

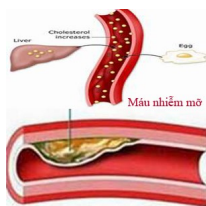
Bệnh nhân máu nhiễm mỡ cần ăn gì ?

Viết bởi Biên tập viên

Chỉnh sửa, 08 Tháng 5 2016 06:58 - Lần cập nhật cuối: Chỉnh sửa, 08 Tháng 5 2016 07:52

Vũ Thị Liễu - Khoa Khám bệnh

Máu nhiễm mỡ là tình trạng rối loạn chuyển hóa lipid. Đó là tình trạng tăng nồng độ các chất mỡ trong máu bao gồm: Cholesterol, Triglycerid. Bệnh này có nguy hiểm không ? Và cách ăn uống luyện tập như thế nào ?



Nguyên nhân của hiện tượng máu nhiễm mỡ

Có 3 yếu tố chính dẫn đến hiện tượng máu nhiễm mỡ, đó là: đái tháo và giảm tính, bệnh béo phì và stress. Chi tiết như sau:

1. Đái tháo và giảm tính: Estrogen – hormone có nhiều ở nữ giới có thể gây ra tình trạng chuyển hóa chất béo và mạch máu, đặc biệt là phụ nữ ở giai đoạn mãn kinh do estrogen giảm dẫn đến nồng độ mỡ máu cao và ngày càng tăng, khả năng mắc các bệnh về tim mạch và xơ vữa động mạch cũng tăng cao hơn rất nhiều.

2. Bệnh béo phì: Béo phì xảy ra khi cơ thể thừa năng lượng, năng lượng đó tích tụ lại dưới dạng mỡ và mỡ tích tụ không ngừng hình thành trong máu, dẫn đến hiện tượng cholesterol cao và máu nhiễm mỡ. Vì vậy hãy có chế độ ăn uống – rèn luyện thể thao hợp lý để đào thải năng lượng thừa, giúp cho mình 1 vóc dáng cân đối.

3. Căng thẳng quá độ – Stress: Khi căng thẳng, cơ thể con người sẽ tiết ra nhiều hormone – hormone đặc biệt cho cơ thể, các hormone đó ảnh hưởng đến quá trình chuyển hóa và hấp thụ. Khi đó khi đó mọi người dễ tìm đến các chất kích thích như bia rượu để giảm bớt căng thẳng, ít vận động, tất cả dẫn đến việc nồng độ mỡ máu tăng, lâu dài sẽ ảnh hưởng xấu đến sức khỏe và gây ra máu nhiễm mỡ.

Đây là những điều kiện nguy cơ cao mắc bệnh máu nhiễm mỡ.

