

Thông điệp: "Tạo môi trường lành mạnh cho trái tim khỏe" (Healthy Heart Environments)



Healthy heart choices for
everyone, everywhere
29 September



Bs CK II Trần Lâm - Khoa Nội TM

Trong cuộc sống hiện đại ngày nay, gánh nặng bệnh lý tim mạch đang ngày càng gia tăng, đặc biệt là những người quen thuộc với bệnh cho máu cá nhân, tăng gia đình và cho toàn xã hội. Các yếu tố nguy cơ dẫn đến bệnh tim và đột quỵ bao gồm tăng huyết áp, mức cholesterol và glucose máu cao, hút thuốc lá, ăn không đủ trái cây và rau quả, thừa cân, béo phì, ít vận động....

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), mỗi năm bệnh tim mạch cướp đi mạng sống của khoảng 17,5 triệu người. Có thể nói, bệnh tim mạch là kẻ giết người thầm lặng. Theo thống

Hãy tích cực hưởng ứng Ngày Tim Mạch Thế Giới 2015 (World Heart Day 2015)

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ 7, 09 Tháng 9 2015 19:48 - Lần cập nhật cuối Thứ 7, 09 Tháng 9 2015 20:19

kê, tổng vong do bệnh lý tim mạch cao gấp 4 lần tổng vong do 3 loại bệnh lý HIV/AIDS, sốt rét và bệnh lao cộng lại. Có 3 phần tổng vong thì có 1 phần tổng vong do bệnh lý tim mạch. Và mỗi năm, trên thế giới có khoảng 1 triệu trẻ em sinh ra mắc các bệnh tim bẩm sinh.

Trước thềm năm này, ngay từ năm 2000, Liên đoàn Tim mạch thế giới (World Heart Federation – WHF) đã quyết định chọn ngày 29 tháng 9 là “Ngày Tim mạch thế giới” (World Heart Day). Từ đó, hàng năm vào ngày này, WHF phối hợp với WHO tổ chức các sự kiện nhằm nâng cao nhận thức cộng đồng về hơn 100 quốc gia thành viên. Tổng quốc gia, đây là dịp để nhìn nhận, đánh giá lại những điều chưa làm được và đưa ra những hướng, biện pháp để phần đầu vì những mục tiêu cần đạt và vì sức khỏe tim mạch cộng đồng. Trong dịp này, chính phủ và các tổ chức không chính phủ phối hợp tiến hành các hoạt động hướng đến cộng đồng - bao gồm kiểm tra sức khỏe, tổ chức các sự kiện thể thao (đi bộ, chạy bộ, trình diễn thể dục, thể thao, thể hình...), các buổi nói chuyện về sức khỏe tim mạch, biểu diễn sân khấu, diễn đàn khoa học, triển lãm, hòa nhạc, lễ hội và các giải thể thao. Phối hợp chung rộng rãi, mọi người đều có cơ hội thể hiện những chuyện lạ để có trái tim khỏe bắt nhịp đầu hàng đang sống, làm việc và vui chơi. Và mọi người, tổng người biết cách chia sẻ thông qua các kênh thông tin về những hoạt động, những thành công mà mình đã đạt được cho bản bè, người thân, cộng đồng...

Nhân Ngày Tim mạch thế giới năm nay, WHF và WHO đưa ra một thông điệp: "Tạo môi trường lành mạnh cho một trái tim khỏe" cũng không ngoài mục đích nhằm nâng cao ý thức phòng ngừa bệnh tim mạch trong cộng đồng trên toàn thế giới. Để hướng đến thông điệp đầy tính nhân văn này, chúng ta hãy cùng nhau quyết tâm và hành động cần thiết không phải là phong trào, băng rôn hay biểu ngữ.

A. Các yếu tố nguy cơ tim mạch: bao gồm:

a. Các yếu tố nguy cơ có thể điều chỉnh được: * Hút thuốc lá, * Ít hoạt động thể lực, * ăn uống không lành mạnh, * tăng huyết áp, * rối loạn lipid máu, * quá cân, béo phì, * đái tháo đường, * tình trạng kinh tế-xã hội.

b. Các yếu tố nguy cơ không thể điều chỉnh được:

- Tiền sử gia đình,
- Tuổi,
- Giới,

- Chế độ ăn uống.

- Tuổi: Sau tuổi 55, cứ tăng mỗi 10 năm thì nguy cơ đột quỵ tăng gấp đôi.

- Giới tính: Đàn ông có nguy cơ bệnh tim cao hơn phụ nữ. Sau tuổi mãn kinh, nguy cơ của 2 giới tính ngang nhau. Đột quỵ ở 2 giới có nguy cơ bệnh nhau.

- Chế độ ăn: Người gốc Châu Á và Châu Phi có nguy cơ xuất hiện bệnh tim mạch cao hơn những nhóm dân tộc khác.

- Tình trạng kinh tế-xã hội: Nghèo đói làm tăng nguy cơ xuất hiện bệnh tim và đột quỵ. Cuộc sống căng thẳng kéo dài, bệnh lý xã hội, lo lắng và trầm cảm cũng làm tăng nguy cơ.

Nếu bạn có 1 yếu tố nguy cơ, hãy chấp nhận bệnh tim mạch. Nhưng nếu bạn có nhiều yếu tố nguy cơ hơn, hãy nâng bệnh tim mạch sẽ cao hơn; trừ khi bạn có những hành động tích cực để giảm thiểu những yếu tố nguy cơ của mình.

