

# Bàn Về Bệnh Cao Huyết Áp

**Bs: Nguyễn Văn Đích**

## Bàn về Cao huyết Áp (Hypertension) - BS Nguyễn Văn Đích

Ngày 17 tháng Năm được Tổ Chức Y Tế Thế Giới chọn là Ngày Quốc Tế Cao Huyết Áp, để kêu gọi sự chú ý đến một bệnh ảnh hưởng đến sức khỏe của 1 tỉ người.

Tuy là bệnh thường gặp và gây biến chứng trên nhiều bộ phận, nhưng cao huyết áp nhiều khi lại chưa được chẩn đoán và điều trị đúng mức. Ngay ở Mỹ, 30% những người bị cao huyết áp không biết mình bị bệnh, 65% không được điều trị đạt yêu cầu.

Trong thời gian ở Việt nam, tôi đã thấy nhiều người bị mê man bất tỉnh vì chảy máu não được chở vào bệnh viện mới được biết là bị cao huyết áp. Nhiều người đã chết, hoặc nếu không chết ngay thì cũng bị tàn tật. Những người bị biến chứng suy tim, suy thận hoặc nằm liệt một chỗ là một tai họa cho bản thân và là gánh nặng cho gia đình và xã hội. Một số người đã chết trong tuổi còn làm việc được. Trong hoàn cảnh của một nước nghèo chưa có đủ viện điều dưỡng, trung tâm phục hồi chức năng, nhà nuôi người tàn tật, những người nằm liệt một chỗ được săn sóc ở nhà lại làm cho gia đình mất thêm 1-2 lao động, tốn tiền thuốc men, đầu tư vào một việc không có kết quả vì chung cuộc người nằm một chỗ cũng sẽ chết vì lở loét, nhiễm trùng đường tiêu hoặc viêm phổi...

Cao huyết áp đã được gán cho một tên rất đúng là “kẻ giết người thầm lặng”.

Trong khi đó cao huyết áp lại dễ chẩn đoán, chỉ cần đo huyết áp bằng một dụng cụ cầm tay rẻ và phổ biến là có thể biết được. Ta đã có nhiều thuốc chữa cao huyết áp hữu hiệu.

Về kỹ thuật, đem số huyết áp xuống bình thường là có thể làm được nhưng thực hiện điều đó trong thực tế lại khó! Đây là một nghịch lý làm cho những người làm công tác y tế và có trách nhiệm về sức khỏe của dân chúng phải suy nghĩ và tìm cách giải quyết.

Mỗi người, nhất là thân nhân những người có bệnh tim mạch và tiểu đường cần biết huyết áp của mình. Nhờ đo huyết áp khi khám sức khỏe định kỳ, khi đi học hoặc tìm việc làm... mà ta phát hiện cao huyết áp. Bệnh nhân nên tự đo huyết áp, đây là một cách để tích cực tham dự vào sự điều trị, làm cho sự điều trị có kết quả hơn.

Tuy cao huyết áp là bệnh chữa được nhưng chưa chữa khỏi hẳn được nên cần được điều trị suốt đời. Trong dân chúng có nhiều ý kiến sai lầm như cho rằng “uống thuốc hạ huyết áp làm hại thận” nên không uống hoặc uống thuốc đến khi huyết áp xuống bình thường lại ngưng hoặc chỉ uống thuốc khi thấy nhức đầu! Tất cả những ý kiến này chỉ phá hoại sự điều trị. Bác sĩ cần chọn lựa thuốc hợp với từng bệnh nhân, ưu tiên dùng những thuốc giá rẻ mà hữu hiệu, những thuốc gốc, đã được thời

gian thử thách hơn là những biệt dược, những thuốc “mới” đắt tiền mà hiệu quả không hơn thuốc cũ.

Thí dụ lợi tiểu là thuốc hạ áp tốt và rẻ nhưng vì quá rẻ nên không được hãng bào chế nào quảng cáo, mời chào bác sĩ dùng! Thầy thuốc phải để thời giờ giải thích cho bệnh nhân, dùng những lần khám bệnh làm cơ hội để giáo dục bệnh nhân về bệnh và cách điều trị từ không dùng thuốc đến dùng thuốc chứ không phải chỉ đơn thuần kê đơn thuốc.

