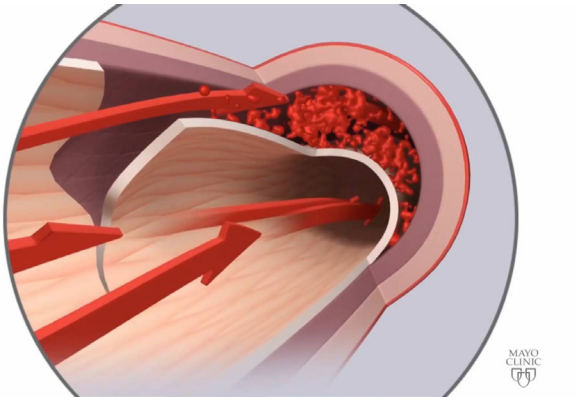
Nhồi máu cơ tim SCAD là gì?

Bóc tách động mạch vành tự phát (SCAD) là một tình trạng cấp cứu tim hiếm gặp xảy ra khi một vết rách hình thành trong một trong các mạch máu ở tim, gây ra hiện tượng hình thành cục máu đông bên trong thành mạch máu. Khi cục máu đông lớn dần lên, nó sẽ làm tắc nghẽn hoặc làm giảm lưu lượng máu đến tim, gây ra nhồi máu cơ tim, rối loạn nhịp tim hoặc đột tử.



SCAD thường xảy ra ở những người không phải là bệnh nhân nhồi máu cơ tim "điển hình" – những phụ nữ khỏe mạnh và năng động (và ít phổ biến hơn là nam giới), có lối sống năng động và thường không có tiền sử gia đình mắc bệnh tim.

SCAD không phải là

- **SCAD** KHÔNG phải do các yếu tố nguy cơ truyền thống như cholesterol cao, huyết áp cao, béo phì hoặc thiếu vận động gây ra

Những gì chúng ta biết về SCAD

- Nguyên nhân gây ra **SCAD** ở nhiều người vẫn chưa được biết rõ
- Bệnh tim cần điều trị khẩn cấp
- Phổ biến hơn nhiều ở phụ nữ so với nam giới
- 70% các trường hợp xảy ra ở những người dưới 50 tuổi, với độ tuổi trung bình của người mắc bệnh là từ 45-52 tuổi
- Hoạt động thể chất quá mức hoặc căng thẳng tinh thần nghiêm trọng có liên quan đến **SCAD**
- Khoảng 10–15% trường hợp ở phụ nữ xảy ra trong giai đoạn cuối thai kỳ
- Loạn sản xơ cơ (FMD) thường xảy ra cùng với **SCAD** và có thể làm tăng nguy cơ bóc tách hoặc tắc nghẽn các động mạch bên ngoài tim, chẳng hạn như các động mạch cung cấp máu cho thận hoặc não
- **SCAD** là nguyên nhân hàng đầu gây nhồi máu cơ tim ở phụ nữ dưới 50 tuổi và ở các bà mẹ mới sinh.

Bất kể tuổi tác, giới tính hay trình độ thể chất của bạn, nếu bạn hoặc người thân của bạn đang gặp các triệu chứng đau tim, hãy gọi ngay số 000.

Nguồn: Mayo Clinic

Một **thách thức lớn** trong việc chẩn đoán cơn đau tim do **SCAD** là **khiến nhân viên y tế vượt qua định kiến rằng người bệnh còn trẻ và có vẻ khỏe mạnh**. Nếu bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ của bạn chưa từng điều trị bệnh nhân **SCAD** trước đây, các phương pháp điều trị tốt nhất hiện nay có sẵn trên trang web của chúng tôi **www.SCADResearch.com.au**.

Sống chung với SCAD – cuộc sống bình thường mới của bạn

Bạn sẽ được chẩn đoán đau tim do SCAD như thế nào?

