Vi□t b□i Biên t□p viên
Th□ t□, 09 Tháng 9 2015 19:48 - L□n c□p nh□t cu□i Th□ t□, 09 Tháng 9 2015 20:19

Thông đi□p: "T□o môi tr□□ng lành m□nh cho trái tim kh□e"(Healthy Heart Environments)





Bs CK II Tr□n Lâm - Khoa N□i TM

Trong cu□c s□ng hi□n đ□i ngày này, gánh n□ng b□nh lý tim m□ch đang ngày càng gia tăng, đ□ l□i nh□ng h□u qu□ n□ng n□ cho m□i cá nhân, t□ng gia đình và cho toàn xã h□i. Các y□u t□ nguy c□ d□n đ□n b□nh tim và đ□t qu□ bao g□m tăng huy□t áp, m□c cholesterol và glucose máu cao, hút thu□c lá, ăn không đ□ trái cây và rau qu□, th□a cân, béo phì, ít v□n đ□ng....

Theo T□ ch□c Y t□ Th□ gi□i (WHO), m□i năm b□nh tim m□ch c□□p đi m□ng s□ng c□a kho□ng 17,5 tri□u ng□□i. Có th□ nói, b□nh tim m□ch là k□ gi□t ng□□i nguy hi□m nh□t th□ gi□i. Theo th□ng

kê, t□ vong do b□nh lý tim m□ch cao g□p 4 l□n t□ng t□ vong do 3 lo□i b□nh lý HIV/AIDS, s□t rét và b□nh lao c□ng l□i. C□ 3 ph□ n□ t□ vong thì có 1 ng□□i t□ vong do b□nh lý tim m□ch. Và m□i năm, trên th□ gi□i có kho□ng 1 tri□u tr□ em sinh ra m□c các b□nh tim b□m sinh.

Tr□□c th□c t□ này, ngay t□ năm 2000, Liên đoàn Tim m□ch th□ gi□i (World Heart Federation – WHF) đã quy□t đ□nh ch□n ngày 29 tháng 9 là "Ngày Tim m□ch th□ gi□i" (World Heart Day). T□ đó, hàng năm vào ngày này, WHF ph□i h□p v□i WHO t□ ch□c các s□ ki□n nh□m nâng cao nh□n th□c c□ng đ□ng □ h□n 100 qu□c gia thành viên. □ t□ng qu□c gia, đây là d□p đ□ h□ t□ nhìn nh□n, đánh giá l□i nh□ng đi□u ch□a làm đ□□c và đ□ ra ph□□ng h□□ng, bi□n pháp đ□ ph□n đ□u vì nh□ng m□c tiêu c□ th□ đ□i v□i s□c kh□e tim m□ch c□ng đ□ng. Trong d□p này, chính ph□ và các t□ ch□c không chính ph□ ph□i h□p ti□n hành các ho□t đ□ng h□□ng đ□n c□ng đ□ng - bao g□m ki□m tra s□c kh□e, t□ ch□c các s□ ki□n th□ thao (đi b□, ch□y b□, trình di□n th□ d□c, th□ thao, th□ hình...), các bu□i nói chuy□n v□ s□c kh□e tim m□ch, bi□u di□n sân kh□u, di□n đàn khoa h□c, tri□n lãm, hòa nh□c, l□ h□i và các gi□i th□ thao. Ph□i ch□c ch□n r□ng, m□i ng□□i đ□u có c□ h□i th□c hi□n nh□ng ch□n l□a đ□ có trái tim kh□e b□t c□ n□i đâu h□ đang s□ng, làm vi□c và vui ch□i. Và m□i ng□□i, t□ng ng□□i bi□t cách chia s□ thông qua các kênh thông tin v□ nh□ng ho□t đ□ng, nh□ng thành công mà mình đã đ□t đ□□c cho b□n bè, ng□□i thân, c□ng đ□ng...

Nhân Ngày Tim m□ch th□ gi□i năm nay, WHF và WHO đ□a ra m□t thông đi□p: "T□o môi tr□□ng lành m□nh cho m□t trái tim kh□e" cũng không ngoài m□c đích nh□m nâng cao ý th□c phòng ch□ng b□nh tim m□ch trong c□ng đ□ng trên toàn th□ gi□i. Đ□ h□□ng □ng thông đi□p đ□y tính nhân văn này, chúng ta hãy cùng nhau quy□t tâm và hành đ□ng c□ th□ ch□ không ph□i ch□ là phong trào, băng rôn hay bi□u ng□.

