

## Tìm hiểu về bệnh rung nhĩ

### THẾ NÀO LÀ RUNG NHĨ

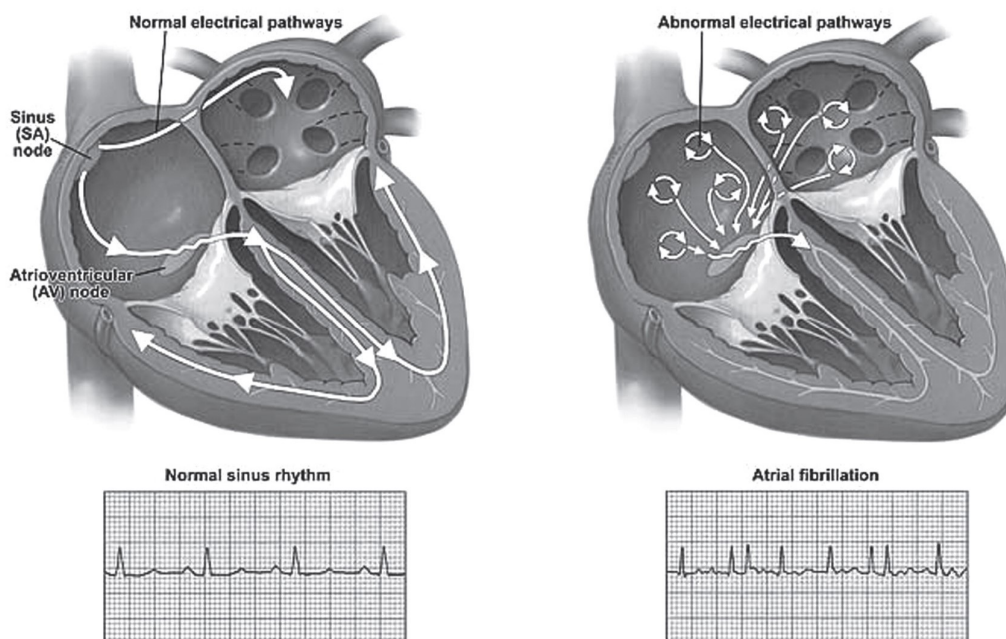
Trái tim của bạn là một khối cơ rỗng, cơ tim co bóp được là nhờ các xung động điện kích thích đều đặn được phát ra từ chính quả tim. Quả tim có bốn buồng. Hai buồng ở trên là tâm nhĩ. Tâm nhĩ phải nhận máu trở về từ các cơ quan trong cơ thể; tâm nhĩ trái nhận máu từ phổi. Hai tâm thất nằm dưới tâm nhĩ, nhận máu từ các tâm nhĩ tương ứng. Tâm thất phải đưa máu lên phổi để máu trao đổi ôxy. Tâm thất trái bơm máu giàu ôxy (sau khi được tâm thất phải bơm qua phổi để hấp thụ khí ôxy và thải khí cacbonic) đi đến các cơ quan trong cơ thể.

Nút xoang là nút chủ nhịp của quả tim. Nó là một tập hợp các tế bào cơ tim biệt hóa đặc biệt nằm ở phía trên tâm nhĩ phải, sát với nơi đổ vào của tĩnh mạch chủ trên. Bình thường nút xoang có khả năng đều đặn phát ra các xung động điện. Những xung động này sau đó được dẫn truyền đến các tế bào cơ tim lân cận và theo hệ thống dẫn truyền lan đi, chỉ huy quả tim co bóp nhịp nhàng (hình vẽ).

Thông thường mỗi một chu kỳ co bóp của tim, xung động điện lan toả ra tâm nhĩ trước làm cho tâm nhĩ đang chứa đầy máu co lại, tống máu từ tâm nhĩ xuống tâm thất. Sau đó xung động điện lại đi theo một hệ thống dẫn truyền tới tâm thất làm cho hai tâm thất co bóp cùng một lúc. Khi tâm thất phải co, máu được đẩy lên phổi. Khi tâm thất trái co, máu đi đến các cơ quan trong cơ thể. Vì thế khi tim co bóp đều đặn, máu được đưa nhịp nhàng đi đến khắp các cơ quan của cơ thể bạn.

