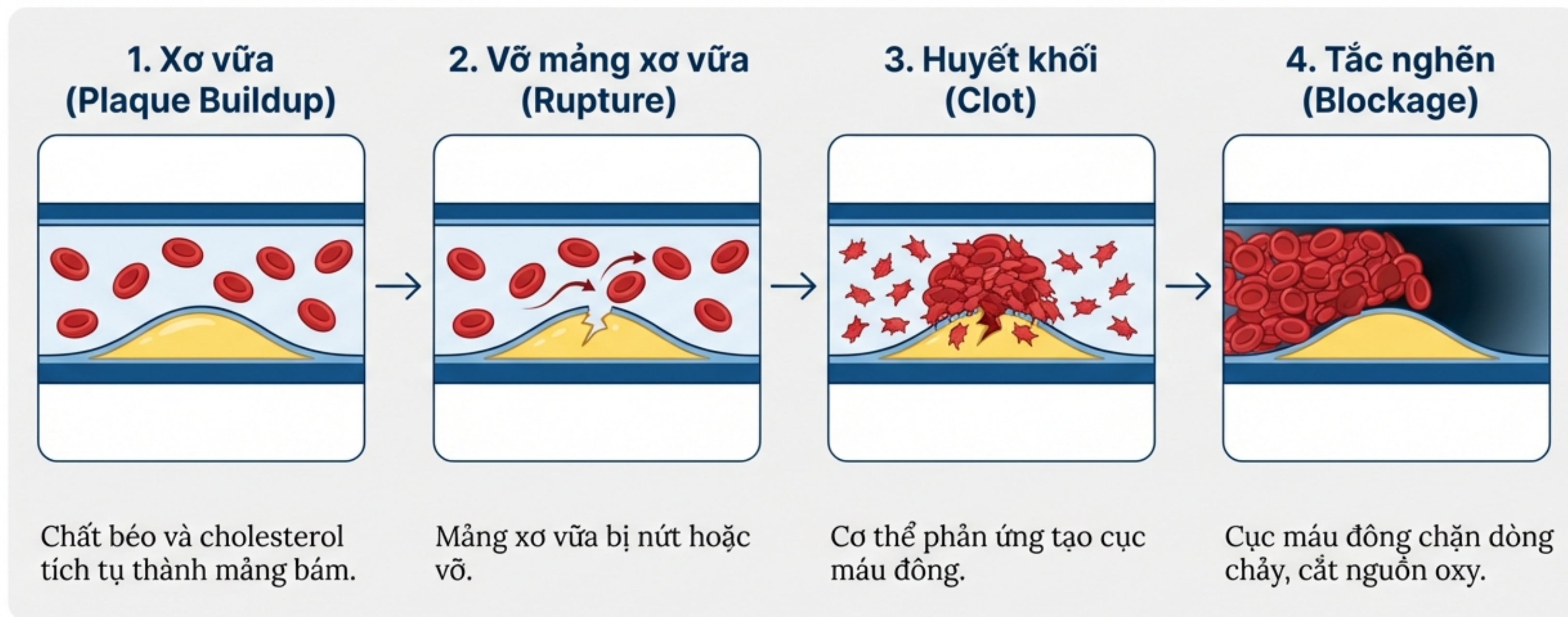


## Cửa Sổ Thời Gian



# Cơ Chế Tắc Nghẽn: Kẻ Thù Thầm Lặng

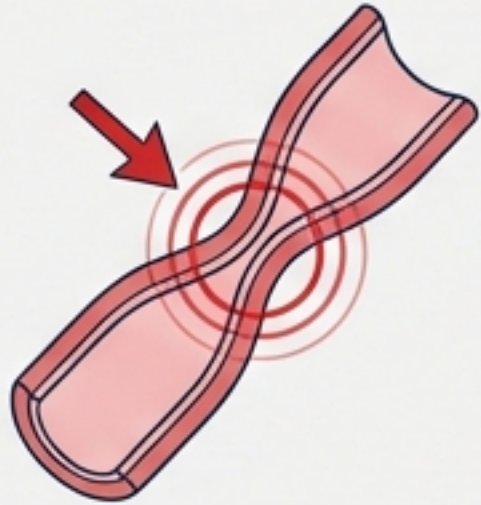
Nguyên nhân phổ biến nhất: Bệnh động mạch vành (CAD)