Cũng như những bệnh khác, cao áp huyết có thể ngừa được và những phương pháp không dùng thuốc cũng quan trọng như dùng thuốc. Chúng ta đều biết cân vận động, ăn giảm muối, giảm mỡ và không hút thuốc lá. Trong một lần về thăm Hà nội, tôi cảm thấy nức lòng khi mỗi buổi sáng thấy hàng ngàn người đổ ra đi bộ nhiều vòng quanh hồ Hoàn kiếm, trong số những người đi bộ ấy có cả một người bị liệt bán thân cũng được người nhà dẫn đi. Ta muốn phong trào thể dục thể thao là một phong trào quần chúng, được dạy dỗ và duy trì từ lúc còn trẻ. Cũng như vậy, những cách sống lành mạnh, ăn đúng, không nghiện hút cũng được dạy dỗ để thực hiện và duy trì từ bậc tiểu học.

Trên bình diện xã hội phải tổ chức hệ thống điều trị ngoại trú bằng cách phát huy tác dụng của bác sĩ gia đình để có sự theo dõi liên tục và toàn diện dựa vào cái nhân của xã hội là gia đình. Bác sĩ khám bệnh phải có hồ sơ bệnh án kèm theo xét nghiệm để hỗ trợ chẩn đoán và theo dõi kết quả điều trị. Hồ sơ phải được lưu trữ và coi là một tài liệu có tính chất pháp lý. Phải tách riêng ngành y và ngành dược: bác sĩ không được bán thuốc cho bệnh nhân.

Bác sĩ không thể bán cho bệnh nhân một số thuốc mà bệnh nhân không biết là thuốc gì để buộc bệnh nhân phải tùy thuộc vào mình. Dược sĩ khi trao thuốc cho bệnh nhân phải ghi rõ tên thuốc, hàm lượng, liều lượng, cách dùng và tác dụng phụ.

Phải ngăn cấm các hình thức mua chuộc bác sĩ của các hãng thuốc để viết thuốc cho họ như chiêu đãi, mời đi du lịch hay tặng thù lao... Sự điều trị phải dựa vào các báo cáo khoa học, không được bị ảnh hưởng bởi quảng cáo hoặc thị hiếu.

Ta có thể rút kinh nghiệm từ một số nơi để vận dụng vào môi trường Việt nam. như dự án Bắc Karelia ở Phần lan và các kế hoạch kiểm soát thực phẩm ở các nước tiên tiến.

Nhận thấy cao huyết áp là một bệnh do nhiều yếu tố, năm 1972 Bác sĩ Toumilehto và các cộng sự viên đề ra một dự án làm việc với các đoàn thể quần chúng, cơ quan truyền thông, trường học, cơ quan y tế, các cơ sở thương mại và kỹ nghệ và lãnh đạo địa phương nhằm thay đổi cách sinh hoạt để giảm các yếu tố gây cao huyết áp. Mục đích là giáo dục quần chúng để bỏ thuốc lá, giảm uống rượu, luyện tập cơ thể, giảm lượng muối trong thực phẩm, giảm dùng chất béo từ nguồn gốc động vật, chuyển sang dùng dầu thực vật.

Sau 25 năm, dự án đạt được kết quả rõ rệt, số người không biết bị cao huyết áp giảm, tỉ lệ điều trị đạt yêu cầu tăng, tỉ lệ tử vong do bệnh tim mạch giảm 68%, tỉ lệ tử vong do mọi nguyên nhân giảm 49%, tuổi thọ trung bình của người dân ở Karelia tăng 7 năm cho đàn ông, 6 năm cho đàn bà. Tiếp theo kinh nghiệm ở Karelia, nhiều dự án tương tự cũng được thực hiện ở Mỹ châu, Âu châu và Á châu kể cả Trung quốc.

Phần lan và Anh quốc sau đó đã mạnh dạn ban hành luật để buộc các công ty thực phẩm giảm lượng muối trong sản phẩm. Tháng 12 năm 2006, Nữ úc ban hành luật cấm 20 ngàn nhà hàng ăn trong thành phố cung cấp trên 500mg chất béo tổng hợp (trans fat) trong mỗi phần ăn.

Vì Việt nam đang trên đà công nghệ hóa, ta cũng sẽ phải chuyển thói quen dùng mỡ động vật sang dùng dầu thực vật, ứng dụng công nghệ di truyền để tạo ra các giống heo ít mỡ, hạn chế muối và chất béo tổng hợp trong thực phẩm chế biến và vận động dân chúng ăn giảm muối và giảm mỡ, duy trì thói quen ăn nhiều rau và trái cây.