A. Các y□u t□ nguy c□ tim m□ch: bao g□m:

a. Các y□u t□ nguy c□ có th□ đi□u ch□nh đ□□c: * Hút thu□c lá, * Ít ho□t đ□ng th□ l□c, * ăn u□ng không lành m□nh, * tăng huy□t áp, * r□i lo□n lipid máu, * quá cân, béo phì, * đái tháo đ□□ng, * tình tr□ng kinh t□-xã h□i.

b. Các y□u t□ nguy c□ không th□ đi□u ch□nh đ□□c:

- Ti□n s□ gia đình,
- Tu□i,
- Gi□i,

- Ch□ng t□c.

- Tu□i: Sau tu□i 55, c□ tăng m□i 10 năm thì nguy c□ đ□t qu□ tăng g□p đôi.

- Gi□i tính: Đàn ông có nguy c□ b□nh tim cao h□n ph□ n□. Sau tu□i mãn kinh, nguy c□ c□a 2 gi□i t□□ng đ□□ng đ□□ng nhau. Đ□i v□i đ□t qu□, 2 gi□i có nguy c□ b□ng nhau.

- Ch□ng t□c: Ng□□i g□c Châu Á và Châu Phi có nguy c□ xu□t hi□n b□nh tim m□ch cao h□n nh□ng nhóm dân t□c khác.

- Tình tr□ng kinh t□-xã h□i: Nghèo đói làm tăng nguy c□ xu□t hi□n b□nh tim và đ□t qu□. Cu□c s□ng b□ stress kéo dài, b□ cô l□p xã h□i, lo l□ng và tr□m c□m cũng làm tăng nguy c□.

N□u b□n có 1 y□u t□ nguy c□, ch□a ch□c s□ b□ b□nh tim m□ch. Nh□ng n□u b□n có nhi□u y□u t□ nguy c□ h□n, kh□ năng b□ b□nh tim m□ch s□ cao h□n; tr□ khi b□n có nh□ng hành đ□ng tích c□c đ□ đi□u chĩnh nh□ng y□u t□ nguy c□ c□a mình.

B. D□ phòng b□nh tim m□ch cho b□n thân và c□ng đ□ng:

Ph□n l□n các y□u t□ nguy c□ tim m□ch đ□u có th□ ki□m soát t□t. Sau đây là vài l□i khuyên đ□ ki□m soát các y□u t□ nguy c□ và b□o v□ trái tim c□a b□n, ng□□i thân và c□ng đ□ng, đó là:



1. Ch□ đ□ ăn u□ng h□p lý, lành m□nh: kh□u ph□n ăn có nhi□u rau xanh, trái cây, m□t s□ s□n ph□m ngũ c□c, đ□u, th□t n□t, cá, d□u th□c v□t. H□n ch□ các th□c ăn có các ch□t béo bão hòa. Không nên ăn m□n. Tránh ăn u□ng quá nhi□u th□c ph□m ch□ bi□n s□n hay các lo□i th□c ăn

nhanh vì th□□ng ch□a nhi□u mu□i. H□n ch□ u□ng r□□u, bia và các đ□ u□ng có c□n.



2. T□p th□ d□c th□□ng xuyên, đ□u đ□n, m□i ngày 30 phút có th□ giúp d□ phòng c□n đau tim và đ□t qu□. B□n có th□ th□ đi b□ lên c□u thang thay vì đi thang máy, đi b□ thay vì đi xe bus. Ho□t đ□ng tích c□c giúp b□n gi□m stress và ki□m soát cân n□ng, đây cũng là 2 y□u t□ nguy c□ tim m□ch.



3. Ng□ng hút thu□c lá và tránh xa thu□c lá: N□u b□n ng□ng hút thu□c lá, nguy c□ b□nh m□ch vành s□ gi□m trong vòng 1 năm, và theo th□i gian s□ tr□ v□ bình th□□ng. C□n ph□i tránh xa môi tr□□ng thu□c lá, b□i vì ti□p xúc th□ đ□ng v□i khói thu□c làm tăng đáng k□ nguy c□ b□ c□n đau tim.



