

Khoa Nội Tim mạch -

Hiện nay, một trong số những nguyên nhân gây tử vong nhiều nhất ở nước ta hàng đầu là bệnh lý tim mạch, đột quỵ và ung thư. Mỗi năm, nước ta có khoảng 200.000 người tử vong vì bệnh tim mạch, chiếm 33% tổng số người tử vong, gấp 20 lần số tử vong do ung thư và gấp 10 lần số tử vong vì tai nạn giao thông. Gánh nặng bệnh lý tim mạch ngày càng gia tăng, đòi hỏi sự quan tâm của người dân, gia đình và xã hội. Việc nhận biết sớm các triệu chứng của bệnh tim mạch và các vấn đề liên quan đến tim mạch để có hướng xử lý kịp thời, giảm biến chứng và tử vong sẽ góp phần quan trọng trong việc nâng cao chất lượng cuộc sống cho người bệnh.

Trước đây, thường người 50 tuổi trở lên mới mắc tăng huyết áp, bệnh mạch vành, tai biến mạch máu não... Hiện nay, bệnh tim mạch đang có xu hướng gia tăng ở người trẻ tuổi. Để giảm bớt nguy cơ mắc bệnh tim mạch, chúng ta nên điểu chỉnh lối sống. Chế độ dinh dưỡng nên phân bổ nhiều loại thực phẩm, mỗi bữa ăn phải có đủ 4 nhóm thực phẩm:

- Nhóm chất bột đường: là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu trong bữa ăn gồm gạo, khoai...
- Nhóm chất đạm: thịt, cá, trứng sữa...
- Nhóm chất béo: dầu ăn, bơ, mè...
- Nhóm vitamin và khoáng chất: có trong trái cây tươi và rau củ tươi.

Dưới đây là 10 lời khuyên để bảo vệ một trái tim khỏe mạnh:

1. Chế độ ăn uống hợp lý, hạn chế ăn có nhiều rau xanh, trái cây. Hạn chế các chất béo bão hòa. Không nên ăn mặn.
2. Tập thể dục thường xuyên: mỗi ngày tập 30-60 phút sẽ giúp phòng ngừa các bệnh tim mạch và sức lao động sẽ được cải thiện hơn.
3. Không hút thuốc lá, rượu vì đây là yếu tố nguy cơ của nhồi máu cơ tim, đột quỵ và nhiều bệnh tim mạch khác.
4. Duy trì cân nặng hợp lý, nếu thừa cân cần giảm cân sẽ làm giảm huyết áp, giảm các biến chứng do bệnh tim mạch gây nên.
5. Nên khám sức khỏe định kỳ để biết được mức độ huyết áp, hàm lượng Cholesterol, Triglycerit, hàm lượng đường trong máu, cholesterol vòng eo/vòng hông, chỉ số khối cơ thể (BMI). Nếu biết mình có nhiều yếu tố nguy cơ thì nên cân nhắc phải có kế hoạch thực hiện lối sống lành mạnh một cách tích cực hơn để cải thiện sức khỏe của mình.
6. Hạn chế uống rượu, bia

7. Tạo môi trường sống lành mạnh, không có khói thuốc lá gia đình, công sở, nơi công cộng.
8. Cần có thói quen gian lận, tập luyện thể dục thể thao (nếu có thể) ngay từ khi còn nhỏ để làm việc.
9. Tránh ăn uống quá nhiều thực phẩm chế biến sẵn hay thức ăn nhanh.
10. Tránh căng thẳng, lo âu quá mức. Hãy cùng nhau xây dựng một môi trường sống lành mạnh đoàn kết, lành mạnh và hữu ích.

Người n: Khuyến cáo của Liên Đoàn Tim Mạch thế giới.