

BÍ MẬT GIÚP DUY TRÌ SỨC KHỎE TIM MẠCH

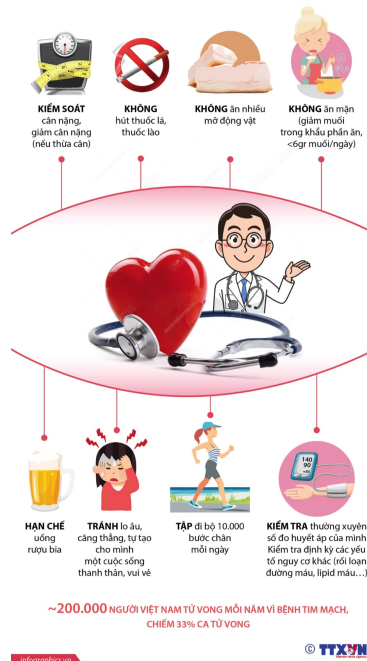
Chăm sóc sức khỏe tim mạch: Bảo vệ trái tim ngày từ hôm nay

Tim mạch là một trong những lĩnh vực y tế được quan tâm hàng đầu trên thế giới. Theo thống kê, bệnh tim mạch là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu tại Mỹ và nhiều quốc gia khác, mỗi năm khoảng 200.000 người Việt chết vì bệnh tim mạch. Đáng chú ý, xu hướng mắc bệnh tim mạch đang ngày càng trẻ hóa. Một nghiên cứu của Viện Tim, Phổi và Huyết học Quốc gia Hoa Kỳ (NHLBI) cho thấy, từ năm 2009 đến 2020, tỷ lệ người trưởng thành trẻ tuổi (20 - 44 tuổi) mắc bệnh tiểu đường tăng từ 3% lên 4,1%, và tỷ lệ béo phì tăng từ 32,7% lên 40,9%. Sự gia tăng các yếu tố nguy cơ tim mạch ở người trẻ tuổi không chỉ là một cảnh báo về sức khỏe cộng đồng mà còn nhấn mạnh tầm quan trọng của việc chăm sóc phòng ngừa bệnh tim mạch.

8 LỜI KHUYÊN CHO MỘT TRÁI TIM KHỎE

Bệnh tim mạch là bệnh của trái tim và của mạch máu, gồm nhiều loại khác nhau như: Tăng huyết áp, loạn nhịp tim, bệnh động mạch vành, hẹp hở van tim, tai biến mạch máu não, suy tim, phình động tĩnh mạch, tắc nghẽn, vữa xơ động mạch...

Trong đó, tăng huyết áp làm tăng nguy cơ tử vong do bệnh lý tim mạch lên gấp 3 lần so với người không mắc bệnh. Để có một trái tim khỏe, các chuyên gia khuyến cáo người dân nên thực hiện những lời khuyên sau:



Thông điệp về giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Nguồn: [Bệnh tim mạch tấn công người trẻ, cách phòng ngừa cần làm ngay](#)

Tổng quan về sức khỏe tim mạch

Sức khỏe tim mạch liên quan đến tình trạng của trái tim và hệ thống mạch máu. Bệnh tim mạch bao gồm nhiều loại bệnh khác nhau như bệnh động mạch vành, suy tim, rối loạn nhịp tim, bệnh van tim, bệnh mạch máu não và bệnh tim bẩm sinh... gây ảnh hưởng đến mọi giới tính, lứa tuổi. Các yếu tố nguy cơ chính bao gồm tăng huyết áp, tăng cholesterol máu, hút thuốc lá, đái tháo đường, béo phì, lối sống ít vận động và chế độ ăn uống không lành mạnh.

Triệu chứng của bệnh tim mạch

Bệnh tim mạch có thể biểu hiện qua nhiều triệu chứng khác nhau hoặc không có triệu chứng rõ ràng. Các triệu chứng thường gặp bao gồm đau ngực (cảm giác nặng hoặc thắt chặt vùng ngực), khó thở, mệt mỏi, choáng váng hoặc ngất xỉu... Ngoài ra, các dấu hiệu như đau hoặc chuột rút chân khi đi, sưng chân, da chân lạnh hoặc đỏ, tê mặt hoặc chi, khó nói, vấn đề về thị lực hoặc di chuyển cũng có thể là biểu hiện của bệnh mạch máu ngoại vi hoặc bệnh mạch máu não.



