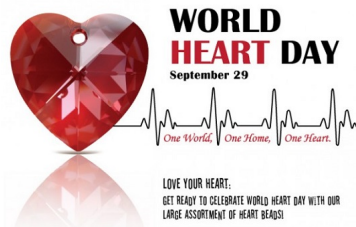


Bs CKI Nguyắ n Lắ ng Thắ o - Khoa Nắ i Tim mắ ch - Lão khoa

Theo báo cáo cắ a Tắ chắ c Ytắ thắ giắ i năm 2010 cho thắ y bắ nh lý tim mắ ch đã và đang là nguyên nhân tắ vong hàng đầ u ắ ngắ i lắ n trên toàn thắ giắ i và chiắ m nhiắ u nhắ t ắ các nắ c đang phát triờn. ắ Viắ t Nam, mắ c đầ u chắ a có nhắ ng thắ ng kê cắ thắ nhắ ng theo các khắ o sát và nghiên cắ u cắ a Hắ i tim mắ ch hắ c Viắ t Nam tắ lắ ngắ i mắ c bắ nh tim mắ ch ngày càng nhiắ u, tắ lắ tắ vong do bắ nh tim và đắ t quắ ngày càng gia tăng. Nó cũng là nguyên nhân hàng đầ u gây tàn phắ mắ t sắ c lao đắ ng ắ nhắ ng ngắ i ắ đắ tuắ i làm viắ c ắ nh hắ ng lắ n đắ n nắ n kinh tắ quắ c gia.

Bắ nh tim mắ ch mà hàng đầ u là xắ vắ a đắ ng mắ ch bao gắ m mắ ch vành, mắ ch não và mắ ch máu ngoắ i vi là do mắ t sắ yắ u tắ nguy cắ tim mắ ch kinh đắ n nhắ rắ i loắ n mắ máu, huyắ t áp tăng, đắ ng máu tăng, thuắ c lá, béo phì ... và mắ t sắ yắ u tắ khác nhắ tuắ i, giắ i tinh, tính di truyắ n ... làm tắ n thắ ng tăng sinh nắ i mắ c mắ ch máu, qua nhiắ u năm thắ ng hình thành mắ ng xắ vắ a gây hắ p tắ c lòng đắ ng mắ ch tắ o nên các biắ n cắ ắ tim là cắ n đầ u thắ t ngắ c, nhắ i máu cắ tim giắ i chung là bắ nh mắ ch vành và ắ mắ ch máu não giắ i là đắ t quắ .



Thông điệp vắ mắ t con sắ : 035140530

Nhắ n thắ c tắ t vắ các yắ u tắ nguy cắ tim mắ ch sắ bắ o vắ phòng ngắ a bắ nh tim mắ ch tắ t nhắ t không chắ cho bắ n thân mà cho cắ cắ ng đắ ng xã hắ i.

Bắ a ăn gia đờnh sắ là nhắ ng bắ a ăn có lắ i cho sắ c khắ e tim mắ ch nắ u tuờn thắ theo nhắ ng chắ n lắ a sau: tránh ăn mắ n, khắ u phắ n bắ a cắ m gia đờnh hài hòa ít chắ t béo đắ ng vắ t, dùng đầ u thắ c

Vượt đũa chĩa biếu nhấc ăn, khu phố hàng ngày nhieu rau củ quả, ăn nhieu cá ít nhieu t 3 lần mọt tuần, ăn thọt gia cầm hèn là ăn thọt mọt, thọt heo bò, hèn chĩa da đòng vọt và các đũa ăn có chĩa nhieu cholesterol nhieu tròng, tim, gan, hèn chĩa chiên xào, hèn chĩa dùng các loĩa bánh kẹo thọt phẩm đóng gói có sĩa đòng nhieu đũa thọt vọt. Nieu chúng ta có mọt khu phố ăn uống hợp lý thọt xuyên thì có thĩa làm giảm huyết áp, tránh béo phì, tránh tăng đòng máu và mọt máu

Mọt ngày nên uống nhieu nước, ít nhieu t 6 ly. Không lảm đòng bia rượu, mọt cho phép rượu bia có lĩa cho sĩa khĩa tim mạch là không quá 2 đũa n vọt ngày, 1 đũa n vọt là 330ml bia hoĩa 125ml rượu vang.

Cần tích cực vận đòng gòng sĩa ít nhieu t 30 phút đi bộ mọt ngày có thĩa giảm đũa n 50% nguy cơ tim mạch.

Thuốc lá hoĩa môi trường có khối thuốc lá gĩa là nhieu mọt thuốc lá thì nguy cơ tim mạch sĩa hèn 10 năm so vĩa không nhieu mọt thuốc lá. Ngòng hút thuốc lá gĩa n lĩa n vĩa gĩa m 36% tĩa vong tim mạch ngĩa i có bĩa nhĩa chĩa vành

Nên cần phòng chĩa ng stress, hãy luôn yêu đũa i sĩa ng hòa thuốc n tránh xa nhĩa ng căn thĩa ng lo âu không cần thiốt. Luyện tập gòng sĩa thĩa ng xuyên cũng sĩa gĩa m stress.

Tăng huyết áp là mọt mọt xích khĩa i đũa quan trĩa ng cĩa chuĩa i bĩa nhĩa lý tim mạch. Đái tháo đũa ng là mọt trong nhĩa ng yĩa u tĩa nguy cơ cao đũa i vĩa i bĩa nhĩa lý Tim mạch. Tĩa lĩa rĩa i loĩa n mọt máu vĩa i nguy có tim mạch là rĩa t đáng kể. Chính vì vậy cần phĩa i biốt trĩa sĩa huyết áp, chĩa sĩa mọt máu, đũa ng máu nhĩa tuĩa i cĩa mình.

Mặt con số mà chúng ta cần nên nhĩa đũa luôn có mọt trái tim khĩa e cho nhĩa ng ngĩa i chĩa a mọt bĩa nhĩa tim mạch là **035140530**. Thông điệp cĩa a nhĩa ng con số này bao gĩa m:

- **0** là không hút thuốc lá
- **3** là đi bộ 3 km ngày hay vận đòng gòng sĩa ít nhieu t 30 phút ngày
- **5** là năm đũa n vọt rau củ quả ngày {1 đũa n vọt là 1 trái chuĩa i, cam lê, đĩa rau.}
- **140** là gĩa huyết áp tĩa i đa cĩa a mình đũa i 140mmhg
- **5** là mọt cholesterol toàn phĩa n đũa i 5mmol/l

Thông điệp và một con số - Nhân Ngày Tim Mạch Thế giới 29/9

Viết bởi Biên tập viên

Chức nhật, 27 Tháng 9 2015 16:53 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 28 Tháng 9 2015 05:15

- **3** là lipoprotein tỷ trọng thấp {LDL} dưới 3 mmol/l
- **0** là không để tăng đường huyết, không thừa cân.

Để đạt được những mục tiêu này, đó không chỉ là trách nhiệm của cộng đồng y tế, của ngành tim mạch, mà là của toàn xã hội, của tất cả mọi người, tất cả hãy cùng nhau nhận thức để hành động vì một nếp sống văn minh lành mạnh, vì một xã hội tiến bộ thịnh vượng hạnh phúc cho mọi người, mọi nhà.

Tài liệu tham khảo :

1. Tập chí Tim mạch học Việt Nam
2. Các khuyến cáo về Tăng Huyết áp của Hội Tim mạch Việt Nam
3. Chương trình mục tiêu quốc gia về phòng chống bệnh Tăng huyết áp