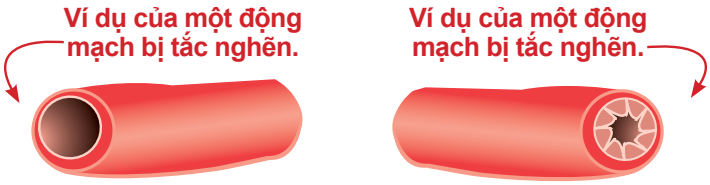
Hiểu rõ hơn về bệnh tim

Người Việt Nam mong muốn có một trái tim khỏe mạnh

Bệnh tim là gì?

Bệnh tim phát triển trong nhiều năm. Bệnh khởi đầu khi các mạch máu chạy về tim bị hẹp và tắc nghẽn. Mạch máu là ống mô dài và rỗng, tựa như các ống hút. Có nhiều loại mạch máu. Mạch máu chính gọi là động mạch.

Khi các động mạch bị tắc nghẽn, nguy cơ phát triển bệnh tim mạch sẽ tăng. Khi tim ngừng đập thì đời sống của chúng ta chấm dứt. Do đó, khi bạn chăm sóc cho tim mình thì cũng là đang chăm sóc cho đời sống của chính mình.



Bạn có nguy cơ mắc bệnh tim mạch?

Những đặc điểm hoặc thói quen là các yếu tố gây nguy cơ bệnh tim khiến cho một người có khuynh hướng phát triển bệnh tim nhiều hơn. Nếu bạn đang có những nguy cơ đó thì điều đáng mừng là bạn có thể khống chế đa số các yếu tố gây nguy cơ bệnh bằng cách thay đổi một số thói quan trong lối sống hàng ngày của mình. Dưới đây là danh sách các yếu tố gây nguy cơ bệnh tim mà bạn có thể hoặc không thể khống chế được.

Càng mang nhiều yếu tố gây nguy cơ bệnh thì nguy cơ mắc bệnh tim của bạn càng cao. Bạn hãy đánh dấu kế bên các yếu tố gây nguy cơ bệnh của mình trong danh sách dưới đây và thảo luận với người bác sĩ về những việc bạn có thể làm để phòng ngừa bệnh tim.

Những yếu tố gây nguy cơ bệnh mà bạn có thể khống chế

- ❒ Số cân thừa (Quá trọng lượng)/ Chứng béo phì (mập phì)
- ❒ Cao huyết áp
- ❒ Lượng chất béo gây xơ cứng động mạch cao
- ❒ Bệnh tiểu đường
- ❒ Không vận động cơ thể
- ❒ Hút thuốc lá

Những yếu tố gây nguy cơ bệnh mà bạn không thể khống chế

- ❒ Tuổi tác của bạn
  - » 45 tuổi hoặc cao hơn và thuộc phái nam
  - » 55 tuổi hoặc cao hơn và thuộc phái nữ
- ❒ Lịch sử sức khỏe gia đình của bạn
  - » Cha hoặc anh/em trai của bạn bị bệnh tim trước tuổi 55
  - » Mẹ hoặc chị/em gái của bạn bị bệnh tim trước tuổi 65

U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Các phương pháp mà bạn sẽ sử dụng để giữ tim mạch khoẻ mạnh

- ❒ Giữ cân nặng (trọng lượng) của mình cân đối.
- ❒ Lựa chọn thực phẩm lành mạnh – Ăn nhiều rau, trái cây và ngũ cốc. Lựa chọn các thực phẩm ít muối (chất natri), ít chất béo bão hòa, và ít chất béo trans.
- ❒ Siêng năng vận động cơ thể - Làm những hoạt động trung bình trong khoảng thời gian 2 tiếng rưỡi hàng tuần.
- ❒ Bỏ hút thuốc lá.
- ❒ Đi khám sức khỏe tổng quát đều đặn – Đo huyết áp thường xuyên. Nếu có toa bác sĩ, bạn nên uống thuốc huyết áp hoặc thuốc giảm mỡ trong máu theo đúng lời dặn của bác sĩ.

National Heart, Lung, and Blood Institute

COMMUNITY HEALTH WORKER HEALTH DISPARITIES INITIATIVE

NIH Publication No. 14-xxxx
Originally printed March 2004
Revised September 2014