Những xung động điện này chỉ huy tim của bạn đập đều đặn suốt ngày đêm trong cả cuộc đời. Bình thường, tim đập khoảng 60 - 100 lần/phút khi nghỉ và nhanh hơn khi gắng sức.

Nếu quá trình hình thành và lan truyền xung động của tim hoạt động không bình thường, sẽ dẫn đến co bóp của tim sẽ bị rối loạn. Khi xung động không xuất phát từ nút xoang mà thay vào đó xuất phát từ nhiều vị trí khác nhau trong hai buồng tâm nhĩ sẽ dẫn đến kích thích cơ nhĩ liên tục hoạt động ở trạng thái rung rung chứ không co bóp đồng bộ và nhịp nhàng. Tình trạng bệnh lý này được ta gọi là rung nhĩ. Trong rung nhĩ, xung động điện hình thành rất nhanh (thường > 400 lần/phút) và không đều. Hai buồng tâm nhĩ không còn co bóp nhịp nhàng mà “rung lên” nên bơm máu không hiệu quả. Ngoài việc làm rối loạn co bóp cơ ở nhĩ, nếu tất cả những xung động này đều được truyền xuống tâm thất thì cũng sẽ gây hiện tượng tương tự ở nhĩ, làm cho tim không bơm được máu ra khỏi tim, có thể gây tụt huyết áp đột ngột thậm chí nguy hiểm đến tính mạng. Nhưng trên thực tế, những xung động này bị chặn một phần khi truyền qua nút nhĩ thất để xuống 2 tâm thất (nằm trong hệ thống dẫn truyền). Tuy vậy, vẫn còn rất nhiều xung động của rung nhĩ vẫn đi qua được để xuống tới tâm thất và làm cho tâm thất đập nhanh và không đều dù vẫn còn chậm hơn tần số nhịp xung trên tầng nhĩ (thường < 160 lần/phút).



### **Nhịp xoang bình thường**

Mỗi một chu kỳ co bóp của tim, xung động điện lan toả ra tâm nhĩ trước làm cho tâm nhĩ đang chứa đầy máu co lại, tổng máu từ tâm nhĩ xuống tâm thất.

Bản thân rung nhĩ ít khi nguy hiểm chết người, nhưng nó có thể dẫn tới một số biến chứng nặng nề (chết người) khác, bao gồm một môi, suy tim sung huyết, và nguy hiểm nhất là đột quỵ. Vì thế, nếu bạn đã được chẩn đoán là rung nhĩ, bạn cần phải tới bác sĩ để được khám và điều trị ngay.

### **RUNG NHĨ VÀ NGUY CƠ ĐỘT QUỴ**

Khi bị rung nhĩ, tâm nhĩ đập quá nhanh (chỉ rung rung chứ không co bóp thành từng nhát), nên bơm máu không hiệu quả. Khi máu bị ứ trệ lại trong các buồng nhĩ này dễ có khuynh hướng tạo thành cục máu đông. Nếu cục máu đông vỡ ra, trôi theo dòng máu và đi đến não có

