

Vĩnh Lợi, ngày 24 tháng 10 năm 2025

THÔNG TIN THUỐC
Tháng 11/2025

THÔNG TIN THUỐC

1/ Đột quy – Hậu quả nghiêm trọng do tự ý ngừng thuốc trị tăng huyết áp

1.1. Tăng huyết áp là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến đột quy, ảnh hưởng đến sức khỏe của hơn 1,3 tỷ người trên toàn thế giới và hơn 26% người trưởng thành tại Việt Nam. Nhiều người không biết mình mắc bệnh, trong khi đó, nguy cơ đột quy đang rình rập. Dù không có triệu chứng rõ ràng, bệnh nhân vẫn có thể gặp phải các tổn thương ở tim, não, thận và mắt...

Các nhóm thuốc điều trị tăng huyết áp – như ức chế men chuyển (ACEi), chẹn thụ thể angiotensin (ARB), chẹn kênh canxi (CCB), lợi tiểu, chẹn beta – giúp duy trì huyết áp ổn định, bảo vệ mạch máu và các cơ quan đích. Nghiên cứu cho thấy, việc dùng thuốc đều đặn theo chỉ định bác sĩ, có thể giảm 40 - 50% nguy cơ đột quy và 25 - 30% nguy cơ nhồi máu cơ tim.

1.2. Tự ý ngừng thuốc trị tăng huyết áp có thể gây đột quy

Không ít người, khi thấy huyết áp trở lại bình thường, lại tự ý ngừng thuốc hoặc uống cách nhật vì lo "hại gan, hại thận". Thực tế, huyết áp ổn định chính là nhờ thuốc đang phát huy tác dụng. Khi ngừng thuốc đột ngột, hiệu quả bảo vệ mất đi, huyết áp sẽ bật tăng trở lại, còn gọi là "tăng huyết áp bật ngược". Áp lực máu tăng nhanh khiến thành mạch căng giãn đột ngột, đặc biệt ở não và tim, dẫn tới nguy cơ đột quy, nhồi máu cơ tim tăng cao gấp nhiều lần. Theo Tổ chức Đột quy Thế giới (WSO), tăng huyết áp là nguyên nhân hàng đầu gây ra 54% các trường hợp đột quy toàn cầu. Khi huyết áp tăng vọt, mạch máu não có thể vỡ hoặc bị tắc nghẽn do huyết khối, gây xuất huyết não hoặc thiếu máu não cục bộ. Người bệnh có thể méo miệng, yếu liệt tay chân, nói ngọng, hôn mê - những dấu hiệu điển hình của đột quy cấp. Chỉ trong vài phút, hàng triệu tế bào thần kinh có thể chết đi, để lại di chứng nặng nề như liệt nửa người, rối loạn ngôn ngữ, suy giảm trí nhớ, thậm chí tử vong nếu không cấp cứu kịp thời.

Nhiều nghiên cứu cũng cho thấy:

- Chỉ vài tuần sau khi ngừng thuốc, nguy cơ đột quy tăng gấp 3 lần.
- Nguy cơ nhồi máu cơ tim tăng gấp đôi.
- Ở người cao tuổi hoặc bệnh nhân có xơ vữa mạch, đái tháo đường, rối loạn mỡ máu, khả năng biến chứng càng cao.



Các biến chứng khác do ngừng thuốc đột ngột:

- Tăng áp lực mạch làm mảng xơ vữa bong ra, gây tắc động mạch vành dễ dẫn đến nhồi máu cơ tim cấp.
- Tim phì đại, giảm khả năng co bóp, dẫn đến suy tim mạn tính.
- Tổn thương thận: chức năng lọc cầu thận giảm 5–10% mỗi năm.
- Tổn thương võng mạc: Xuất huyết hoặc phù gai thị, có thể gây giảm thị lực hoặc mù lòa.

Điều đáng sợ là đa số bệnh nhân không cảm nhận được gì bất thường trước khi biến chứng xảy ra. Vì vậy, tự ý ngừng thuốc trị tăng huyết áp được xem là hành động nguy hiểm tương đương với tự bỏ bảo hiểm sinh mạng.

3. Lưu ý khi dùng thuốc điều trị tăng huyết áp

Điều trị tăng huyết áp là một hành trình suốt đời, nhưng giúp người bệnh hoàn toàn có thể sống khỏe mạnh và tránh đột quỵ nếu tuân thủ đúng hướng dẫn.

Để kiểm soát huyết áp hiệu quả, cần phối hợp giữa dùng thuốc và thay đổi lối sống:

- Uống thuốc đều đặn, đúng liều, đúng giờ, không tự ý giảm hoặc ngưng thuốc.
- Tái khám định kỳ để bác sĩ theo dõi huyết áp, điện giải, chức năng thận và điều chỉnh thuốc khi cần.
- Giữ lối sống lành mạnh: Ăn ít muối (<5g/ngày), tăng rau xanh và trái cây, bỏ thuốc lá, hạn chế rượu bia, ngủ đủ giấc, duy trì cân nặng hợp lý, tập thể dục ít nhất 150 phút mỗi tuần.

Đa số bệnh nhân cần điều trị suốt đời, chỉ trong một số ít trường hợp đặc biệt, khi bác sĩ đánh giá huyết áp ổn định lâu dài, nguyên nhân thứ phát được kiểm soát và lối sống được cải thiện tốt, mới có thể cân nhắc giảm liều hoặc ngưng thuốc, nhưng phải dưới sự giám sát chặt chẽ của bác sĩ chuyên khoa tim mạch.