Việt nam cũng phải thẳng tay bài trừ tệ nạn thuốc lá. Phải nhận rằng nicotine là chất độc, là chất ma túy làm cho người đã hút khó bỏ được, để cuối cùng bị các bệnh tim mạch, bệnh nghẹt phổi, ung thư phổi và nhiều loại ung thư khác.

Ở Mỹ nơi các công ty tư bản có thể lực, tuy vậy các công ty thuốc lá đã thua kiện, họ phải trả nhiều trăm tỉ dollars cho chính phủ để đền bù phí tổn chữa các bệnh do thuốc lá gây ra. Cũng ở Mỹ, việc quảng cáo thuốc lá bị hạn chế, người ta không được phép hút thuốc lá ở những nơi công cộng, ai muốn hút thuốc lá phải ra ngoài nhà dù trời mưa hay có tuyết.

Các công ty thuốc lá của Mỹ tìm cách đầu tư vào các nước đang phát triển, nơi mà luật lệ còn lỏng lẻo. Ta không thể vì lợi nhuận hoặc tiền thuế thu được mà nhẹ tay trong việc bài trừ thuốc lá vì phí tổn để điều trị bệnh tật và thiệt hại về kinh tế do thuốc lá gây ra lại to lớn hơn rất nhiều.

Tóm lại để phòng ngừa và điều trị cao huyết áp có hiệu quả, không những cần có kiến thức và kỹ thuật mà còn cần phải có phương tiện và ý chí để áp dụng kiến thức và kỹ thuật đó trên quy mô rộng lớn.

## BỆNH CAO ÁP HUYẾT (Hypertension)

Nước Mỹ ngày nay 301 triệu người, trong đó có hơn 60 triệu người mang bệnh cao áp huyết (bạn tính, chưa đến 5 người, đã có 1 người cao áp huyết).

Bệnh cao áp huyết nguy hiểm, đưa đến những biến chứng như tai biến mạch máu não (stroke), chết cơ tim cấp tính (heart attack), suy tim, suy thận. Cao áp huyết còn rút ngắn tuổi thọ. Khổ cái, trong đa số các trường hợp, cao áp huyết không gây triệu chứng. Nhiều vị không biết mình mang bệnh, tình cờ đi thăm bác sĩ vì một lý

do gì khác, được bác sĩ cho biết có cao áp huyết. Cho nên, cao áp huyết nổi danh là một “căn bệnh thầm lặng”.

Cao áp huyết là gì? Con tim bơm máu đi nuôi các cơ quan của cơ thể qua những hệ thống mạch máu gọi là động mạch. Ví như một máy bơm nước đẩy nước qua các ống dẫn. Khi máu được tim bơm đẩy, và chảy trong lòng các mạch máu, sức ép của máu vào thành mạch máu sẽ tạo một áp suất (pressure) gọi là áp huyết (blood pressure). Áp huyết thay đổi tùy lúc, và tùy các hoạt động của cơ thể. Áp huyết xuống thấp hơn lúc ta ngủ, nghỉ và lên cao hơn khi tinh thần ta kích động, buồn bực hoặc trong lúc ta tập thể dục, chơi thể thao.

Áp huyết được diễn tả bằng 2 số, thí dụ: 140/90. Số trên (140) được gọi là áp suất systolic (áp suất tâm thu): sức ép của máu vào lòng động mạch mỗi khi tim co bóp để bơm máu ra khỏi tim. Số dưới (90) được gọi áp suất diastolic (áp suất tâm trương): áp suất trong lòng động mạch khi con tim dần ra giữa hai nhịp co bóp. Số trên tượng trưng áp suất cực đại (maximum) trong lòng động mạch, và số dưới tượng trưng áp suất cực tiểu (minimum) trong lòng động mạch. Bình thường, áp suất systolic dưới 140 và áp suất diastolic dưới 90, khoảng 120/80. Áp huyết từ 140/90 trở lên được xem là cao (đo ít nhất 2 lần, vào 2 dịp khác nhau). Tất nhiên, áp huyết càng cao càng nguy hiểm, dễ đưa đến các biến chứng tai biến mạch máu não, chết cơ tim cấp tính, suy tim hay suy thận.

### Nguyên nhân

Đến 90% các trường hợp cao áp huyết, nguyên nhân của bệnh chưa được biết rõ, hoặc nói cách khác, với trình độ y khoa hiện tại, người ta chưa tìm ra được nguyên nhân. Một số nhỏ các trường hợp cao áp huyết gây do uống rượu nhiều quá, do bệnh của tuyến nội tiết, bệnh thận...