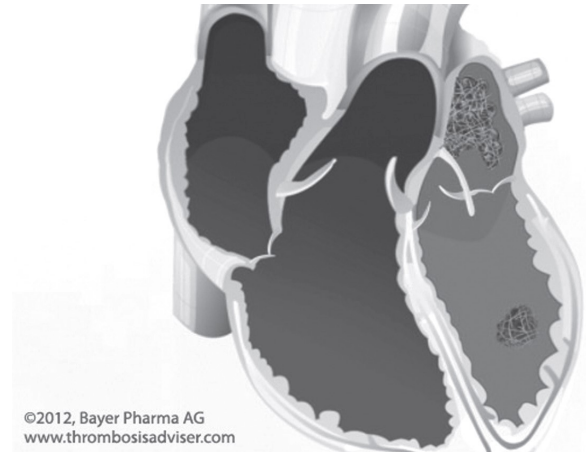
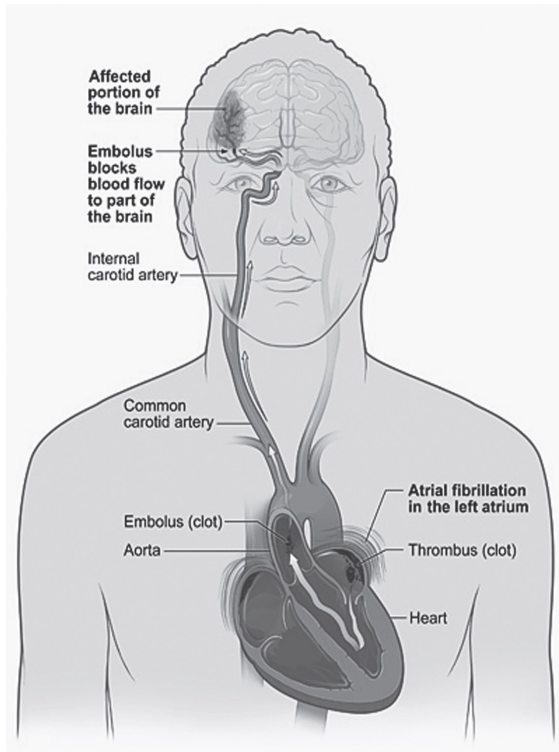
### **Rung nhĩ**

Khi xung động không xuất phát từ nút xoang mà xuất phát từ nhiều vị trí khác nhau trong hai buồng tâm nhĩ sẽ dẫn đến kích thích cơ nhĩ liên tục hoạt động ở trạng thái rung rung chứ không co bóp đồng bộ và nhịp nhàng.

thể làm tắc động mạch não gây ra đột quỵ. Các bệnh nhân bị rung nhĩ có nguy cơ bị đột quỵ cao gấp 5 lần so với những người không mắc rối loạn nhịp này. Tuy đột quỵ không phải sẽ xảy ra ở tất cả các bệnh nhân rung nhĩ nhưng nguy cơ sẽ càng tăng cao hơn nếu bạn trên 65 tuổi.

### **TRIỆU CHỨNG CỦA RUNG NHĨ**

Người bị rung nhĩ có thể không có triệu chứng gì, một số khác lại thấy rất khó chịu. Nếu bạn bị rung nhĩ, bạn có thể có cảm giác như tim đập rất nhanh (đánh trống ngực), khó thở, cảm giác hụt hơi. Choáng váng, vã mồ hôi và đau ngực cũng có thể xảy ra, đặc biệt khi tần số thất rất nhanh.



*Khi rung nhĩ dễ hình thành cục máu đông trong buồng nhĩ do dòng máu bị quẩn. Cục máu đông theo dòng máu xuống buồng thất và được tim bơm và hệ thống tuần hoàn và gây tắc mạch ở các cơ quan. Não bên phải là nơi hay bị cục máu đông làm tắc mạch gây ra nhồi máu não*

Khi rung nhĩ không được điều trị và tim thường xuyên phải đập rất nhanh, sẽ làm tim giãn ra và tổng máu không hiệu quả. Đây là một nguyên nhân gây ra suy tim sung huyết. Nó có thể gây khó thở, cảm giác mệt mỏi, giảm khả năng hoạt động thể lực và phù.

### **TẠI SAO LẠI XUẤT HIỆN RUNG NHĨ?**

Rung nhĩ là rối loạn nhịp tim hay gặp nhất.

Có những yếu tố làm rung nhĩ dễ xuất hiện, nhưng trong rất nhiều trường hợp ta không tìm thấy nguyên nhân. Rung nhĩ hay gặp ở những người bị bệnh động mạch vành. Tăng huyết áp cũng có mối liên quan chặt chẽ với rung nhĩ. Rung nhĩ cũng thường gặp ở những bệnh nhân bị bệnh van tim (hở, hẹp van hai lá), viêm cơ tim, viêm màng ngoài tim hay ở những bệnh nhân sau phẫu thuật tại tim. Đôi khi có thể gặp ở những người có bệnh tim bẩm sinh hay cường

giáp. Rung nhĩ đôi khi gặp ở những người có bệnh phổi cấp tính hoặc mạn tính.

