

# Đau ngực

Tờ Thông Tin của Khoa Cấp Cứu

Chung

## Đau ngực là gì?

Đau ngực là bất cứ chứng đau nào được cảm thấy ở ngực. Đau ngực có thể đến từ nhiều phần ở ngực, bao gồm:

- tim
- phổi
- *thực quản* (ống thức ăn)
- các cơ
- các xương – bao gồm các xương sườn và *xương ức* của quý vị
- bụng – đau là tương quan lan đến ngực do một mạng lưới phức tạp các dây thần kinh
- da.

Tất cả các hiện tượng đau ngực đều được coi là liên quan đến tim cho tới khi được chứng minh là không phải vậy.

## Điều gì gây đau ngực?

Có một số nguyên nhân thường gặp gây đau ngực.

- **Chứng khó tiêu** hoặc **ợ chua** (axít dạ dày lên tới thực quản) có thể gây cảm giác giống như đau nóng bỏng trong ngực. Vấn đề thường gặp này có thể bị nặng hơn do việc hút thuốc lá, rượu bia do, cà phê, các đồ ăn nhiều chất béo và một số loại thuốc. Hiện tượng đau này thường hết nhanh chóng bằng cách dùng thuốc làm giảm độ axít trong dạ dày hoặc dùng sữa.
- **Tình trạng căng** và **viêm cơ** ở các khoảng giữa các xương sườn gần xương ức (*viêm sụn sườn*).
- **Bệnh zona** (*bệnh giời leo*) có thể gây đau ngực trước khi phát ban trên da hình thành.
- **Các tình trạng nhiễm trùng vùng ngực** như viêm màng phổi (viêm mô tạo lớp màng phổi), viêm phế quản và các loại viêm nhiễm khác ở vùng ngực.
- **Đau thắt tim** bị gây nên bởi lưu lượng máu tới tim kém. Điều này thường xảy ra khi tim phải làm việc vất vả hơn bình thường. Nhiều người bị *bệnh động mạch vành* (hoặc các mạch máu tim bị tắc) gặp phải tình trạng đau thắt tim. Đau thắt tim thường xảy ra do tập thể dục, cảm xúc mạnh hoặc quá đau buồn, thời tiết lạnh hoặc sau khi ăn một bữa ăn lớn. Hiện tượng đau này là ngắn và giảm bớt khi quý vị nghỉ ngơi. Nếu nghỉ ngơi mà cơn đau không hết, thì điều này có thể là dấu hiệu cho biết một cơn nhồi máu cơ tim.
- Đau ngực trong cơn **nhồi máu cơ tim** cũng có thể do tắc nghẽn đột ngột trong động mạch *vành* (tim).

Nhiều người Úc bị chết do nhồi máu cơ tim bởi họ không biết các dấu hiệu hoặc chờ quá lâu rồi mới tìm đến sự giúp đỡ.

**Đau ngực kéo dài trên 10 phút (khi đang nghỉ ngơi) cần được bác sĩ tim hiểu ngay.**

**Nếu điều này xảy ra, hãy điện thoại 000 và yêu cầu có xe cứu thương.**

Những biện pháp điều trị mới cho nhồi máu cơ tim có thể cứu được sinh mạng và ngăn ngừa sự tổn thương tim trầm trọng. Hầu hết các biện pháp điều trị cần phải được cung cấp sớm để có hiệu quả, điều này làm cho việc tìm đến sự giúp đỡ sớm càng trở nên quan trọng hơn.

## Điều trị

Trước khi việc điều trị có thể bắt đầu, nguyên nhân gây đau phải được tìm ra. Có nhiều các kiểm tra và cách điều trị quý vị có thể cần khi đang ở khoa cấp cứu.

