

# Giữ Gìn Sức Khỏe

HOÀNG NGỌC ẨN

*BPT: Anh Hoàng Ngọc Ẩn ở New Orleans trong chuyến đi chơi ở Cali, có ghé dùng cơm với anh em ở Sacramento. Khi ra về, A.H. Ẩn có viết một bài nói về bệnh tim. BPT đăng vào bản tin để giúp A.H. gìn giữ sức khỏe).*

\* \* \*

New Orleans, Dec. 12-92

Thân gửi anh Phụng,

Về lại đây đã 2 tuần rồi, hôm nay tôi mới rảnh được để viết ít dòng thăm anh. Trước hết, xin cảm ơn tất cả các bạn ở Sacramento đã đến họp mặt với chúng tôi vào đêm Thanksgiving đó, chúng tỏ tình AHCC của chúng ta rất đậm đà, không có một tổ chức nào xây dựng được tinh thần ấy.

Nhớ đến các anh, tôi thấy có một món nợ là phải viết một bài v/v "Làm sao biết được mình đang bị nghẹt mạch tim?" và hôm nay tôi xin viết về những gì đã xảy ra cho chính tôi trước ngày bị mổ để làm 4 giầy bypass. Sau đây là các triệu chứng đã đến theo thứ tự thời gian từ ngày bắt đầu (ngày 1) đến ngày bị mổ (ngày 14):

Ngày 1: Sau khi cố gắng leo lên thang cao chừng 40ft, để kiểm soát các mái BTCS dầy hồ nước tôi thấy đau rang rang ở ngực chừng 3 phút rồi hết, xem như không còn thấy đau gì nữa.

Ngày 2 đến 7: Mỗi lần tôi đi mau hoặc chạy chừng 100ft, hoặc bị hồi hộp vì mấy phút chót của trận basketball thì tôi đã bị đau ngực lại, mỗi lần kéo dài từ 3 đến 6 phút thêm ngột thở khó chịu, nhiều đợt đau quá thấy như mất sức rất mau lẹ.

Ngày 8 đến 12: Những ngày này tôi đã biết lo sợ nên tránh các việc trên, nhưng nó vẫn tái diễn, có thể từ 1 đến 3 lần mỗi ngày. Tôi nhớ là nó đã xảy ra trong một buổi sáng khi tôi chuẩn bị cho nổ máy xe để chuẩn bị đi làm việc, hoặc sau khi ăn một bữa cơm trưa rất ngon. Những đợt này đau kinh khủng, có khi thấy đau toàn cả ngực lên đến 2 vai, tôi cảm thấy ngột thở và toát mồ hôi, trung bình kéo dài từ 5 đến 10 phút. Sau khi mổ, bác sĩ cho biết là tôi đã có một lần minor heart attack, có thể đó là lần kéo dài hơn 10 phút.

Từ mấy năm trước, tôi đã ăn uống cử kiêng: ít ăn trứng, không ăn mỡ và da heo. Nhưng sau này, tôi nhận thấy là việc cử đó chưa đúng mức. Điều quan trọng nhất là phải tập thể dục mà tôi rất lười biếng v/v này. Sở của tôi thường cho làm blood test hàng năm và thử electro cardiogram test có ghi rõ probability only 20% of heart attack, do đó, khi mới bị đau ngực 1 tuần đầu tôi không lo v/v mình bị đau tim. Tôi lại dẫu kín bà xã, cho đến ngày 12 tôi đoán không lầm là mình đã bị bệnh tim rồi nên mới tự lái xe đến bệnh viện vào chỗ emergency y/c khám dùm xem thử ra sao.

Tôi bị bệnh viện giữ lại và làm đủ thủ tục giấy tờ, lúc đó tôi mới gọi điện thoại cho bà xã đến và giải thích: "anh không đau gì nặng, chắc bệnh viện giữ lại để check cho kỹ càng mà thôi".

Thật tình, bệnh viện đã đoán biết tôi đau bệnh gì và cho làm đủ thứ test trong 2 ngày liên tiếp như thử máu, thử nước tiểu, chụp hình đủ chỗ, đo máu hàng giờ, lấy electro cardiogram nhiều lần, thử echocardiogram, và đeo máy monitor để họ tiện theo dõi qua máy tim.

Ngày 14: Bệnh viện bắt tôi nhịn đói và không uống nước từ 10 giờ nhất là Catheterisation test, bác sĩ cho một cái catheter, nhỏ như đầu ống mực viết Bic, chích vào mạch máu lớn nhất ở háng rồi cho cả ống dây đựng chất màu chạy lên đến cuốn tim và xịt màu ra để thấy rõ trên màn ảnh tivi là chỗ nào trong tim bị nghẹt, chính mắt tôi cũng được thấy!

Sau đó, họ quyết định khuyên tôi nên chịu mổ ngay. Nếu không, tôi có thể chết đi bất cứ giờ phút nào. Tôi đã đồng ý và ký giấy ngay.