Người cao tuổi có nhiều nguy cơ mắc rung nhĩ hơn người trẻ tuổi. Đái tháo đường, nghiện rượu hay ma túy cũng là những yếu tố làm tăng nguy cơ xuất hiện rung nhĩ.

Cho đến nay, nguyên nhân và cơ chế gây rung nhĩ vẫn chưa được hiểu rõ hoàn toàn. Nhưng có một điều chắc chắn: Bạn có thể hạn chế khả năng xuất hiện rung nhĩ bằng cách kiểm soát tốt các yếu tố nguy cơ.

### **MỤC TIÊU ĐIỀU TRỊ RUNG NHĨ**

Điều trị rung nhĩ nhằm vào 2 mục tiêu chính và luôn đồng hành cùng nhau, đó là:

*Dự phòng biến chứng do rung nhĩ gây ra:* Vì rung nhĩ dễ hình thành cục máu đông trong buồng nhĩ, cục máu đông có thể di chuyển theo dòng máu đi khắp cơ thể và gây tắc mạch, hay

gặp nhất là mạch não gây đột quỵ não. Để phòng ngừa hình thành cục máu đông, các bệnh nhân bị rung nhĩ được chỉ định dùng thuốc chống đông máu.

*Chuyển về nhịp xoang bình thường và kiểm soát nhịp đập của tâm thất:*

- Đối với các trường hợp bị rung nhĩ cơn hoặc cấp tính, có thể chuyển về nhịp bình thường nhờ thuốc, sốc điện.

- Khi bị rung nhĩ mạn tính, việc chuyển về nhịp bình thường khó khăn và hay tái phát nếu chuyển nhịp thành công. Còn đa số bệnh nhân bị rung nhĩ mạn tính được dùng thuốc, nhằm mục đích kiểm soát nhịp thất ở trong giới hạn bình thường, bằng các thuốc có tác dụng ngăn chặn các xung động điện từ nhĩ xuống tâm thất. Việc dùng thuốc, dùng biện pháp can thiệp qua da hay phẫu thuật phụ thuộc vào triệu chứng, mức độ bệnh và các bệnh kèm theo của bạn.

**Tôi cần làm gì khi được bác sĩ chẩn đoán bị rung nhĩ?**

***Uống thuốc đều đặn***

Bạn phải uống thuốc đều đặn theo đơn của bác sĩ. Khi bị rung nhĩ, bạn luôn có nguy cơ xuất hiện huyết khối trong buồng tim và có thể cục huyết khối này bắn đi gây tắc mạch. Điều

này lý giải tại sao bạn cần dùng thuốc hàng ngày. Đừng coi nhẹ nguy cơ huyết khối và đột quỵ.

***Lựa chọn một lối sống có lợi cho sức khỏe***

Một việc khác mà bạn có thể làm là lựa chọn cách sống có lợi cho sức khỏe. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ của bạn về làm thế nào để ăn uống một cách khoa học, chọn một môn thể thao mà bạn yêu thích và vận động thể lực phù hợp, đều đặn.

***Bạn không chỉ có một mình***

Bạn có thể cảm thấy gia đình, bạn bè và đồng nghiệp không hiểu bạn bởi những triệu chứng của bệnh thường rất kín đáo và khó để cho mọi người thấy. Bạn có thể cảm thấy mệt mỏi trong các sinh hoạt bình thường, khi đi du lịch hay khó tham gia vào các hoạt động mà bạn yêu thích. Bác sĩ của bạn sẽ giúp bạn có kế hoạch điều trị để kiểm soát tình trạng rung nhĩ. Điều này sẽ giúp bạn tiếp tục cuộc sống bình thường. Bạn nên giải thích với gia đình và bạn bè tình trạng bệnh của mình, kế hoạch điều trị và thay đổi lối sống cho phù hợp. Như vậy, những người thân xung quanh không những sẽ hiểu mà còn cổ vũ và động viên bạn để tìm cách chung sống với rung nhĩ.

Hãy tin tưởng và thành công!