# MINOCA: Khi Nhồi Máu Không Do Tắc Nghẽn

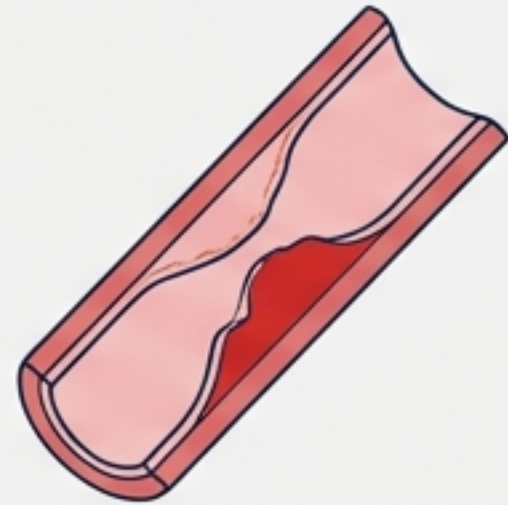
Khoảng 5-10% các ca nhồi máu cơ tim không có tắc nghẽn động mạch vành truyền thống (MINOCA).

## Co thắt mạch vành



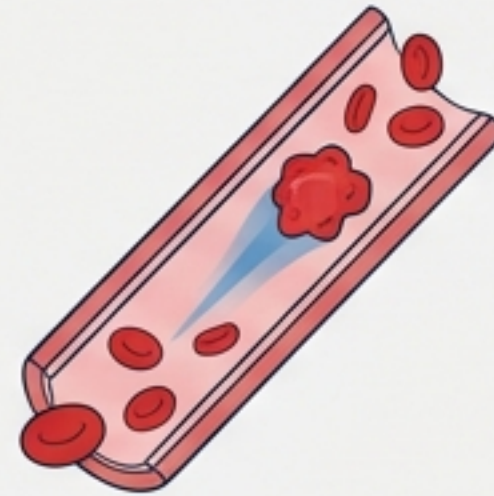
Động mạch tự co lại đột ngột làm giảm dòng máu.

## Bóc tách động mạch (SCAD)



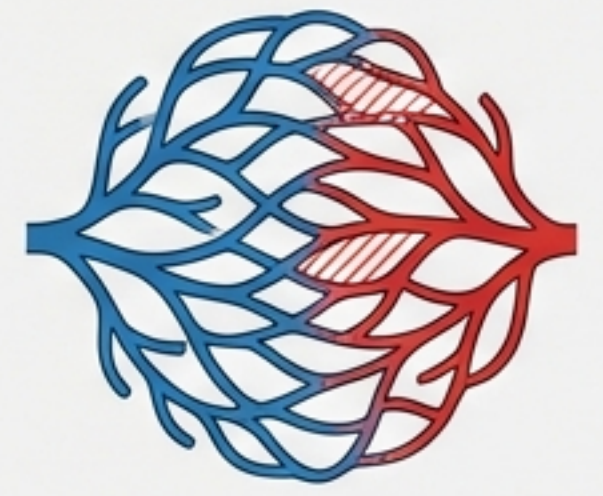
Lớp trong của động mạch bị rách, chặn dòng chảy.

## Huyết khối di chuyển



Cục máu đông từ nơi khác (ví dụ: tim) trôi tới.

## Bệnh vi mạch



Tổn thương xảy ra ở các mạch máu nhỏ nuôi tim.

