
Thử nghiệm tìm bệnh và ngừa bệnh

Hỏi:

Tôi năm nay 58 tuổi, cả đời tôi khỏe mạnh không bệnh tật gì. Nhưng gần đây thấy nhiều người trong gia đình và bạn bè bị bệnh đủ thứ: ông anh chết vì bị đứt mạch máu đầu, bà chị bị ung thư, ông chú chết vì bị đau tim. Bạn tôi mấy người bị chết vì ung thư gan, ung thư bao tử, nhiều người bạn khác bị đủ thứ bệnh, nào tiểu đường, áp huyết, bệnh tim, bệnh phổi... Tôi thấy sợ bị mắc những thứ bệnh trên trong tương lai dù thấy trong người vẫn khỏe.

Xin bác sĩ cho biết ở tuổi của tôi, nên đi khám và làm thử nghiệm gì để tìm ra xem mình có bị bệnh gì không và ngừa bệnh như thế nào? Tôi hút nửa bao thuốc lá mỗi ngày, cuối tuần thường nhậu với bạn bè cỡ 5, 7 lon bia, ngoài ra không có tật xấu nào khác.

Trần Huỳnh A.

Đáp:

Người Việt tỵ nạn sinh sống tại Hoa Kỳ đã 30 năm nên những thứ bệnh thường thấy của dân Hoa Kỳ cũng xảy ra nơi người di dân. Thí dụ như những bệnh như tiểu đường, cao máu, bệnh nghẽn động mạch tim, đứt mạch máu đầu... Ngoài ra người Việt còn hay bị một số thứ bệnh khác tương đối ít hơn ở người da trắng xứ này. Thí dụ như những bệnh ung thư gan, ung thư bao tử, tỷ lệ người Việt bị nhiều hơn.

Lứa tuổi từ 50 trở lên là cỡ tuổi bắt đầu bị bệnh hoạn nhiều, nhất là sinh sống hằng 20, 30 năm tại Hoa Kỳ, dinh dưỡng quá đầy đủ, người mập nhiều nên bị nhiều thứ bệnh về biến dưỡng như tiểu đường, cao cholesterol, đau tim, stroke.... Hơn nữa những bệnh tiềm ẩn mắc từ hồi ở Việt Nam như viêm gan loại B, loại C sau vài chục năm bắt đầu gây ra đau gan, làm chai gan hay biến đổi thành ung thư gan.

Ngoài ra người Việt, cũng như nhiều giống dân Á Châu khác, thường mắc loại vi trùng *Helicobacter pylori* trong bao tử, sau nhiều năm hay làm loét và có thể gây ra ung thư bao tử, nên nhiều người Việt cũng dễ bị ung thư về bao tử hơn giống dân da trắng.

Những thí dụ như trên cho thấy việc đi khám và thử nghiệm tổng quát là điều cần thiết để tìm bệnh và nhất là ngừa những bệnh nguy hiểm có thể xảy ra nếu không biết sớm và điều trị ngăn chặn trước. Đối với một người chưa bao giờ đi khám bệnh như trong câu hỏi đầu bài, điều quan trọng đầu tiên là phải biết về huyết áp của mình.

Bệnh cao huyết áp có thể hoàn toàn không có triệu chứng gì, dù cho huyết áp đã lên quá cao đến mức nguy hiểm. Một số người chỉ khám phá là mình bị áp huyết cao khi đứt mạch máu đầu, stroke, hay bị đau tim..., lúc đó đã quá muộn! Vì thế nếu bị cao huyết áp, phải chữa trị ngay và phải uống thuốc thường xuyên cả đời, để giữ cho huyết áp bình thường, không phải là thấy áp huyết xuống tốt bèn ngưng lại không uống nữa!

Bệnh quan trọng kế tiếp là tiểu đường. Người Việt hầu hết bị tiểu đường loại 2, không cần chích insulin, thường bắt đầu vào cỡ 50, 60 tuổi trở lên, tuy nhiều người bị sớm hơn. Bệnh tiểu đường hiện nay đã có nhiều loại thuốc có hiệu quả nên việc chữa trị dễ dàng hơn trước.

Thử nghiệm về tiểu đường chính là thử máu đo lượng đường. Ngoài ra để biết mức đường trung bình trong vài tháng trước, một thử nghiệm khác là đo mức hemoglobin A1c trong máu, dùng để theo dõi trong việc chữa trị bệnh tiểu đường.

Sau đó là thử nghiệm để đo cholesterol và chất béo triglycerides trong máu, cũng như phân chất cholesterol để biết lượng LDL (cholesterol loại xấu) và HDL (cholesterol tốt). Nếu cholesterol quá cao, sẽ cần thay đổi về ăn uống và có thể phải uống thuốc loại statin như Lipitor, Zocor... để hạ cholesterol ngừa những bệnh về tim, mạch máu, stroke... Nhiều người ngoài cholesterol có thể có chất triglycerides quá cao, cũng sẽ cần uống thuốc để giảm chất béo này xuống trở lại bình thường để ngừa những bệnh về tim mạch.