Để chẩn đoán chứng bóc tách động mạch vành tự phát, bác sĩ có thể yêu cầu các xét nghiệm sau khi xem xét các triệu chứng của bạn:

- **Xét nghiệm máu** – đặc biệt là xét nghiệm nồng độ troponin, loại protein trong máu cho thấy tổn thương cơ tim.
- **Chụp mạch vành** – đây là một loại chụp X-quang đặc biệt, trong đó thuốc cản quang được bơm vào các động mạch cung cấp máu cho cơ tim. Thủ thuật này có thể được thực hiện bằng cách đưa một ống thông (catheter) vào động mạch ở cổ tay hoặc vùng bẹn. Hình ảnh chụp mạch sẽ cho thấy bất kỳ tắc nghẽn nào trong các động mạch này và có thể là vết rách trong thành động mạch.
- **Điện tâm đồ (ECG)** – các điện cực được gắn vào da ở ngực, cánh tay và chân để kiểm tra chức năng tim bằng cách đo hoạt động điện của tim.
- **Chụp CT** – phương pháp này tương tự như chụp mạch vành. Ưu điểm là không cần đưa ống vào động mạch nhưng độ chính xác thấp hơn so với chụp mạch vành.
- **Siêu âm nội mạch (IVUS) và chụp cắt lớp quang học (OCT)** – là các xét nghiệm chẩn đoán có thể được thực hiện trong quá trình chụp mạch vành bằng cách sử dụng các ống thông đặc biệt để quan sát bên trong mạch máu và giúp quan sát rõ hơn tổn thương SCAD hoặc chẩn đoán các bất thường khác của động mạch.
- **Siêu âm tim** – Sóng siêu âm từ một đầu dò đặt trên ngực được sử dụng để quan sát cấu trúc tim và hoạt động bơm máu của tim.

Phục hồi chức năng tim có được khuyến nghị nếu bạn đã bị nhồi máu cơ tim do SCAD không?

Phục hồi chức năng tim chắc chắn được khuyến nghị sau khi sống sót sau cơn nhồi máu cơ tim do **SCAD**. Mỗi trường hợp **SCAD** sẽ khác nhau, đó là lý do tại sao một chương trình được cá nhân hóa là rất quan trọng để giúp bạn dần trở lại sinh hoạt bình thường. Một chương trình phục hồi chức năng tim thường bao gồm tập thể dục được giám sát, tư vấn dinh dưỡng, hỗ trợ tinh thần và giáo dục.

Bác sĩ của bạn cũng có thể đề xuất các hình thức chăm sóc hoặc điều trị khác hỗ trợ quá trình hồi phục.

Bạn nên tránh những loại thuốc nào?

Nếu bạn bị chứng đau nửa đầu, thường liên quan đến **SCAD**, thì nên tránh sử dụng triptan làm thuốc điều trị chứng đau nửa đầu. Bác sĩ đa khoa và dược sĩ của bạn sẽ có thể hướng dẫn bạn về các loại thuốc thay thế tốt nhất cho bạn.

Vì người ta tin rằng có mối liên hệ giữa **SCAD** và hormone, bạn có thể được chỉ định sử dụng biện pháp tránh thai không chứa hormone và tránh mọi liệu pháp hormone.

Đối phó & hỗ trợ: Cuộc sống bình thường mới của bạn

Trải qua cơn nhồi máu cơ tim do bóc tách động mạch vành tự phát (**SCAD**) có thể là một sự kiện cực kỳ bất ngờ và đáng sợ. Vì tình trạng này thường ảnh hưởng đến những người có rất ít hoặc không có yếu tố nguy cơ mắc bệnh tim, nên nó có thể rất đáng sợ đối với người bệnh và gia đình họ. Tin tốt là tiên lượng cho những người được điều trị tại bệnh viện là rất tốt và nhìn chung vết rách ở động mạch vành sẽ lành lại trong vòng 35 ngày.

Mỗi trường hợp đều khác nhau – bạn có thể sẽ cảm thấy mệt mỏi hoặc uể oải hơn trong một thời gian sau khi bị **SCAD**. Một số người

mất đến 3-6 tháng hoặc hơn để tìm lại cuộc sống bình thường mới. Một số người sống sót sau **SCAD** trải qua cơn đau ngực nhẹ không rõ nguyên nhân sau cơn đau tim – điều quan trọng là hãy cho bản thân thời gian để hồi phục, tham gia phục hồi chức năng tim mạch và tìm kiếm lời khuyên y tế khẩn cấp nếu bạn có bất kỳ lo ngại nào.

Việc cần thời gian để chấp nhận những gì đã xảy ra với bạn và làm quen với những thay đổi trong cuộc sống hàng ngày là hoàn toàn bình thường. Trên thực tế, lo âu hoặc trầm cảm sau một biến cố tim mạch rất phổ biến đến mức tình trạng này còn có tên gọi riêng là "trầm cảm sau biến cố tim mạch" hoặc "trầm cảm do hoàn cảnh", và đôi khi có thể giống rối loạn căng thẳng sau sang chấn (PTSD). – tin tốt là nó phổ biến, có thể điều trị được và thường chỉ là tạm thời. Để tìm hiểu thêm về chứng lo âu và trầm cảm, hãy truy cập **www.BeyondBlue.com.au**.