# Đánh Giá Nguy Cơ Của Bạn

## Yếu Tố Có Thể Thay Đổi (Modifiable)

- ✓ Huyết áp cao (>140/90 mmHg)
- ✓ Rối loạn mỡ máu (High LDL, Low HDL)
- ✓ Hút thuốc lá (Chủ động & Thụ động)
- ✓ Tiểu đường & Béo phì (BMI > 25)
- ✓ Thiếu vận động & Căng thẳng (Stress)



## Yếu Tố Không Thể Thay Đổi (Non-modifiable)

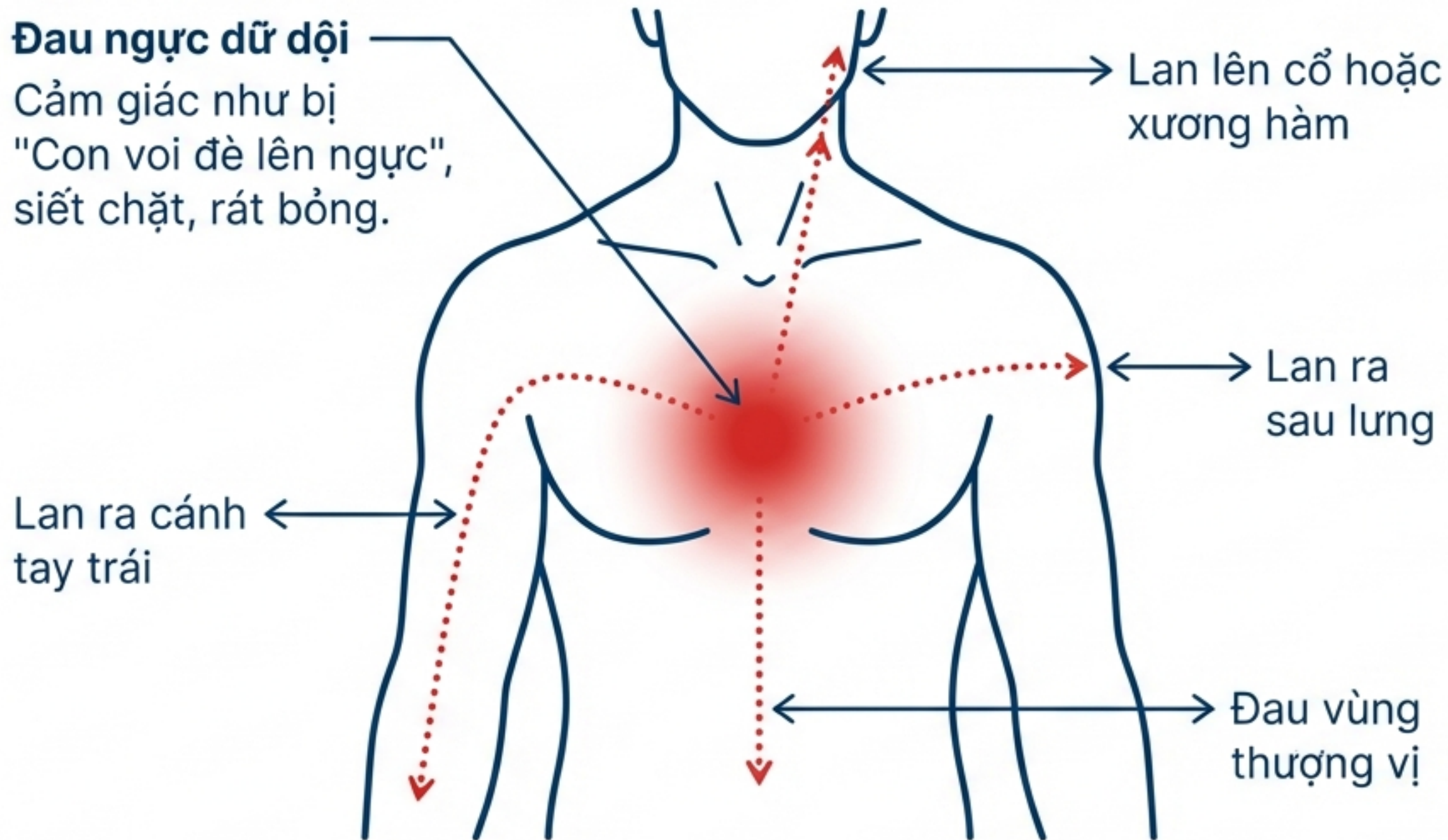
- 🔒 Tuổi tác (Nam >45, Nữ >55)
- 🔒 Tiền sử gia đình (Bệnh tim sớm ở cha mẹ/anh chị em)

**Kiểm soát các yếu tố bên trái để giảm thiểu rủi ro.**

# Tín Hiệu Báo Động Điển Hình

## Đau ngực dữ dội

Cảm giác như bị "Con voi đè lên ngực", siết chặt, rất bồng.



