

# BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP:

## Khoảng trống trong điều trị và hướng dẫn mới của WHO

Số người sống chung với bệnh tăng huyết áp trên toàn cầu đã tăng từ 650 triệu người năm 1990 lên 1,28 tỷ năm 2019, trong đó có hơn 700 triệu người không được điều trị... Đó là những thông tin được công bố trên Tạp chí The Lancet ngày 24/8/2021\*. Cùng với đó, Hướng dẫn của Tổ chức Y tế thế giới (WHO) về điều trị bệnh tăng huyết áp ở người lớn cũng được công bố nhằm đưa ra các khuyến nghị mới giúp các quốc gia cải thiện việc chữa trị căn bệnh này.

### Khoảng trống trong chẩn đoán và điều trị

Dữ liệu nghiên cứu công bố trên The Lancet được các nhà khoa học của Đại học Hoàng gia London và WHO lấy từ 1201 nghiên cứu với 104 triệu người tham gia ở 184 quốc gia, trong độ tuổi 30-79 với phương pháp đo huyết áp và dữ liệu về điều trị huyết áp. Nghiên cứu được thực hiện bởi một mạng lưới các bác sĩ và các nhà khoa học toàn cầu trong giai đoạn 1990-2019. Theo đó, số người trưởng thành từ 30 đến 79 tuổi bị tăng huyết áp đã tăng từ 650 triệu người (năm 1990) lên 1,28 tỷ (năm 2019), trong đó gần một nửa số người này không biết mình bị tăng huyết áp. Tăng huyết áp làm tăng đáng kể nguy cơ mắc các bệnh về tim, não, thận và là một trong những

nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trên toàn thế giới. Có thể dễ dàng phát hiện bệnh này thông qua việc đo huyết áp tại nhà hoặc tại các trung tâm y tế và thường được điều trị hiệu quả bằng các loại thuốc có chi phí thấp.

Bằng cách phân tích lượng dữ liệu khổng lồ nêu trên, các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng có rất ít thay đổi trong tỷ lệ tăng huyết áp nói chung trên thế giới từ năm 1990 đến năm 2019, nhưng gánh nặng đã chuyển từ các quốc gia giàu có sang các quốc gia có thu nhập thấp và trung bình. Theo thống kê, năm 2019 Canada, Peru và Thụy Sĩ có tỷ lệ tăng huyết áp thấp nhất trên thế giới, trong khi tỷ lệ cao nhất được thấy ở Cộng hòa Dominica, Jamaica và Paraguay (đối với phụ nữ) và Hungary, Paraguay, Ba Lan (đối với nam giới). Nguyên nhân chủ yếu là do sự gia tăng và già hóa dân số; khoảng 82% số người bị tăng huyết áp trên thế giới đang sống ở các nước có thu nhập thấp và trung bình.

Mặc dù có thể chẩn đoán

và điều trị dễ dàng bệnh tăng huyết áp bằng các loại thuốc chi phí thấp, nhưng nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Đại học Hoàng gia London và WHO đã cho thấy những khoảng trống đáng kể trong chẩn đoán và điều trị. Khoảng 580 triệu người bị tăng huyết áp (41% phụ nữ và 51% nam giới) không biết về tình trạng của mình vì không bao giờ được chẩn đoán. Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng, 720 triệu người (53% phụ nữ và 62% nam giới) bị tăng huyết áp không nhận được phương pháp điều trị mà họ cần.

Người dân ở Canada, Iceland và Hàn Quốc có nhiều khả năng nhận được thuốc để điều trị và kiểm soát hiệu quả bệnh tăng huyết áp (hơn 70% người bị tăng huyết áp được điều trị vào năm 2019). Người dân ở châu Phi, Trung Á, Nam Á, Đông Nam Á, các quốc đảo của Thái Bình Dương là những quốc gia/vùng lãnh thổ ít có khả năng nhận được thuốc nhất với tỷ lệ người bị tăng huyết áp được điều trị dưới 25% (đối với phụ nữ) và 20% (đối với

\*Majid Ezzati, et al. (2021), "Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019: a pooled analysis of 1201 population-representative studies with 104 million participants", *The Lancet*, DOI: 10.1016/S0140-6736(21)01330-1.

nam giới).

Một điều đáng khích lệ là, một số quốc gia có thu nhập trung bình đang đạt được tỷ lệ điều trị và kiểm soát tốt hơn so với hầu hết các quốc gia có thu nhập cao. Ví dụ như Costa Rica và Kazakhstan hiện có tỷ lệ điều trị tốt hơn một số nước có thu nhập cao. TS Bin Zhou - một thành viên nghiên cứu tại Đại học Hoàng gia London cho biết: “Mặc dù tỷ lệ điều trị và kiểm soát tăng huyết áp đã được cải thiện ở hầu hết các quốc gia kể từ năm 1990, nhưng hầu như không có thay đổi nhiều ở các quốc gia thuộc châu Phi và các quốc đảo Thái Bình Dương. Các nhà tài trợ quốc tế và chính phủ các nước cần ưu tiên công bằng điều trị toàn cầu đối với loại bệnh này”.

