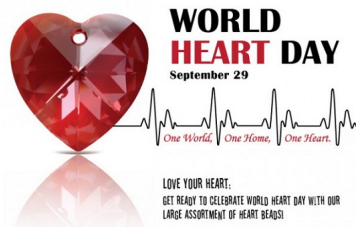


Bs CKI Nguyắ n Lắ ng Thắ o - Khoa Nắ i Tim mắ ch - Lão khoa

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

Vết đường chế biến thức ăn, khu vực phân hàng ngày nhiều rau củ quả, ăn nhiều cá ít nhất 3 lần một tuần, ăn thịt gia cầm hạn chế là ăn thịt trắng, thịt heo bò, hạn chế da động vật và các đồ ăn có chứa nhiều cholesterol như trứng, tim, gan, hạn chế chiên xào, hạn chế dùng các loại bánh kẹo thức phẩm đóng gói có sử dụng nhiều dầu thực vật. Nếu chúng ta có một khu vực phân ăn uống hợp lý thì nguy cơ xuyên thì có thể làm giảm huyết áp, tránh béo phì, tránh tăng đường máu và mỡ máu

Mỗi ngày nên uống nhiều nước, ít nhất 6 ly. Không lạm dụng bia rượu, mức cho phép rượu bia có lợi cho sức khỏe tim mạch là không quá 2 đơn vị ngày, 1 đơn vị là 330ml bia hoặc 125ml rượu vang.

Cần tích cực vận động giảm số ít nhất 30 phút đi bộ mỗi ngày có thể giảm đến 50% nguy cơ tim mạch.

Thuốc lá hoặc môi trường có khói thuốc lá gây hại nhiều đến thuốc lá thì nguy cơ tim mạch sớm hơn 10 năm so với không hút thuốc lá. Ngay khi hút thuốc lá gần liền với giảm 36% tỷ vong tim mạch người có bệnh mạch vành

Nên cần phòng ngừa stress, hãy luôn yêu đời sống hòa thuận tránh xa những căng thẳng lo âu không cần thiết. Luyện tập giảm số thì nguy cơ xuyên cũng sẽ giảm stress.

Tăng huyết áp là một mối xích kết liên quan trực tiếp của chu kỳ bệnh lý tim mạch. Đái tháo đường là một trong những yếu tố nguy cơ cao đối với bệnh lý Tim mạch. Tỷ lệ rối loạn mỡ máu với nguy cơ tim mạch là rất đáng kể. Chính vì vậy cần phải biết kiểm soát huyết áp, cholesterol máu, đường máu như tuột của mình.

Mặt con số mà chúng ta cần nên nhớ luôn có một trái tim khỏe cho những người chưa mắc bệnh tim mạch là **035140530**. Thông điệp của những con số này bao gồm:

- **0** là không hút thuốc lá
- **3** là đi bộ 3 km ngày hay vận động giảm số ít nhất 30 phút ngày
- **5** là năm đơn vị rau củ quả ngày {1 đơn vị là 1 trái chuối, cam lê, dưa rau.}
- **140** là giới huyết áp tối đa của mình dưới 140mmhg
- **5** là mức cholesterol toàn phần dưới 5mmol/l

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

Viết bởi Biên tập viên

Chỉnh sửa, 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. Tạp 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