Cũng trong phần thử máu về hóa học (blood chemistry), những thử nghiệm về chức năng của gan như các lượng phân hóa tố gọi là AST và

ALT sẽ cho biết mức làm việc của gan có bình thường không. Nếu hai thử nghiệm này cao, thường sẽ phải thử về viêm gan loại B và loại C là hai loại người Việt hay mắc phải.

Hai thử nghiệm chính là HBsAg (hepatitis B surface antigen) và Hepatitis C antibody sẽ cho biết bị viêm gan loại B hay loại C. Để biết chính xác hơn có thể cần phải đo lượng cục vi trùng trong máu gọi là HBV DNA cho loại B và thử nghiệm đo lượng HCV RNA cho cục vi trùng loại C. Một số người Việt bị nhiễm cả hai loại cục vi trùng viêm gan này!

Viêm gan C hiện nay đã có thuốc chữa khá công hiệu là cách chích thuốc Peg-Intron một tuần một lần và uống thuốc Ribavirin mỗi ngày. Chữa trong vòng năm có thể khỏi hẳn bệnh, tuy nhiều người có thể không hết hẳn. Viêm gan loại B hiện có những thuốc uống như Baraclude, Hepsera, Lamivudine để chữa bệnh này, cũng như có thể chích thuốc interferon. Điều nên nhớ là nếu bị viêm gan, uống rượu bia sẽ gây ra bệnh nặng hơn nhiều nên cần phải bỏ hẳn.

Viêm gan loại C không có thuốc chích ngừa nhưng loại B có thuốc chích ngừa công hiệu. Nếu thử nghiệm HBsAg negative, nên thử thêm về kháng thể HBsAb. Nếu thử nghiệm này dương, cơ thể đã có sức đề kháng, không cần chích thuốc ngừa. Nếu thử nghiệm này negative, nên chích ngừa làm 3 lần: lần đầu, 1 tháng sau và 6 tháng sau.

Người Việt hay bị bệnh về bao tử nên nếu có những triệu chứng này nên thử nghiệm về vi trùng *Helicobacter pylori* như đã nói trên. Thường chỉ cần thử máu, đo lượng kháng thể H. pylori IgG. Nếu lượng này cao và có nhiều triệu chứng bao tử, có thể định bệnh là bị nhiễm trùng *Helicobacter pylori* và nên chữa trị.

Cách chữa là uống 3 loại thuốc, gồm thuốc về bao tử như Prevacid, kèm thêm 2 loại trụ sinh khác như Biaxin và Amoxil. Uống trong 2 tuần sẽ diệt được loại vi trùng này và giúp cho ngừa bệnh về loét bao tử cũng như biến chứng biến thành ung thư bao tử sau nhiều năm.

Những người đàn ông lớn tuổi và nếu có triệu chứng về đường tiểu như tiểu khó, bí tiểu..., nên thử máu về nồng độ tuyến gọi là PSA (prostate specific antigen). Nếu lượng này cao có thể phải làm biopsy để tìm về ung thư tuyến.

Ở người đàn bà những thử nghiệm cần phải làm để ngừa bệnh là làm Pap smear để tìm ung thư cổ tử cung và chụp hình ngực mammogram để tìm ung thư vú. Ngoài ra cũng nên làm siêu âm bụng dưới để tìm ung thư buồng trứng.

Những người hút thuốc lá như trong câu hỏi đầu bài sẽ cần phải chụp hình phổi để tìm ung thư phổi. Nếu có nghi ngờ sẽ cần phải chụp rõ hơn bằng CAT scan và soi gọi là bronchoscopy để làm biopsy xem có ung thư hay không. Dĩ nhiên cách ngừa quan trọng nhất là bỏ hẳn thuốc lá.

Ngoài ung thư phổi, thuốc lá còn gây ra nhiều ung thư khác và gây ra suy phổi, dễ bị nghẽn động mạch tim heart attack nên bỏ thuốc lá là điều đầu tiên phải làm để giữ gìn sức khỏe.

Tóm lại, khi đã bắt đầu có tuổi thường nên đi khám tổng quát và thử máu tìm bệnh và ngừa bệnh, cũng như làm thêm những thử nghiệm khác nếu có nghi ngờ bệnh gì. Ngừa bệnh bao giờ cũng hơn để đến khi đã phát bệnh, việc chữa trị khó khăn rất nhiều và làm tổn hại đến sức khỏe, chưa nói đến những biến chứng nguy hiểm có thể gây tử vong hay để lại những hậu quả trầm trọng sau này.

BS Nguyễn Đình Phùng