Mỗi người sẽ có cách khác nhau để đối phó và hiểu về chẩn đoán của mình, nhưng điều quan trọng là bạn cần dành thời gian để xử lý cơn đau tim **SCAD** và xây dựng lại cuộc sống để trở lại "bình thường mới". Một số lời khuyên có thể bao gồm:

- **Quản lý căng thẳng và lo âu** – đừng bỏ qua sức khỏe tinh thần của bạn. Thông thường, chẩn đoán **SCAD** sẽ là một cú sốc và việc trải qua một mức độ căng thẳng và lo âu nhất định là điều bình thường. Người ta hiểu rằng có thể có mối liên hệ giữa căng thẳng và **SCAD**, vì vậy điều quan trọng là bạn cần tìm cách quản lý căng thẳng và lo âu trong cuộc sống của mình. Một vài cách để làm điều này bao gồm:
- **Nói chuyện với ai đó** – dù là nhà tâm lý học, bác sĩ đa khoa hay thành viên gia đình, điều quan trọng là phải nói về những gì bạn đang cảm thấy và bày tỏ bất kỳ nỗi sợ hãi hoặc lo lắng nào về sức khỏe của bạn có thể gây ra căng thẳng hoặc lo âu.
- **Chăm sóc bản thân** – giúp cơ thể phục hồi bằng cách đảm bảo bạn ngủ đủ giấc, ăn uống lành mạnh và cân bằng, đồng thời tìm cách đối phó với căng thẳng (ví dụ: thử thiền, nghe nhạc). Nếu SCAD xảy ra liên quan đến việc tập thể dục mạnh, trong trường hợp đó, bạn nên tránh các bài tập cường độ cao, đặc biệt là các bài tập gồng cơ tĩnh trong vài tháng, nếu không, đừng hạn chế hoạt động quá mức, đặc biệt nếu hoạt động đó giúp giảm căng thẳng.
- **Kết nối với những người khác cũng đang sống chung với SCAD** – tham gia một cộng đồng hiểu được những gì bạn đã trải qua. Có một nhóm Facebook dành cho những người sống sót sau **SCAD** ở Úc, kết nối phụ nữ và nam giới từ khắp cả nước đã trải qua những trải nghiệm tương tự: www.facebook.com/groups/Australian**SCAD**survivors. Ngoài ra còn có các nhóm hỗ trợ trên Facebook từ các thành viên gia đình của bệnh nhân **SCAD**.

Nguồn: Viện Nghiên cứu Tim mạch Victor Chang

Nếu bạn hoặc người quen của bạn cần hỗ trợ thêm, hãy truy cập **www.beyondblue.org.au** hoặc gọi cho Beyond Blue Australia theo số **1300 22 4636** để được hỗ trợ và tư vấn.

Câu hỏi thường gặp về SCAD dành cho bệnh nhân

Bệnh này có di truyền không?
SCAD gần như chắc chắn xảy ra ở những người có khuynh hướng di truyền và có thể xảy ra ở nhiều thành viên trong gia đình. Tuy nhiên, sự di truyền hoặc liên kết di truyền vẫn chưa rõ ràng, và trong hầu hết các trường hợp chỉ có một thành viên trong gia đình bị ảnh hưởng.

Khi nào tôi có thể lái xe lại sau khi bị SCAD?
Nói chung, bệnh nhân có thể lái xe vài ngày sau khi xuất viện, trừ khi bác sĩ khuyên nên đợi lâu hơn.

Khi nào tôi có thể trở lại hoạt động tình dục?
Vì mỗi trường hợp **SCAD** đều khác nhau, khả năng trở lại sinh hoạt bình thường của mỗi người cũng sẽ khác nhau. Bằng cách tham gia phục hồi chức năng tim mạch và nói chuyện với bác sĩ điều trị, bạn sẽ được hướng dẫn về thời điểm thích hợp để trở lại hoạt động tình dục.

Thật không may, hiện chưa có đủ dữ liệu đáng tin cậy về vấn đề này, nhưng tin tốt là hầu hết các vết rách do **SCAD** sẽ lành lại trong vòng vài tháng. Điều này sẽ phụ thuộc vào kích thước và độ phức tạp của vết rách.