4. Duy trì cân n□ng h□p lý, và h□n ch□ mu□i s□ giúp ki□m soát huy□t áp, gi□m nguy c□ c□n đau tim và đ□t qu□. M□t ph□□ng pháp t□t có th□ giúp b□n theo dõi cân n□ng là s□ d□ng ch□ s□ kh□i c□ th□ (BMI – Body Mass Index). Đ□ tính ch□ s□ BMI, b□n l□y cân n□ng (tính b□ng kg) chia cho bình ph□□ng c□a chi□u cao (tính b□ng met). M□t ng□□i tr□□ng thành kh□e m□nh ph□i gi□ ch□ s□ BMI trong kho□ng 18,5 – 24,9.



5. B□n nên bi□t các con s□ c□a mình: C□n khám s□c kh□e đ□nh k□ đ□ bi□t đ□□c s□ huy□t áp đ□ng m□ch, hàm l□□ng cholesterol và hàm l□□ng đ□□ng trong máu, ch□ s□ vòng eo / vòng mông, ch□ s□ kh□i c□ th□ (BMI). Huy□t áp cao là y□u t□ nguy c□ s□ 1 c□a đ□t qu□, và là y□u t□ nguy c□ ch□ y□u c□a kho□ng 50% c□n đau tim. Hàm l□□ng cholesterol và hàm l□□ng đ□□ng trong máu cao cũng đ□t b□n □ m□t nguy c□ l□n h□n. Hãy th□ tính tu□i tim (heart age calculator) đ□ bi□t s□c kh□e qu□ tim c□a mình th□ nào tr□□c khi c□n đ□n l□i khuyên c□a th□y thu□c.

6. N□u bi□t mình có nhi□u y□u t□ nguy c□ thì b□n càng c□n ph□i có k□ ho□ch th□c hi□n l□i s□ng lành m□nh m□t cách tích c□c h□n đ□ c□i thi□n s□c kh□e c□a mình.



7. S□ d□ng thu□c c□n th□n: Ph□i dùng thu□c theo d□n c□a bác sĩ và b□o đ□m tuân th□ ch□ đ□

đi□u tr□.



8. Theo dõi s□ ti□n b□ và thành qu□ đ□t đ□□c: B□n có c□m th□y t□ hào v□ nh□ng đi□u đã làm cho s□c kh□e c□a b□n thân và gia đình mình.



9. Nh□n bi□t các d□u hi□u c□nh báo nguy k□ch: Ph□i bi□t các d□u hi□u c□nh báo nguy k□ch đ□ tìm ki□m s□ giúp đ□ càng s□m càng t□t, đây là c□ h□i t□t nh□t đ□ có s□ h□i ph□c đ□y đ□. B□n nên tham gia khóa h□c " h□i sinh tim ph□i" đ□ có th□ giúp đ□ ng□□i khác thoát ch□t do ng□ng tim đ□t ng□t.

- D□u hi□u c□nh báo b□nh m□ch vành là c□n đau th□t ng□c: đây tri□u ch□ng th□□ng g□p nh□t c□a b□nh m□ch vành. Đau th□□ng kh□i phát khi g□ng s□c, □ ngay sau x□□ng □c, đau nhói, th□t ch□t, lan ra vai trái, cánh tay trái, bàn tay trái... Đau th□□ng kéo dài vài phút, gi□m đi khi ngh□ ng□i. N□u c□n đau xu□t hi□n lúc ngh□ ho□c c□n đau quá tr□m tr□ng ho□c kéo dài trên 30 phút thì ph□i nghĩ đ□n nh□i máu c□ tim c□p.

- D□u hi□u c□nh báo đ□t qu□: N□u có 1 trong nh□ng tri□u ch□ng sau:

- Tê ho□c y□u m□t, tay ho□c chân, đ□c bi□t xu□t hi□n □ 1 bên c□a c□ th□.
- Đ□t ng□t lú l□n, khó nói, ch□m hi□u
- Đ□t ng□t khó khăn trong vi□c nhìn □ 1 ho□c 2 m□t
- Đ□t ng□t khó đi l□i, xâm xoàng, m□t thăng b□ng ho□c m□t ph□i h□p
- Đ□t ng□t đau đ□u không rõ lý do.