## Thời Gian

Cơn đau thường kéo dài trên 15 phút và không giảm khi nghỉ ngơi.

# Cẩn Trọng Với "Nhồi Máu Cơ Tim Thầm Lặng"

Thường gặp ở: Người lớn tuổi - Phụ nữ - Người bệnh tiểu đường



## Khó thở

Có thể xuất hiện trước hoặc sau đau ngực, hoặc đơn độc.



## Buồn nôn / Nôn mửa

Dễ bị nhầm lẫn với ngộ độc thực phẩm hoặc đau dạ dày.



## Đổ mồ hôi lạnh

Toát mồ hôi bất thường dù không vận động.



## Mệt mỏi kiệt sức

Mệt mỏi quá mức không rõ nguyên nhân.











## Choáng váng

Cảm giác xây xẩm, chóng mặt đột ngột.



**Silent Ischemia:** Đôi khi nhồi máu cơ tim xảy ra mà KHÔNG có cơn đau ngực rõ rệt.

# Phân Biệt: Đau Thắt Ngực Ổn Định vs. Nhồi Máu Cơ Tim

Đau Thắt Ngực (Angina)	Nhồi Máu Cơ Tim (Heart Attack)
 • <b>Nguyên nhân:</b> Thiếu máu cục bộ tạm thời.	 • <b>Nguyên nhân:</b> Tắc nghẽn hoàn toàn dòng máu.
 • <b>Hoàn cảnh:</b> Xuất hiện khi gắng sức.	 • <b>Hoàn cảnh:</b> Có thể xảy ra cả khi nghỉ ngơi.
 • <b>Thời gian:</b> Ngắn (< 5-10 phút).	 • <b>Thời gian:</b> Kéo dài > 15 phút.
 • <b>Xử trí:</b> Giảm khi nghỉ ngơi hoặc dùng Nitroglycerin.	 • <b>Xử trí:</b> <b>KHÔNG</b> giảm khi nghỉ ngơi. <b>Cần cấp cứu ngay lập tức.</b>

# Giờ Vàng Cấp Cứu: Hành Động Ngay Lập Tức



## 1 GỌI 115 NGAY LẬP TỨC

Tuyệt đối không tự lái xe đến bệnh viện.

## 2



## NGHỈ NGƠI

Ngồi tư thế nửa nằm nửa ngồi (Fowler) để giảm gánh nặng cho tim.

## 3



## THUỐC KHẨN CẤP

Nhai viên Aspirin (nếu không dị ứng). Dùng Nitroglycerin nếu có sẵn theo đơn bác sĩ.