BS. Dương Minh Tuấn

Bệnh viện Bạch Mai

Tài liệu tham khảo:

- Nguồn: <https://suckhoedoisong.vn/dot-quy-hau-qua-nghiem-trong-do-tu-y-ngung-thuoc-tri-tang-huyet-ap-169251012192339796.htm>

2/ Có nên dùng vitamin C và vitamin D cùng nhau?

1.1. Vitamin C (*Acid ascorbic*): Là vitamin tan trong nước, tham gia sản xuất collagen, một loại protein quan trọng tạo nên da, mạch máu, gân và dây chằng. Vitamin C cũng hỗ trợ lành vết thương, tăng cường sức đề kháng và hoạt động như chất chống oxy hóa, bảo vệ tế bào khỏi tổn thương do gốc tự do. Không

những thể, loại vitamin này còn giúp tăng hấp thu sắt từ thực phẩm có nguồn gốc thực vật.

- Vitamin D là vitamin tan trong chất béo, hoạt động như một hormone trong cơ thể. Vitamin D giúp tăng hấp thu canxi và phospho, hỗ trợ hình thành, duy trì xương chắc khỏe, điều hòa hoạt động của hệ miễn dịch, hệ thần kinh, cơ bắp, đồng thời phòng ngừa loãng xương, gãy xương và các bệnh chuyển hóa xương.

1.2. Lợi ích khi dùng vitamin C và D cùng nhau

Việc dùng vitamin C và vitamin D cùng nhau an toàn và không gây cản trở đến tác dụng hay khả năng hấp thu của nhau. Hai loại vitamin này hoạt động theo cơ chế khác nhau và bổ trợ lẫn nhau trong việc tăng cường sức khỏe tổng thể. Khi được bổ sung đúng liều lượng, việc kết hợp vitamin C và D có thể tăng cường hiệu quả bảo vệ miễn dịch, hỗ trợ phòng ngừa nhiễm trùng, thúc đẩy quá trình lành vết thương và cải thiện mật độ xương. Tuy nhiên, cả hai vitamin đều có giới hạn an toàn về liều dùng.

1.3. Dùng quá liều có gây hại không?

Việc dùng quá liều có thể gây ảnh hưởng đến sức khỏe, cụ thể:

- Quá liều vitamin C ($>2.000 \text{ mg/ngày}$) có thể gây: Tiêu chảy, buồn nôn, đau bụng, tăng nguy cơ sỏi thận oxalat, đặc biệt ở người có tiền sử sỏi thận. Ngoài ra, với những người bị thừa sắt cần thận trọng, vì vitamin C tăng hấp thu sắt, có thể gây tích lũy độc hại.

- Quá liều vitamin D ($>100 \text{ mcg} = 4.000 \text{ IU/ngày}$) có thể gây: Ngộ độc vitamin D, với triệu chứng như yếu cơ, chán ăn, buồn nôn, khát nhiều, tiểu nhiều, sỏi thận.

Lưu ý, vitamin C và D có thể tương tác với một số thuốc như: Thuốc lợi tiểu nhóm thiazid, orlistat, statin, corticosteroid... Do đó, cần thông báo với bác sĩ về các thuốc đang dùng trước khi bổ sung.

1.4. Cách bổ sung hiệu quả

Nên bổ sung vitamin C và vitamin D từ thực phẩm tự nhiên. Vitamin C nên bổ sung từ rau xanh, trái cây tươi như cam, kiwi, dâu tây, ổi... ; tránh nấu rau ở nhiệt độ quá cao hoặc bảo quản lâu, vì vitamin C dễ bị phân hủy bởi nhiệt và ánh sáng.

Lưu ý, chỉ sử dụng thực phẩm bổ sung khi có chỉ định của bác sĩ, đặc biệt ở người có bệnh nền hoặc đang dùng thuốc dài hạn. Để tối ưu hấp thu và hạn chế khó chịu đường tiêu hóa, nên uống vitamin D trong hoặc ngay sau bữa ăn có dầu mỡ (bữa trưa hoặc tối thường phù hợp hơn). Uống vitamin C sau ăn khoảng 30 phút (tốt nhất là sau ăn sáng). Với người mắc hội chứng kém hấp thu hoặc bệnh mạn tính nên tham khảo ý kiến bác sĩ để điều chỉnh liều phù hợp.

DS. Hoàng Vân

Nguồn: <https://suckhoedoisong.vn/co-nen-dung-vitamin-c-va-vitamin-d-cung-nhau-169250930164929288.htm>/DS. Hoàng Vân

***Các ý kiến đóng góp gửi về:**

- Khoa Dược - TTB - VTTYT, Tổ dược lâm sàng - Thông tin thuốc
- Zalo nhóm: duoclamsang TTYT Vinh Loi2022-2023-2024
- Gmail: khoaduoc.benhvien.vinhloi@gmail.com.



BS. CKI. Võ Hoàng Thái

Nơi nhận:

- Ban Giám đốc;
- Bác sĩ, các khoa, phòng lâm sàng, TYT xã, thị trấn;
- Các dược sĩ lâm sàng;
- Lưu: Tổ DLS-TTT.

NGƯỜI VIẾT THÔNG TIN

DS. Lưu Thế Nhất