### **Hướng dẫn mới của WHO về điều trị tăng huyết áp**

Tăng huyết áp được định nghĩa là khi huyết áp tâm thu  $\geq 140$  mmHg, huyết áp tâm trương  $\geq 90$  mmHg và/hoặc đang dùng thuốc điều trị tăng huyết áp. Tăng huyết áp được mệnh danh là “kẻ giết người thầm lặng”. Hầu hết những người bị tăng huyết áp không biết về vấn đề này vì nó có thể không có dấu hiệu hoặc triệu chứng cảnh báo. Các triệu chứng của bệnh tăng huyết áp có thể bao gồm: đau đầu vào sáng sớm, chảy máu cam, nhịp tim không đều, thay đổi thị lực và ù tai. Tăng huyết áp nghiêm trọng có thể gây ra mệt mỏi, buồn nôn, nôn mửa, lú lẫn, tâm trạng lo lắng, đau ngực và run cơ.

Tăng huyết áp có nguy cơ cao



gây ra tổn thương tim nghiêm trọng, nếu quá cao có thể làm cứng động mạch, giảm lưu lượng máu và oxy đến tim. Biến chứng của tăng huyết áp có thể gây ra: đau ngực (hay còn gọi là đau thắt ngực); đau tim (xảy ra khi nguồn cung cấp máu đến tim bị tắc nghẽn và các tế bào cơ tim chết vì thiếu oxy, càng để lâu dòng máu bị tắc nghẽn, tổn thương tim càng lớn); suy tim (xảy ra khi tim không thể bơm đủ máu và oxy đến các cơ quan trọng khác của cơ thể); nhịp tim không đều có thể dẫn đến đột tử; làm vỡ hoặc tắc nghẽn các động mạch cung cấp máu và oxy cho não, gây ra đột quỵ. Ngoài ra, tăng huyết áp có thể gây tổn thương thận, dẫn đến suy thận.

Trước sự nguy hiểm và vấn đề mang tính toàn cầu của bệnh tăng huyết áp, WHO đã kịp thời có Hướng dẫn về điều trị bệnh tăng huyết áp ở người với các khuyến nghị mới giúp các quốc gia cải thiện việc quản lý bệnh này. Hướng dẫn toàn cầu mới của WHO về điều trị tăng huyết áp dựa trên thực tế và bằng chứng phù hợp nhất về việc bắt đầu thuốc điều trị tăng huyết áp ở người lớn. Các khuyến nghị bao gồm: mức huyết áp để bắt đầu dùng thuốc, loại thuốc hoặc kết hợp các loại thuốc sẽ sử dụng, mức huyết áp mục tiêu và tần suất

kiểm tra huyết áp theo dõi. Ngoài ra, hướng dẫn này còn cung cấp cơ sở để các bác sỹ và các nhân viên y tế khác có thể góp phần cải thiện việc phát hiện và quản lý bệnh.

Đối với các bệnh nhân tăng huyết áp, hướng dẫn của WHO khuyến cáo: giảm lượng muối ăn (xuống dưới 5 g mỗi ngày), ăn nhiều trái cây và rau quả, hoạt động thể chất một cách thường xuyên, không sử dụng thuốc lá, giảm uống rượu/bia, hạn chế ăn thực phẩm chứa nhiều chất béo bão hòa, loại bỏ/giảm chất béo chuyển hóa trong chế độ ăn uống. Ngoài ra, bệnh nhân cần tránh căng thẳng, thường xuyên kiểm tra huyết áp, thăm khám/ điều trị bệnh.

TS Mikkelsen - Giám đốc Cục các bệnh không lây nhiễm của WHO cho biết: “Bằng cách tuân theo các khuyến nghị trong hướng dẫn mới này, tăng cường và cải thiện khả năng tiếp cận thuốc huyết áp, xác định và điều trị các bệnh đi kèm như bệnh tiểu đường, bệnh tim từ trước, thúc đẩy chế độ ăn uống lành mạnh hơn và hoạt động thể chất thường xuyên, đồng thời kiểm soát chặt chẽ hơn các sản phẩm thuốc lá, các quốc gia sẽ có khả năng cứu sống nhiều người bệnh và giảm chi tiêu cho y tế công cộng hàng năm”

**Nguyễn Thị Hương**

(theo: [www.thelancet.com](http://www.thelancet.com) và [www.who.int](http://www.who.int))