## 4

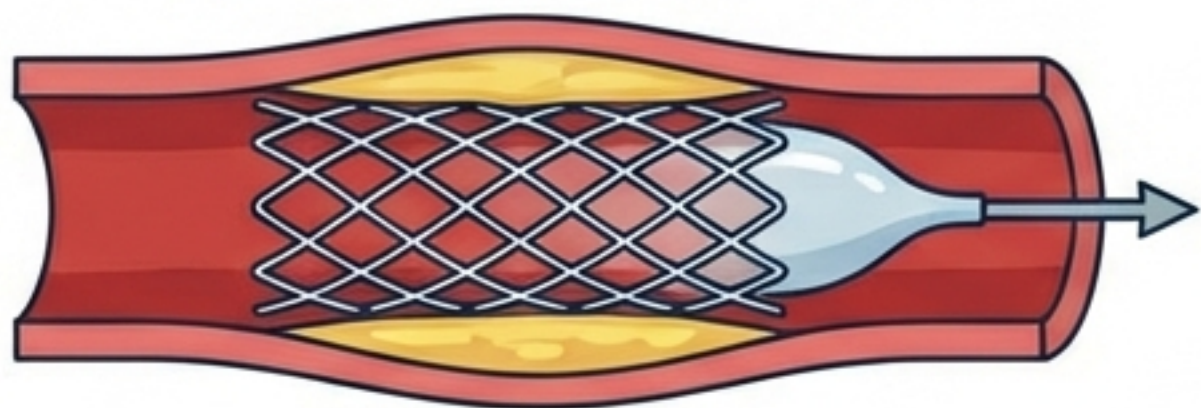
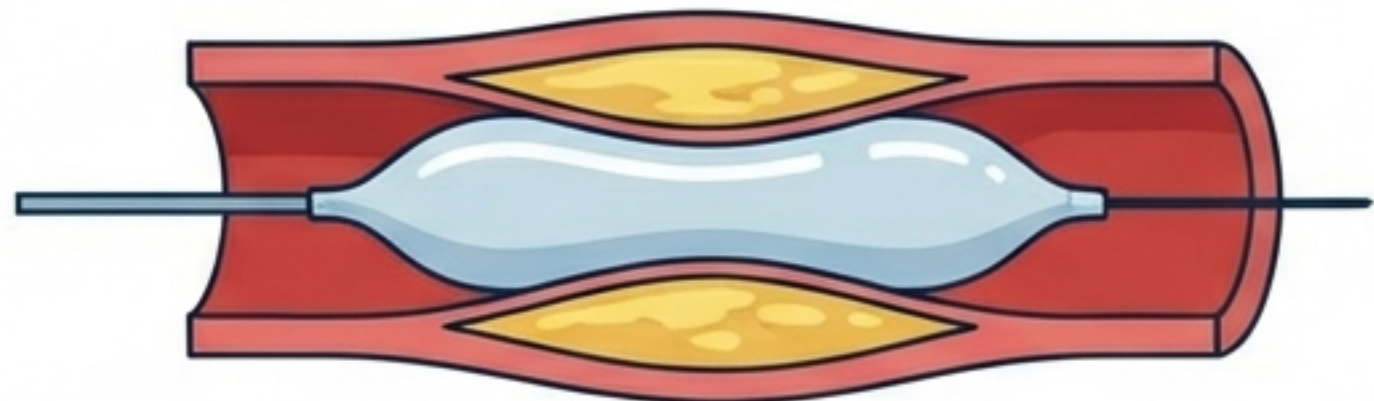
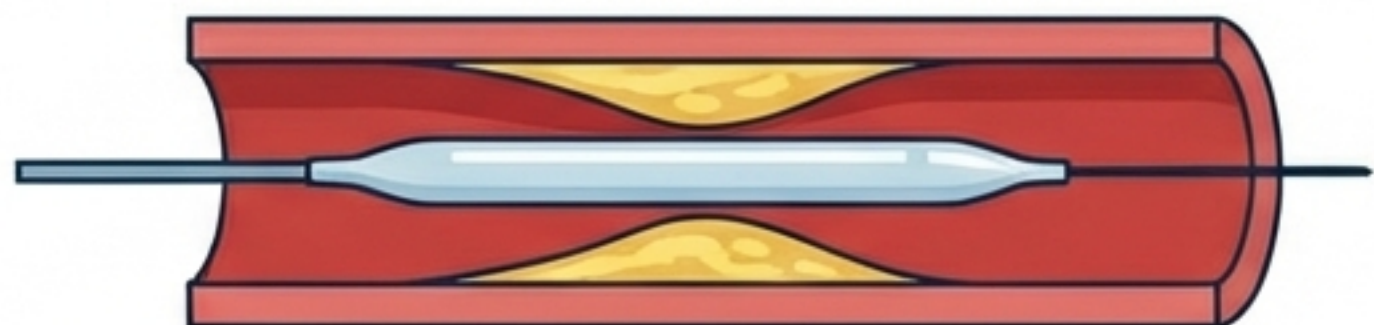


## HỒI SỨC TIM PHỔI (CPR)

Nếu bệnh nhân bất tỉnh và ngưng thở: Ép tim liên tục, tốc độ 100 lần/phút.