Có một số yếu tố ảnh hưởng, khiến người nọ có thể dễ mang bệnh cao áp huyết hơn người kia:

- Yếu tố gia đình: cao áp huyết có tính di truyền. Có cha mẹ, anh em ruột cao áp huyết, đi khám bác sĩ, bạn nhớ cho bác sĩ biết điều này bạn nhé.
- Đàn ông: đàn ông dễ cao áp huyết hơn phụ nữ. Tuy vậy, phụ nữ, sau khi mãn kinh, cũng dễ cao áp huyết hơn lúc còn kinh.
- Tuổi tác: cao áp huyết dễ xảy ra sau tuổi 35.
- Giòng giống: người da đen hay cao áp huyết hơn người da trắng, và bệnh cao áp huyết ở người da đen cũng nặng hơn. (Người viết chưa thấy có nhiều tài liệu viết về tỉ lệ cao áp huyết của người da vàng chúng ta, so với các sắc dân khác).
- Béo mập: khi sức nặng của ta trên sức nặng lý tưởng so với chiều cao và vóc người 30% trở lên.

- Bệnh tiểu đường: tiểu đường và cao áp huyết như đôi bạn thân, hay đi đôi với nhau, lại cùng nhau phá hoại tim và thận mạnh hơn.
- Rượu: các khảo cứu cho thấy rượu uống nhiều và thường xuyên có thể đưa đến cao áp huyết, đồng thời cũng làm tăng tỉ lệ bị tai biến mạch máu não và bệnh thận.
- Đòi sống thiếu vận động: đòi sống thiếu vận động dễ gây béo mập, và béo mập, như đã biết, có thể đưa đến cao áp huyết.

### Biến chứng của cao áp huyết

Bệnh cao áp huyết, không chữa trị, làm hại cơ thể ta nhiều cách. Áp huyết cao hơn bình thường khiến tim và các mạch máu phải làm việc nhiều hơn. Con tim lúc nào cũng gắng sức, sau trở thành mệt mỏi, và yếu dần. Cho đến một lúc, con tim suy yếu sẽ không còn bơm đủ máu, không đáp ứng được nhu cầu của các cơ quan trong cơ thể, nhất là khi người bệnh vận động, gây các triệu chứng mau mệt, choáng váng, khó thở..., nhất là khi vận động. Áp suất cao trong các mạch máu có thể làm tổn thương thành của các mạch máu. Những chỗ tổn thương trong lòng các mạch máu dễ bị chất mỡ cholesterol và các tế bào tiểu cầu (platelet) luôn luôn có sẵn trong máu bám vào. Cơ chế dây chuyền này lại càng làm lòng các mạch máu tổn thương thêm nữa và dần dần nhỏ hẹp lại. Bạn tưởng tượng, nếu các mạch máu dẫn máu đến nuôi tim càng lúc càng tổn thương và nhỏ hẹp lại, dĩ nhiên đến một ngày nào đó, sẽ không còn mang đủ máu đến để nuôi tim. Nếu một phần tim thiếu máu nuôi trầm trọng, phần tim đó có thể chết và gây ra hiện tượng chết cơ tim cấp tính (heart attack).

Tương tự, cao áp huyết làm tổn thương các mạch máu nuôi óc, nuôi thận, nuôi mắt... gây các biến chứng tai biến mạch máu não, suy thận, giảm thị giác... So với người thường, người cao áp huyết, nếu không chữa, dễ bị bệnh hẹp hay tắc các động mạch tim khiến tim đâm thiếu máu nuôi (ischemic heart disease) gấp 3 lần, dễ suy tim gấp 6 lần, và dễ bị tai biến mạch máu não gấp 7 lần.

### Định bệnh

Đa số người cao áp huyết không có triệu chứng. Một số vị có những triệu chứng mơ hồ như hồi hộp (cảm thấy tim đập mạnh), nhức đầu, chóng mặt... Cách tốt nhất, cứ 1-2 năm, dù chẳng cảm thấy mình có bệnh gì, bạn cũng nên đi khám bác sĩ và nhờ đo áp huyết, nhất là nếu bạn lại có những yếu tố không tốt như đã kể trên.