Tỷ lệ tái phát là bao nhiêu?
Theo các nghiên cứu, có khoảng 30% khả năng tái phát trong vòng 10 năm. Tỷ lệ sống sót sau các cơn đau tim tiếp theo rất cao vì những người sống sót nhận biết được các triệu chứng và gọi số khẩn cấp 000.

Tôi có thể tập thể dục sau khi bị SCAD không?
Tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng của **SCAD**, bạn có thể bắt đầu tập thể dục trở lại bằng chương trình phục hồi chức năng tim mạch. Ngay cả khi bạn đã trở lại thói quen tập thể dục tương tự như trước khi bị **SCAD**, chúng tôi **không** khuyến khích bạn chạy bộ một mình hoặc tập thể dục ở những khu vực vắng vẻ.

Tuy nhiên, những người bị **SCAD** khi tập thể dục cường độ cao nên quay lại tập thể dục rất chậm và tránh các bài tập như nâng tạ (bài tập gồng cơ tĩnh), vì chúng được biết là làm tăng huyết áp.

Nếu tôi bị đau ngực, khi nào tôi nên đến bệnh viện?

Nếu bạn bị khó thở hoặc đau kéo dài hơn 5 phút, hãy gọi số khẩn cấp 000 và thông báo rằng bạn đã từng bị nhồi máu cơ tim **SCAD**.

Các triệu chứng của nhồi máu cơ tim SCAD là gì?

Giống như bất kỳ cơn nhồi máu cơ tim nào khác, mặc dù chúng có thể khác nhau giữa nam và nữ. Phụ nữ có nhiều khả năng bị đau ở hàm, cổ hoặc lưng, buồn nôn và cảm thấy chóng mặt hoặc mệt mỏi bất thường. Nếu bạn không chắc chắn liệu mình có đang bị nhồi máu cơ tim hay không, vui lòng tìm kiếm sự tư vấn y tế khẩn cấp và đảm bảo bạn nói với bác sĩ, y tá hoặc nhân viên y tế về cơn nhồi máu cơ tim **SCAD** trước đây của mình.

Nguồn: Viện Nghiên cứu Tim mạch Victor Chang và Phòng khám Mayo

Bước tiếp theo là gì?

Bạn không đơn độc! Kết nối với những người sống sót sau **SCAD** khác thông qua các nhóm Facebook dành cho người sống sót sau SCAD.

Tổ chức SCAD Research Inc Australia cũng tổ chức các sự kiện đi bộ 5 km gây quỹ mang tên "**SCAD**dles for Research" trên khắp nước Úc. Những cuộc đi bộ này là cơ hội tuyệt vời để gặp gỡ những người sống sót khác cùng bạn bè và gia đình của họ, cũng như gây quỹ cần thiết cho nghiên cứu y học về bệnh nhồi máu cơ tim **SCAD**.

Hãy tham gia chương trình nghiên cứu **SCAD** của Viện Nghiên cứu Tim mạch **Victor Chang**.

Viện Nghiên cứu Tim mạch Victor Chang đang dẫn đầu nghiên cứu của Úc về chứng bóc tách động mạch vành tự phát (**SCAD**) để cố gắng hiểu nguyên nhân của căn bệnh này. Hiện tại, chúng ta chưa biết nhiều về **SCAD**, đó là lý do tại sao nghiên cứu lại rất quan trọng.

Các nhà nghiên cứu của Viện đang tìm cách xác định các biến thể gen góp phần vào sự phát triển của căn bệnh này, và họ cần sự giúp đỡ của bạn!

Nếu bạn đã từng bị nhồi máu cơ tim **SCAD** và muốn tìm hiểu thêm về chương trình nghiên cứu này, vui lòng gửi email đến scad@victorchang.edu.au.

Bạn cũng có thể đăng ký tham gia cùng nhiều người sống sót sau **SCAD** ở Úc trong các nghiên cứu về chứng bóc tách động mạch vành tự phát (**SCAD**) tại Mayo Clinic. Gửi email đến mayoscad@mayo.edu

Để biết thêm thông tin về Nhồi máu Cơ tim do **SCAD**, hoặc các liên kết đến các nhóm hỗ trợ, hãy truy cập www.scadresearch.com.au.

Để liên hệ với chương trình phục hồi chức năng tim mạch trong khu vực của bạn, hãy gọi cho Hiệp hội Sức khỏe và Phục hồi Tim mạch Úc theo số +612 9431 8653 hoặc Quỹ Tim mạch www.HeartFoundation.org.au.