Dấu hiệu nhận biết tim đang gặp vấn đề. Nguồn: [Bệnh tim mạch – 8 dấu hiệu, triệu chứng cơ bản bạn cần biết - T-Matsuoka](#)

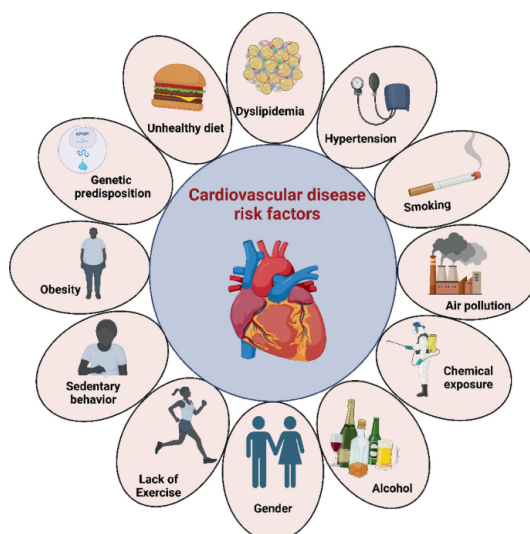
Một số loại bệnh tim mạch thường gặp

Bệnh tim mạch bao gồm nhiều loại khác nhau, mỗi loại có nguyên nhân và biểu hiện riêng. Rối loạn nhịp tim là tình trạng nhịp tim bất thường do rối loạn dẫn truyền điện trong tim. Bệnh van tim xảy ra khi các van tim bị hẹp hoặc hở, ảnh hưởng đến lưu lượng máu. Bệnh động mạch vành là do hẹp hoặc tắc nghẽn động mạch cung cấp máu cho tim. Suy tim là tình trạng tim không bơm máu hiệu quả, dẫn đến ứ dịch và khó thở. Bệnh động mạch ngoại vi ảnh hưởng đến mạch máu ở tay, chân hoặc nội tạng. Bệnh động mạch chủ liên quan đến phình hoặc tách động mạch chủ. Bệnh tim bẩm sinh là các dị tật tim xuất hiện từ khi sinh ra. Bệnh màng ngoài tim bao gồm viêm hoặc tràn dịch màng tim. Bệnh mạch máu não xảy ra khi mạch máu cung cấp máu cho não bị hẹp hoặc tắc nghẽn. Huyết khối tĩnh mạch sâu là tình trạng tắc nghẽn tĩnh mạch, thường ở chân.

Nguyên nhân và yếu tố nguy cơ

Nguyên nhân gây bệnh tim mạch đa dạng và phụ thuộc vào từng loại bệnh. Xơ vữa động mạch, do mảng xơ vữa tích tụ trong động mạch, là nguyên nhân chính gây bệnh động mạch vành và bệnh động mạch ngoại vi. Bệnh van tim có thể do tuổi tác, nhiễm trùng hoặc bệnh thấp khớp. Các yếu tố nguy cơ bao gồm tăng huyết áp, tăng cholesterol máu, hút thuốc lá (kể cả thuốc lá điện tử), đái tháo đường type II, tiền sử gia đình mắc bệnh tim, lối sống ít vận động, thừa cân hoặc béo phì, chế độ ăn nhiều muối, đường và mỡ, uống nhiều bia rượu, sử

dùng thuốc không theo toa bác sĩ, bệnh viêm mạn tính hoặc bệnh tự miễn, bệnh gan nhiễm mỡ liên quan rối loạn chuyển hóa, ngưng thở khi ngủ và bệnh thận mạn.



Những đối tượng dễ mắc bệnh tim mạch. Nguồn: [*Interaction Between Genetic and Environmental Factors in the Pathogenesis of Cardiovascular Disease | SpringerLink*](#)

Chẩn đoán bệnh tim mạch

Chẩn đoán bệnh tim mạch bắt đầu bằng việc bác sĩ hỏi bệnh sử, triệu chứng và tiền sử gia đình. Các xét nghiệm hỗ trợ chẩn đoán bao gồm xét nghiệm máu (đường máu, lipid máu, acid uric, TSH, D-Dimer), đo chỉ số huyết áp cổ chân-cánh tay (ABI), điện tâm đồ (ECG), Holter ECG, siêu âm tim, siêu âm Doppler động mạch đốt sống và động mạch cảnh, siêu âm hệ động mạch và tĩnh mạch tay và chân, chụp CT đo độ vôi hóa động mạch vành, chụp MRI hoặc CT tái tạo tim và hệ mạch máu lớn, test gắng sức, xạ hình tưới máu cơ tim SPECT, xạ hình tim PET và thông tim chụp động mạch vành.

Theo dõi và điều trị

Điều trị bệnh tim mạch phụ thuộc vào loại bệnh và mức độ nghiêm trọng. Các phương pháp điều trị bao gồm thay đổi lối sống (chế độ ăn kiêng, tập thể dục, bỏ hút thuốc, hạn chế uống rượu), sử dụng thuốc theo chỉ định của bác sĩ, thực hiện các thủ thuật hoặc phẫu thuật (như đặt stent động mạch vành, phẫu thuật tim), phục hồi chức năng tim và đặt máy tạo nhịp tim nếu cần thiết.