# Can Thiệp Y Tế: Tái Tươi Máu (Reperfusion)

**Mục tiêu:** Khơi thông dòng chảy mạch vành càng sớm càng tốt.



## Ưu Tiên Số 1: Can Thiệp Qua Da (PCI/Stent)

- Tiêu chuẩn vàng trong điều trị.
- Mục tiêu thời gian: 'Door-to-balloon' **< 90 phút** (từ khi vào cửa viện đến khi thông mạch).

## Phương Pháp Thay Thế: Tiêu Sợi Huyết

- Dùng thuốc tan cục máu đông (nếu không thể thực hiện PCI kịp thời).

# Phác Đồ Thuốc Trong Giai Đoạn Cấp Tính

## M

**Morphine**



Giảm đau, giảm lo âu.

## O

**Oxygen**



Cung cấp oxy cho cơ tim.

## N

**Nitroglycerin**



Giãn mạch vành, giảm đau.

## A

**Aspirin**



Chống kết tập tiểu cầu.

## Các Thuốc Quan Trọng Khác

- Heparin (Chống đông)
- Clopidogrel/Ticagrelor (Chống kết tập tiểu cầu kép)
- Beta-blockers (Giảm nhịp tim)
- Statin liều cao (Ổn định mảng xơ vữa)

# Điều Trị Dài Hạn: 4 Trụ Cột Dùng Thuốc

Đơn thuốc trọn đời để ngăn ngừa tái phát.



## Kháng Tiểu Cầu



Aspirin suốt đời +  
Thuốc kháng P2Y12  
(DAPT) trong 1  
năm.

## Beta-blockers



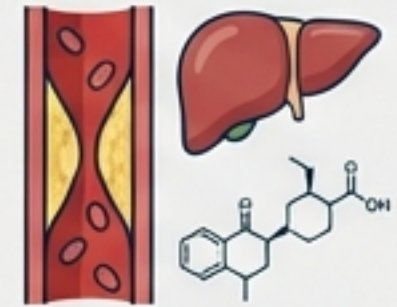
Bảo vệ tim, kiểm  
soát nhịp tim lâu  
dài.

## Ức Chế Men Chuyển



ACE/ARB. Quan trọng  
cho người suy tim,  
tiểu đường, huyết áp  
cao.