- **Điện Tâm Đồ (ECG)** (*electrocardiogram*) – một kiểm tra được dùng để có được một 'bức tranh' về hoạt động điện trong tim. Phép kiểm tra này nhanh và không đau.
- **Các xét nghiệm máu** – để đo các chỉ dấu từ tim (các men tim) và các bộ phận khác.
- Chụp **X-quang ngực** – để tìm hiểu phổi, tim và các mạch máu chính trong ngực.
- **Các nghiên cứu bằng hình ảnh** khác để xem các cấu trúc trong vùng ngực, như hình chụp CT và chụp tia X-quang mạch tim.
- **Thuốc** – để giảm đau và làm giãn (làm rộng) các mạch máu để cho máu chảy được hiệu quả hơn. Một số thuốc được cấp dùng *bằng cách truyền qua tĩnh mạch* (qua một 'đầu nhỏ giọt' được đưa vào trong tĩnh mạch).

Bác sĩ của quý vị sẽ cho quý vị biết các phép kiểm tra này là cần thiết hay không.

Quý vị có thể được giới thiệu để có thêm các phép kiểm tra trong tư cách là một bệnh nhân ngoại trú hoặc được giới thiệu tới *Bác Sĩ Chuyên Khoa Tim* (bác sĩ tim).

## Chăm sóc tại nhà

Trong vài ngày đầu ở nhà, hãy cố nghỉ ngơi. Hãy nghỉ nếu quý vị cảm thấy mệt. Từ từ tăng hoạt động của quý vị khi quý vị có thể. Nếu quý vị cảm thấy khỏe, không cần phải hạn chế công việc hoặc hoạt động nặng (kể cả hoạt động thể dục).

## Điều gì có thể xảy ra

Việc chẩn đoán được nguyên nhân gây đau ngực không phải lúc nào cũng là một việc dễ dàng, tuy nhiên, bác sĩ của quý vị sẽ đã loại bỏ bất kỳ nguyên nhân trầm trọng nào. Nếu các triệu chứng của quý vị tái diễn hoặc nặng hơn, quý vị nên tìm kiếm một cuộc tái khám khẩn cấp. Đặc biệt, nếu quý vị bị thêm các cơn đau ngực mà không có lý do, thì hãy trở lại khoa cấp cứu của bệnh viện, bằng xe cứu thương nếu cần. Đừng tự lái xe. Bác sĩ địa phương của quý vị sẽ cần gặp quý vị để khám theo dõi và các phép kiểm tra thêm nữa có thể là cần thiết. Ngay cả khi quý vị đang cảm thấy khỏe, hãy vẫn đặt hẹn vào tuần kế tiếp để được bác sĩ của quý vị theo dõi.

## Các cách giảm nguy cơ quý vị bị nhồi máu cơ tim

Nguy cơ quý vị bị nhồi máu cơ tim bị tăng lên do việc hút thuốc lá, ít tập thể dục, huyết áp cao, béo phì, cholesterol cao, tiểu đường và bệnh sử gia đình bị bệnh tim.

Không phải lúc nào cũng dễ dàng chẩn đoán được nguyên nhân gây đau tim, tuy nhiên, bác sĩ của quý vị sẽ đã loại suy bất kỳ nguyên nhân trầm trọng nào. Bác sĩ địa phương của quý vị sẽ cần gặp quý vị để khám theo dõi và các kiểm tra thêm nữa có thể là cần thiết. Ngay cả khi quý vị đang cảm thấy khỏe, hãy vẫn đặt hẹn với bác sĩ của quý vị ngày hôm sau hoặc hai ngày sau để theo dõi.

Có một số biện pháp có thể giảm nguy cơ quý vị bị nhồi máu cơ tim.

- **Bỏ hút thuốc lá** – gọi Quitline để được giúp đỡ và hỗ trợ.
- **Tập thể dục** – tham gia hoạt động thể lực vừa phải trong 30 phút hoặc nhiều hơn, năm ngày một tuần. Đi bộ nhanh là một cách tốt để bắt đầu.
- **Ăn một chế độ ăn ít chất béo** – bao gồm cá, ngũ cốc, các loại hạt ngũ cốc, hoa quả và rau. Để ý dấu tick của *Hội Tim Mạch* khi chọn một số thực phẩm nhất định.
- **Duy trì một mức cân nặng tốt cho sức khỏe** – gặp bác sĩ địa phương của quý vị.
- **Kiểm tra sức khỏe đều đặn** – với bác sĩ địa phương của quý vị. Dùng tất cả các loại thuốc được kê toa theo như được chỉ dẫn. Không bỏ dùng thuốc trừ khi được bác sĩ của quý vị khuyên bỏ.