B. Phòng bệnh tim mạch cho bản thân và cộng đồng:

Phấn đấu các yếu tố nguy cơ tim mạch đều có thể kiểm soát tốt. Sau đây là vài lời khuyên để kiểm soát các yếu tố nguy cơ và bảo vệ trái tim của bạn, nâng cao thể chất và cộng đồng, đó là:



1. Chế độ ăn uống hợp lý, lành mạnh: hãy ưu tiên ăn có nhiều rau xanh, trái cây, một số sữa protein ngũ cốc, đậu, hạt ngũ cốc, cá, dầu thực vật. Hạn chế các thức ăn có các chất béo bão hòa. Không nên ăn mặn. Tránh ăn uống quá nhiều thức uống chứa cồn hay các loại thức ăn

Hãy tích cực hàng ngày Ngày Tim Mạnh mẽ Giỏi 2015 (World Heart Day 2015)

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 7, 09 Tháng 9 2015 19:48 - Lần cập nhật cuối Thứ 7, 09 Tháng 9 2015 20:19

nhánh vì thói quen chừa nhieu muối. Hạn chế uống rượu, bia và các đồ uống có cồn.



2. Tập thể dục thường xuyên, đều đặn, mỗi ngày 30 phút có thể giúp đề phòng cơn đau tim và đột quỵ. Bạn có thể đi bộ lên cầu thang thay vì đi thang máy, đi bộ thay vì đi xe bus. Hoạt động tích cực giúp bạn giảm stress và kiểm soát cân nặng, đây cũng là 2 yếu tố nguy cơ tim mạch.



3. Không hút thuốc lá và tránh xa thuốc lá: Nếu bạn không hút thuốc lá, nguy cơ bệnh mạch vành sẽ giảm trong vòng 1 năm, và theo thời gian sẽ trở về bình thường. Cần phải tránh xa môi trường thuốc lá, bởi vì tiếp xúc thụ động với khói thuốc làm tăng đáng kể nguy cơ bệnh đau tim.



4. Duy trì cân nặng hợp lý, và hạn chế muối sẽ giúp kiểm soát huyết áp, giảm nguy cơ cơn đau tim và đột quỵ. Một phương pháp tốt có thể giúp bạn theo dõi cân nặng là số đo khối cơ thể (BMI – Body Mass Index). Để tính chỉ số BMI, bạn lấy cân nặng (tính bằng kg) chia cho bình phương của chiều cao (tính bằng m). Một người trưởng thành khỏe mạnh phải có chỉ số BMI trong khoảng 18,5 – 24,9.



5. Bạn nên biết các con số của mình: Cần khám sức khỏe định kỳ để biết được số huyết áp đo hàng ngày, hàm lượng cholesterol và hàm lượng đường trong máu, chỉ số vòng eo / vòng hông, chỉ số khối cơ thể (BMI). Huyết áp cao là yếu tố nguy cơ số 1 của đột quỵ, và là yếu tố nguy cơ cho yếu tố của khoảng 50% cơn đau tim. Hàm lượng cholesterol và hàm lượng đường trong máu cao cũng đặt bạn ở mức nguy cơ lớn hơn. Hãy thử tính tuổi tim ([heart age calculator](#)) để biết sức khỏe qu tim của mình thế nào trước khi cần đến lời khuyên của thầy thuốc.

6. Nếu biết mình có nguy cơ yếu tố nguy cơ thì bạn càng cần phải có kế hoạch thực hiện lối sống lành mạnh một cách tích cực hơn để cải thiện sức khỏe của mình.



7. Số đo thu được cần thận trọng: Phải dùng thuốc theo đơn của bác sĩ và báo động tuân thủ chế độ

Hãy tích cực hưởng ứng Ngày Tim Mạch Thế Giới 2015 (World Heart Day 2015)

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ 7, 09 Tháng 9 2015 19:48 - Lần cập nhật cuối Thứ 7, 09 Tháng 9 2015 20:19

điều trị.



8. Theo dõi sự tiến bộ và thành quả đạt được: Bạn có cảm thấy thoải mái với những điều đã làm cho sức khỏe của bạn thân và gia đình mình.



9. Nhận biết các dấu hiệu và cảnh báo nguy cơ: Phải biết các dấu hiệu và cảnh báo nguy cơ để tìm kiếm sự giúp đỡ càng sớm càng tốt, đây là cách tốt nhất để có sự hỗ trợ kịp thời. Bạn nên tham gia khóa học “hội sinh tim phổi” để có thể giúp đỡ người khác thoát chết do ngừng tim đột ngột.

Hãy tích cực hưởng ứng Ngày Tim Mạch Thế Giới 2015 (World Heart Day 2015)

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 6, 09 Tháng 9 2015 19:48 - Lần cập nhật cuối Thứ 6, 09 Tháng 9 2015 20:19

- Đau hoặc cảm nhận bất thường ở vùng ngực là cơn đau thắt ngực: đây triệu chứng thường gặp nhất của bệnh mạch vành. Đau thắt ngực khởi phát khi gắng sức, ngay sau ăn uống, đau nhói, thắt chặt, lan ra vai trái, cánh tay trái, bàn tay trái... Đau thắt ngực kéo dài vài phút, giảm đi khi nghỉ ngơi. Nếu cơn đau xuất hiện lúc nghỉ hoặc cơn đau quá trầm trọng hoặc kéo dài trên 30 phút thì phải nghĩ đến nhồi máu cơ tim cấp.

- Đau hoặc cảm nhận bất thường : Nếu có 1 trong những triệu chứng sau:

- Tê hoặc yếu ở mặt, tay hoặc chân, đặc biệt xuất hiện ở 1 bên của cơ thể.
- Đau ngực lúc ngủ, khó nói, chóng mặt
- Đau ngực khó khăn trong việc nhìn ở 1 hoặc 2 mắt
- Đau ngực khó đi lại, xoay xoay, mất thăng bằng hoặc mất phối hợp
- Đau ngực đau đầu không rõ lý do.