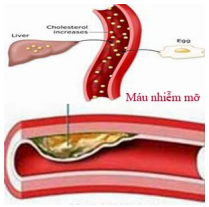
Vi□t b□i Biên t□p viên
Ch□ nh□t, 08 Tháng 5 2016 06:58 - L□n c□p nh□t cu□i Ch□ nh□t, 08 Tháng 5 2016 07:52

Võ Th□ Li□u - Khoa Khám b□nh

Máu nhi□m m□ là tình tr□ng r□i lo□n chuy□n hóa lipid. Đó là tình tr□ng tăng n□ng đ□ các ch□t m□ trong máu bao g□m: Cholesterol, Triglycerid. B□nh này có nguy hi□m không ? Và cách ăn u□ng luy□n t□p nh□ th□ nào ?



Nguyên nhân c□a hi□n t□□ng máu nhi□m m□

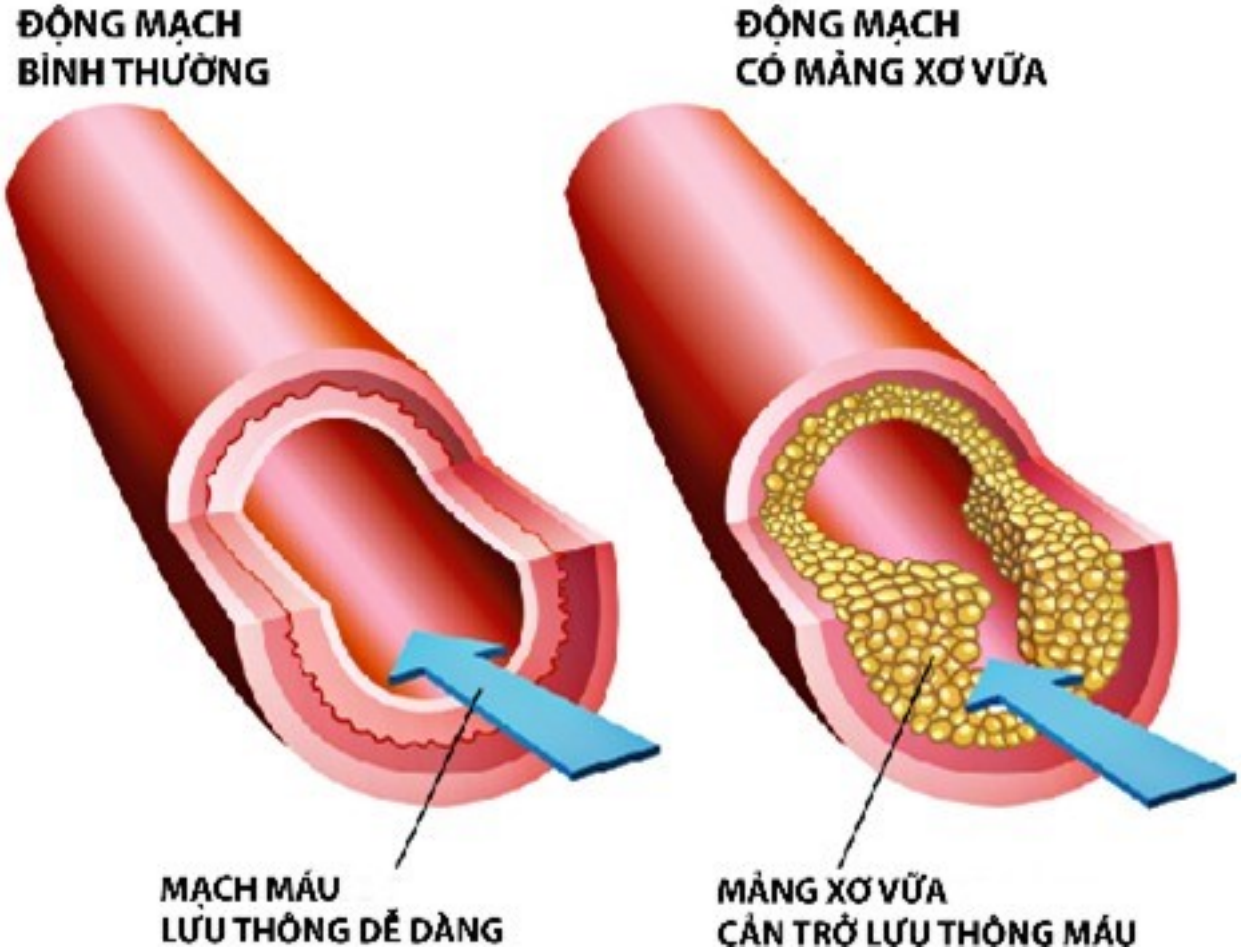
Có 3 y□u t□ chính d□n đ□n hi□n t□□ng máu nhi□m m□, đó là: đ□ tu□i và gi□i tính, b□nh béo phì và stress. Chi ti□t nh□ sau:

1. Đ□ tu□i và gi□i tính: Estrogen – lo□i hoóc môn có nhi□u □ n□ gi□i có th□ gây ra □nh h□□ng đ□n chuy□n hóa ch□t béo và m□ch máu, đ□c bi□t là ph□ n□ □ giai đo□n mãn kinh do estrogen gi□m d□n đ□n n□ng đ□ m□ máu cao và ngày càng tăng, kh□ năng m□c các b□nh v□ tim m□ch và x□ v□a đ□ng m□ch cũng tăng cao h□n r□t nhi□u.
2. B□nh béo phì: Béo phì x□y ra khi c□ th□ d□ th□a năng l□□ng, năng l□□ng đó tích t□ l□i d□□i d□ng mô m□ và m□t ph□n không nh□ mô m□ s□ hình thành trong máu, d□n đ□n hi□n t□□ng cholesterol cao và máu nhi□m m□. Vì v□y hãy có ch□ đ□ ăn u□ng – rèn luy□n th□ thao h□p lý đ□ đào th□i năng l□□ng d□ th□a, gi□ cho mình 1 vóc dáng cân đ□i.
3. Căng th□ng quá đ□ – Stress: Khi căng th□ng, c□ th□ con ng□□i s□ ti□t ra nhi□u lo□i hoóc-môn đ□c h□i cho c□ th□, các lo□i ch□t đó □nh h□□ng đ□n quá trình chuy□n hóa và h□p th□. Đ□ng th□i khi đó m□i ng□□i d□ tìm đ□n các ch□t kích thích nh□ bia r□□u đ□ gi□i t□a căng th□ng, ít v□n đ□ng, t□ đó d□ d□n đ□n vi□c l□□ng m□ máu tăng, lâu dài s□ □nh h□□ng x□u đ□n s□c kh□e và gây ra máu nhi□m m□.

Đây là nh□ng đ□i t□□ng nguy c□ cao m□c b□nh máu nhi□m m□.

- Máu nhi□m m□ còn do bi□n ch□ng c□a b□nh nh□ : Đái tháo đ□□ng, h□i ch□ng th□n h□, tăng urê máu, suy tuy□n giáp, b□nh gan, u□ng thu□c tránh thai. M□t s□ thu□c tim m□ch nh□ thu□c □c ch□ Beta giao c□m, nhóm l□i ti□u Thiazid.
- Máu nhi□m m□ có nguy hi□m không ? Có th□ gây ch□t ng□□i n□u không đ□□c đi□u tr□ kip th□i.

Máu nhi□m m□ s□ t□o đi□u ki□n thu□n l□i hình thành các mãng x□ v□a □ thành m□ch máu gây h□p lòng m□ch ,tăng huy□t áp ,thi□u máu c□ tim, thi□u máu não, n□ng h□n n□a là các mãng x□ v□a làm l□p m□ch máu não (đ□t qu□) ho□c nh□i máu c□ tim đ□a đ□n tàn ph□ hay t□ vong. Tăng Triglycerid s□ làm gan nhi□m m□, đ□ kháng Insulin d□n đ□n b□nh đái tháo đ□□ng. Ngoài ra n□u Triglicerid quá cao s□ d□n đ□n viêm t□y c□p.



□ Ng□□i g□y cũng có th□ m□c b□nh máu nhi□m m□.

- Ng□□i g□y không có ch□ đ□ ăn u□ng lành m□nh s□ d□ng nhi□u r□□u bia, hút thu□c, ăn nhi□u n□i t□ng đ□ng v□t s□ có kh□ năng m□c b□nh máu nhi□m m□ cao. Vì v□y, ng□□i g□y không nên ch□ quan c□n ph□i ki□m tra đ□nh k□ 3- 6 tháng / l□n đ□ phát hi□n b□nh s□m ho□c theo ch□ d□n c□a Bác sĩ.

□ Nh□ng ng□□i b□ máu nhi□m m□ cao c□n bi□t ki□m soát ăn u□ng m□t cách nghiêm kh□c.

- Nên ăn nh□ng lo□i th□c ph□m có ch□a hàm l□□ng Cholesterol th□p nh□ rau xanh, c□ qu□, các s□n ph□m làm t□ đ□u, th□t n□c, cá…Đ□c bi□t là ăn rau có nhi□u ch□t x□ nh□ v□y m□i làm gi□m đ□□c s□ h□p thu Cholesterol c□a đ□□ng ru□t.
- Không nên ăn t□i quá mu□n v□i th□c ăn nhi□u đ□m vì r□t khó tiêu hóa và s□ làm l□□ng Cholesterol đ□ng trên thành đ□ng m□ch s□ d□n đ□n x□ v□a đ□ng m□ch.
- Nên ăn nh□t s□ có l□i cho tim m□ch
- Nên ăn th□c ph□m có tác d□ng gi□m m□ trong máu nh□: G□ng, ch□ ph□m đ□u, n□m h□□ng, m□c nhĩ, hành tây, trà, d□u đ□u nành, d□u oliu, d□u h□□ng d□□ng nó có tác d□ng làm h□ m□c Cholesterol.
- H□n ch□ ăn th□t đ□ <225 g/tu□n.
- Nên ăn cá (2 -3 l□n/ tu□n) có nhi□u Omega 3 đ□ b□o v□ đ□ng m□ch: cá thu, cá ng□, cá h□i, cá trích…
- Tăng l□□ng ch□t x□ trong b□a ăn đ□c bi□t là d□□i d□ng hòa tan: g□o l□c, các lo□i h□ đ□u, lúa m□ch, rau, trái cây (táo, lê, m□n, □i, cam, b□□i) các lo□i th□c ăn này gi□m l□□ng ch□t béo và Cholesterol h□p thu vào c□ th□, giúp tr□c xu□t các mu□i m□t ra ngoài.