## Những gì là các triệu chứng của nhồi máu cơ tim?

- Đau ở giữa ngực hoặc sau xương ức của quý vị. Đau có thể là như đè ép, nóng rát, bóp chặt hoặc giống như sức ép mạnh lên vùng ngực.
- Tình trạng bóp nghẹt, chẹt, nghẹn hoặc sức ép mạnh trong ngực.
- Đau lan tới hai vai và cánh tay, bàn tay, cổ, họng và hàm.
- Ra mồ hôi và bị xanh nhợt về màu sắc.
- Cảm giác nôn nao trong dạ dày (buồn nôn hoặc nôn ói).
- Bị hụt hơi.

Các triệu chứng ở mỗi người khác nhau lại khác nhau. Một số người có ít triệu chứng hoặc không có triệu chứng nào cả.

**Nếu ở quý vị hình thành các triệu chứng này, hãy gọi xe cứu thương (quay số 000), rồi:**

- dừng và nghỉ tĩnh tại bằng cách ngồi xuống hoặc nằm xuống
- dùng ngay nửa viên aspirin (trừ khi bác sĩ của quý vị đã khuyên quý vị tránh dùng)
- đừng cố tự lái xe tới bệnh viện
- chờ xe cứu thương – xe cứu thương có nhân viên và thiết bị chuyên môn, có thể cứu được mạng sống của quý vị.

**Với cơn nhồi máu cơ tim, mỗi phút đều có ý nghĩa. Đừng chờ đợi. Người bị càng nhanh được điều trị, càng tốt.**

Nếu quý vị có bất kỳ nghi ngờ nào về hiện tượng đau ngực của quý vị, hãy gọi xe cứu thương.

## Tìm sự giúp đỡ



Trong **trường hợp khẩn cấp về mặt y khoa** hãy tới khoa cấp cứu của bệnh viện gần nhất hoặc gọi cứu thương (quay số 000).



Đối với các vấn đề y khoa khác, hãy gặp bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế địa phương của quý vị.



Để có lời khuyên y khoa từ một Y Tá Có Đăng Ký (Registered Nurse) quý vị có thể gọi **NURSE-ON-CALL 24 giờ mỗi ngày** ở số **1300 60 60 24** từ bất cứ đâu trong Bang Victoria với cước phí chỉ bằng một cuộc gọi địa phương.\*

**NURSE-ON-CALL** cung cấp việc tiếp cận **dịch vụ thông** ngôn cho những người gọi không tự tin về trình độ Anh Ngữ. Hãy gọi số **1300 60 60 24**.

\*Các cuộc gọi từ điện thoại di động có thể bị tính một mức phí cao hơn



## Quý vị muốn biết thêm không?

- Hãy hỏi bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế địa phương của quý vị.
- Hãy ghé thăm **Better Health Channel** [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)
- Liên lạc **National Heart Foundation** Điện thoại 1300 36 27 87 [www.heartfoundation.com.au](http://www.heartfoundation.com.au)
- Liên lạc **Quit** Điện thoại Quitline on 131 848 [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)

## Ghi Chú:

Nếu quý vị muốn nhận được ấn phẩm này ở một **dạng văn bản có thể tiếp cận** được, xin hãy gọi số 9096 0578 hoặc gửi thư điện tử tới địa chỉ [edfactsheets@health.gov.vic.au](mailto:edfactsheets@health.gov.vic.au)

Tháng Mười Hai năm 2010. Còn sẵn có trực tuyến tại địa chỉ [www.health.vic.gov.au/edfactsheets](http://www.health.vic.gov.au/edfactsheets)

Khước từ trách nhiệm: Các thông tin về sức khỏe này là cho các mục đích giáo dục chung mà thôi. Xin hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ của quý vị hoặc chuyên viên y tế khác để đảm bảo là các thông tin này là đúng cho quý vị.



Được ủy quyền bởi  
Chính Phủ Bang Victoria,  
Melbourne (1009025)