Với bác sĩ, định bệnh cao áp huyết thường chẳng khó gì. Một người xem là có cao áp huyết, nếu áp huyết cao từ 140/90 trở lên, đo 2 lần vào 2 dịp thăm khám khác nhau (người bệnh không nên dùng cà-phê, hút thuốc lá trước đó, nên ngồi nghỉ một lát, rồi áp huyết được đo ở tư thế ngồi hay nằm). Sau khi xác định một người có cao áp huyết, để tìm xem các cơ quan bên trong cơ thể đã tổn thương do cao áp huyết hay chưa, để từ đó, sẽ hoạch định đường hướng trị liệu, bác sĩ sẽ khám kỹ mắt, tim, các mạch máu. Đồng thời, bác sĩ cho thử máu, thử nước tiểu, làm tâm điện đồ, và chụp phim ngực (chest X-ray: chúng ta hay quen miệng gọi phim

phổi). Những thử nghiệm và phim ngực này giúp bác sĩ tìm hiểu thêm được người bệnh có cao cholesterol trong máu hay không, tim, thận đã tổn thương vì cao áp huyết hay chưa. Đây là những yếu tố quan trọng cần nắm vững trước khi bác sĩ quyết định trị liệu bằng phương cách nào.

Nhưng nếu bạn mang bệnh cao áp huyết, khi đi khám bệnh, bạn nên kể bệnh như thế nào nhỉ. Hay ta thử nghe một vị biết cách kể bệnh, trình bày cho bác sĩ nghe vấn đề cao áp huyết của mình.

“Tôi đến đây hôm nay nhờ bác sĩ xem hộ tôi bệnh cao áp huyết. Tôi năm nay 45 tuổi, sang Mỹ mới 1 tháng. 2 năm trước, một hôm đau bụng, tôi đi khám bác sĩ, được bác sĩ cho biết áp huyết tôi hôm đó 142 trên 90. Áp huyết đo lại 2 tuần sau đó cũng vẫn cao, 150 trên 92. Bác sĩ kết luận là tôi có cao áp huyết nhẹ. Bác sĩ cho thử máu, thử nước tiểu, làm tâm điện đồ, chụp phim phổi (tôi nghe nói, ở bên này, người Mỹ gọi là “chest X-ray”, dịch là phim ngực), và cho biết tôi không bị tiêu đường, cao cholesterol hay bị bệnh gì khác. Sau 3 tháng theo dõi và khuyên tôi bỏ thuốc lá, ăn nhạt, thường xuyên vận động không có kết quả, bác sĩ cho tôi uống Aldomet 250 mg, ngày 3 lần. Áp huyết tôi xuống còn 120/80, bác sĩ bảo là bình thường. Có điều Aldomet hay làm tôi mệt mỏi và buồn ngủ. Giữa tôi với bác sĩ, tôi cũng xin nói thực, nó cũng làm vấn đề chồng vợ của tôi bị suy giảm. Tôi ngưng Aldomet từ ngày qua Mỹ 1 tháng trước, và từ đó đến nay, không dùng thuốc gì cả. Tôi hoàn toàn không có triệu chứng gì bất thường. Tôi bỏ hẳn thuốc lá 2 năm trước, khi được biết bị cao áp huyết, theo lời khuyên của bác sĩ. Tôi không uống rượu thường xuyên, chỉ thỉnh thoảng cuối tuần làm vài lon bia với bạn bè cho vui”.

Bạn cũng nhớ cho bác sĩ biết bạn có hút thuốc lá, có uống rượu, hoặc đang dùng bất cứ thuốc nào không, kể cả những thuốc mua bên ngoài không cần toa bác sĩ, vì nhiều thuốc, như thuốc ngừa thai, thuốc chữa sổ mũi, nghẹt mũi (Actifed, Dimetapp, Sudafed...) có thể làm áp huyết tăng cao.

### Chữa trị

Cao áp huyết cần được chữa trị cẩn thận, để giảm thiểu những biến chứng, giúp ta sống lâu hơn và vui hơn. Sự chữa trị tùy vào mức độ của căn bệnh, và cũng tùy vào nhiều yếu tố khác.