## Statin Cường Độ Cao



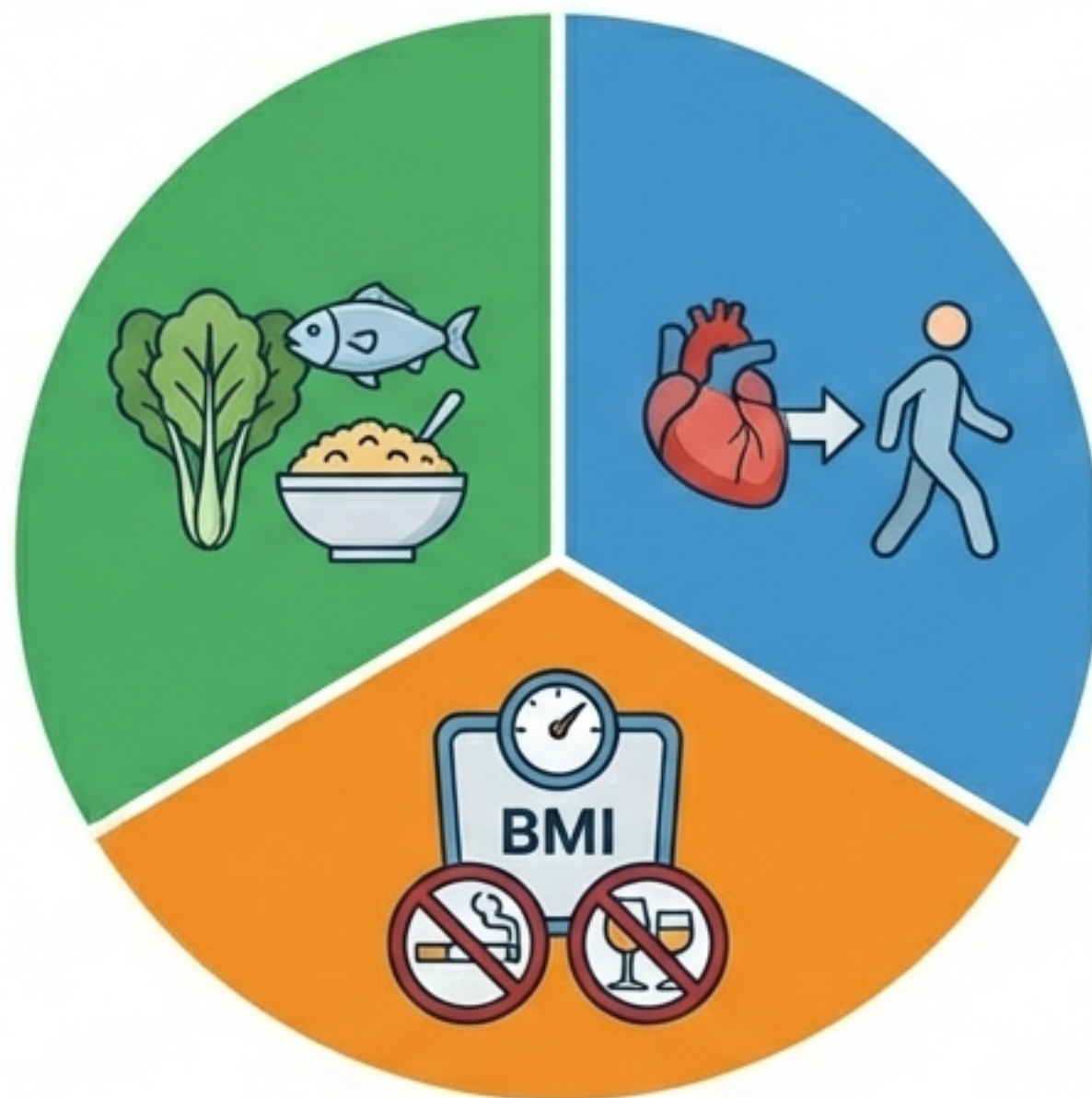
Bắt buộc. Mục tiêu  
LDL < 1.8 mmol/L  
(<70 mg/dL).

**Tuyệt đối không tự ý ngưng thuốc.**

# Lối Sống Là Thuốc

## Dinh Dưỡng

Chế độ ăn **Địa Trung Hải** hoặc **DASH**.  
Tăng rau xanh, cá, ngũ cốc.  
Giảm muối, đường, mỡ bão hòa.



## Vận Động

Phục hồi **chức năng tim mạch**.  
Đi bộ, tập nhẹ nhàng 30 phút/ngày.

## Cân Nặng & Thói Quen

BMI mục tiêu 18.5 – 24.9.  
Từ bỏ thuốc lá (bắt buộc).  
Hạn chế rượu bia.

# Chăm Sóc Sức Khỏe Tinh Thần & Tái Hòa Nhập



## Thách Thức Tinh Thần

Lo âu và trầm cảm là phổ biến sau biến cố tim mạch. Đừng chịu đựng một mình.

## Hành Động Cụ Thể

- Chia sẻ cảm xúc với gia đình và bác sĩ.
- Quản lý stress: Thiền, Yoga, ngủ đủ giấc.
- Quay lại cuộc sống: Lên kế hoạch làm việc lại từ từ. Tránh gắng sức quá mức trong 6 tuần đầu.

# Lời Khuyên Cốt Lõi & Bối Cảnh Việt Nam



**CẢNH BÁO:** Tỷ lệ nhồi máu cơ tim đang trẻ hóa tại Việt Nam. Đừng chủ quan dù bạn còn trẻ.

**SỨC KHỎE  
TIM**

=



**Ăn Uống  
(Diet)**

+



**Vận Động  
(Motion)**

+



**Tâm Lý  
(Emotion)**



Kiểm tra sức khỏe định kỳ  
(**Huyết áp, Mỡ máu, Đường huyết**) 3-6 tháng/lần.



Địa chỉ uy tín:  
BV ĐHYD, Vinmec,  
BV Chợ Rẫy, Viện Tim.



**Phòng bệnh hơn  
chữa bệnh ngàn lần.**