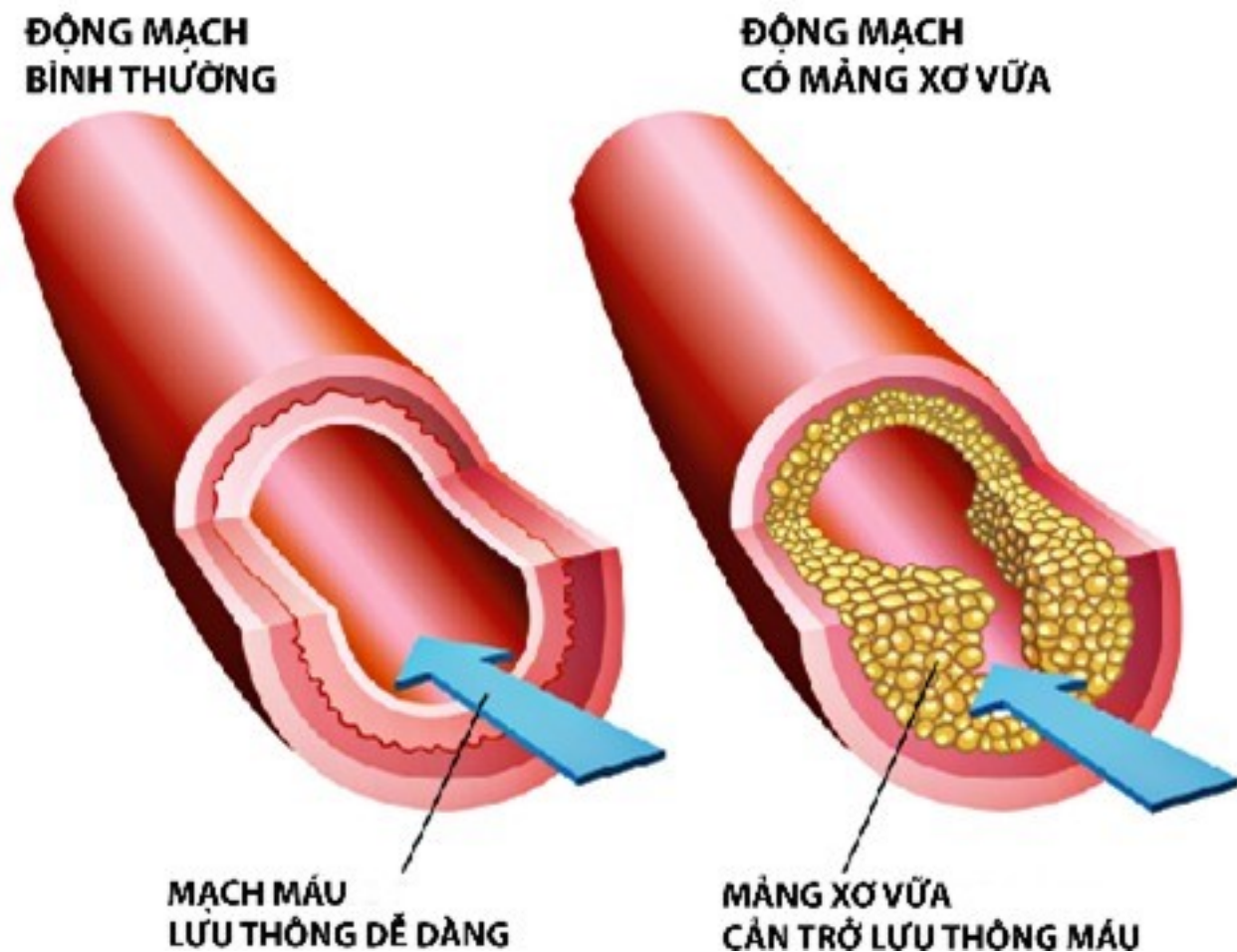
Bệnh nhân máu nhiễm mỡ cần ăn gì ?

Vị trí bài Biên tập viên

Chủ nhật, 08 Tháng 5 2016 06:58 - Lần cập nhật cuối Chủ nhật, 08 Tháng 5 2016 07:52

- Máu nhiễm mỡ còn do biến chứng của bệnh nhân : Đái tháo đường, hội chứng thận hư, tăng urê máu, suy tuyến giáp, bệnh gan, uống thuốc tránh thai. Một số thuốc tim mạch như thuốc chẹn Beta giao cảm, nhóm lợi tiểu Thiazid.
- Máu nhiễm mỡ có nguy hiểm không ? Có thể gây chết ngạt nếu không được điều trị kịp thời.

Máu nhiễm mỡ sẽ tạo điều kiện thuận lợi hình thành các mảng xơ vữa thành mạch máu gây hẹp lòng mạch, tăng huyết áp, thiếu máu cơ tim, thiếu máu não, nặng hơn nữa là các mảng xơ vữa làm hẹp mạch máu não (đột quỵ) hoặc nhồi máu cơ tim dẫn đến tàn phế hay tử vong. Tăng Triglycerid sẽ làm gan nhiễm mỡ, đề kháng Insulin dẫn đến bệnh đái tháo đường. Ngoài ra nếu Triglycerid quá cao sẽ dẫn đến viêm tụy cấp.



Chợ nhớt, 08 Tháng 5 2016 06:58 - Lợn cắp nhớt cuối Chợ nhớt, 08 Tháng 5 2016 07:52

Bệnh nhân máu nhiễm mỡ cần ăn gì ?

Viết bởi Biên tập viên

Chờ nhậ t, 08 Tháng 5 2016 06:58 - Lờ n cậ p nhậ t củ a i Chờ nhậ t, 08 Tháng 5 2016 07:52



Đảng và Nhà nước ta đã có những chủ trương, đường lối đúng đắn, kịp thời và sáng tạo trong công tác bồi dưỡng và nâng cao trình độ cán bộ, công chức, viên chức, đáp ứng yêu cầu của công cuộc đổi mới và hội nhập quốc tế.

Bệnh nhân máu nhiễm mỡ cần ăn gì ?

Viết bởi Biên tập viên

Chỉnh sửa, 08 Tháng 5 2016 06:58 - Lần cập nhật cuối Chỉnh sửa, 08 Tháng 5 2016 07:52



Để giảm nguy cơ mắc bệnh máu nhiễm mỡ, bạn cần ăn uống lành mạnh, tập thể dục thường xuyên, không hút thuốc và uống rượu.