Cao áp huyết có 3 mức độ: cao nhẹ (mild: khi áp suất tâm trương, nôm na là số dưới, cao từ 90 đến 104), cao vừa (moderate: khi số dưới từ 105 đến 119), và cao nặng (severe: số dưới từ 120 trở lên). Loại cao vừa và cao nặng chắc chắn phải dùng đến thuốc rồi. Loại cao nhẹ, tùy trường hợp, sẽ cần chữa trị sớm bằng thuốc hay không. Thí dụ, người bị cao áp huyết là đàn ông, lại hút thuốc, có thêm tiểu đường, hoặc cao chất cholesterol trong máu, dù chỉ bị cao áp huyết nhẹ, cũng cần được chữa sớm bằng thuốc. Ngược lại, một phụ nữ cao áp huyết nhẹ, và không có các bệnh khác đi kèm, có thể thử các phương pháp chữa trị chưa cần dùng thuốc trước trong vòng 3 đến 6 tháng. Sau thời gian 3 đến 6 tháng, áp huyết vẫn chưa xuống trở lại bình thường, bác sĩ có thể sẽ nghĩ đến việc phải dùng thuốc chữa cho người bệnh.

Các phương pháp chữa trị lúc chưa cần dùng thuốc: xuống cân nếu béo mập, ăn một thực phẩm ít mặn và ít chất béo, bỏ thuốc lá, bớt uống rượu, thường xuyên vận động. Mỗi người có một sức nặng lý tưởng so với chiều cao và vóc người. Nếu người cao áp huyết có sức nặng trên sức nặng lý tưởng, bác sĩ thường khuyên người bệnh tìm cách xuống ký bằng ăn kiêng (diet) và vận động (exercise).

Về mặt chữa bằng thuốc, có rất nhiều điều bác sĩ cần suy tính trước khi đặt bút biên toa. Lý tưởng, ta đưa được áp huyết xuống 130/80, dưới hơn vậy càng tốt, với một thuốc rẻ, không gây phản ứng phụ (side effects), ngày dùng chỉ một lần cho tiện. Đây là đích nhắm ta cố đạt tới, song không phải trường hợp nào cũng thực hiện được.

Thuốc chữa cao áp huyết nhiều loại, ra đời ngày càng lắm, giá cả rất khác biệt. Thuốc nào cũng có mặt lợi và mặt hại, cùng những tác dụng phụ của nó. Nếu có thể, ta bao giờ cũng nên thử những thuốc rẻ tiền trước, không được mới dùng đến thuốc đắt tiền hơn. Song nhiều thuốc đắt, bảo hiểm không cho, mua bằng tiền mặt khó mua được dài lâu. Rồi có khi người bệnh dùng thuốc đang tốt, hợp, nhưng vì đổi bảo hiểm, bảo hiểm mới không cho thuốc như bảo hiểm cũ, lại đổi thuốc, đi lại từ đầu. Ôi, nhưc đầu. Chữa cao áp huyết thực không dễ.

Nhiều thuốc cao áp huyết có tác dụng chữa được cả bệnh khác, chẳng hạn các thuốc propanolol, timolol ngừa được các cơn nhưc đầu một bên migraine; hai thuốc Hytrin, Cardura làm giảm các triệu chứng của bệnh to niệu hộ tuyến. Khéo dùng thuốc, ta có thể một ná bả hai chim, dùng một thuốc chữa cả hai bệnh.

Bạn nên uống thuốc đều, không nên ngưng thuốc khi thấy áp huyết đã xuống lại bình thường, và nhớ trở lại tái khám đúng hẹn với bác sĩ. Cao áp huyết là bệnh kinh niên, suốt đời ta cần chữa kỹ.

Sự chữa trị nào trong y khoa cũng là dò dẫm, bạn nên để bác sĩ có dịp thi thố tài năng vài lần. Dùng một thuốc cao áp huyết không hợp, gây cho bạn phản ứng khó chịu, bạn nên trở lại cho bác sĩ biết, nhờ bác sĩ điều chỉnh sự chữa trị, có khi đổi một thuốc khác xem sao. Bạn chớ vội nghe rỉ tai: “Thuốc tây “nóng” lắm, chả nên dùng” (như thế thì... tội cho thuốc tây lắm lắm, một thuốc làm bạn khó chịu, hàng trăm thuốc khác hàm oan). Rồi mất tiền vào những chữa trị chẳng có sách vở nào nói đến, cho đến một sáng đẹp trời, bạn mở mắt thức dậy, thấy một bên người liệt vì tai biến mạch máu não. Muộn mất rồi.

Cao áp huyết, “căn bệnh thâm lặng”, lặng lẽ làm tổn thương các cơ quan của cơ thể và rút ngắn tuổi thọ. Khám phá anh chàng thâm lặng này, đặt anh ta vào vòng kiểm soát, ta cứu vãn được nhiều việc.