Phòng ngừa bệnh tim mạch



Các yếu tố góp phần gây bệnh tim mạch. Nguồn: [Thông điệp Ngày tim mạch Thế giới 29/9 – Trung tâm Y tế huyện Phù Cát](#)

Để giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh tim mạch, việc thay đổi lối sống là yếu tố quan trọng nhất. Theo các khuyến nghị từ Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (AHA), chúng ta nên:

- **Tránh hút thuốc lá:** Hút thuốc làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch và đột quỵ. Nếu bạn đang hút thuốc, việc bỏ thuốc sẽ giúp giảm đáng kể nguy cơ này.
- **Kiểm tra sức khỏe định kỳ:** Việc kiểm tra huyết áp, cholesterol và đường huyết giúp phát hiện sớm các vấn đề tiềm ẩn và có biện pháp can thiệp kịp thời.
- **Duy trì cân nặng hợp lý:** Thừa cân hoặc béo phì làm tăng gánh nặng cho tim và tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch.
- **Ăn uống lành mạnh:** Chế độ ăn ít muối, ít chất béo bão hòa và giàu chất xơ từ rau củ, trái cây và ngũ cốc giúp bảo vệ tim mạch.
- **Tập thể dục đều đặn:** Hoạt động thể chất giúp cải thiện huyết áp, cholesterol và sức khỏe tổng thể. AHA khuyến nghị ít nhất 150 phút hoạt động thể chất cường độ vừa phải mỗi tuần.
- **Quản lý căng thẳng:** Căng thẳng kéo dài có thể ảnh hưởng xấu đến sức khỏe tim mạch. Thực hành các kỹ thuật thư giãn như thiền, yoga hoặc hít thở sâu có thể giúp giảm căng thẳng.

Tiên lượng bệnh tim mạch

Tiên lượng bệnh tim mạch phụ thuộc vào loại bệnh và mức độ nghiêm trọng. Nhiều bệnh nhân có thể sống tốt và tham gia hoạt động xã hội, gia đình nếu tuân thủ đúng hướng dẫn của bác sĩ. Việc tuân thủ chế độ điều trị, lịch hẹn tái khám, uống thuốc đúng liều và không tự ý thay đổi liều lượng là rất quan trọng để đạt hiệu quả điều trị cao.

Biến chứng nguy hiểm nếu không điều trị kịp thời

Nếu không được điều trị kịp thời, bệnh tim mạch có thể dẫn đến các biến chứng nguy hiểm như nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não, thiếu máu chi cấp tính do tắc nghẽn động mạch, bóc tách động mạch chủ và đột tử. Việc phát hiện và điều trị sớm giúp giảm thiểu rủi ro và bảo vệ sức khỏe lâu dài.

Sống khỏe cùng bệnh tim mạch

Phát hiện bệnh tim mạch ngay cả khi chưa có triệu chứng rõ ràng giúp điều trị hiệu quả hơn. Việc kiểm tra sức khỏe định kỳ giúp phát hiện sớm các yếu tố nguy cơ như tăng huyết áp, tiểu đường và rối loạn lipid máu, từ đó có biện pháp can thiệp kịp thời.

Nếu bạn gặp phải các triệu chứng như đau ngực, khó thở, ngất xỉu, tê tay/ chân, đau lưng dữ dội hoặc yếu tay/ chân, méo miệng, nói ngọng, song thị, hãy đến cơ sở y tế gần nhất để được cấp cứu kịp thời. **Tài liệu tham khảo**

1. Bài thuyết trình về "Chăm sóc sức khỏe Tim Mạch" của PGS.TS.BS Huỳnh Kim Phụng (Nguyên Trưởng khoa CSSKTYC, BV Chợ Rẫy; Giám đốc Y khoa phòng khám Đa khoa SIHG; Bác sĩ Phòng khám chuyên gia - Phòng khám Đa khoa, Trường Đại Học Y Khoa Phạm Ngọc Thạch)
2. Sức khỏe & đời sống. 2023. Bệnh tim mạch tấn công người trẻ, cách phòng ngừa cần làm ngay. Truy cập ngày 19/04/2025, từ: [Bệnh tim mạch tấn công người trẻ, cách phòng ngừa cần làm ngay](#)
3. National Heart, Lung, and Blood Institute. 2023. "Heart disease risks among younger adults on the rise." Truy cập ngày 19/04/2025, từ: <https://www.nhlbi.nih.gov/news/2023/heart-disease-risks-among-younger-adults-rise> NHLBI, NIH
4. BMC Global Public Health. 2023. "Cardiovascular disease prevention should start in early life." Truy cập ngày 19/04/2025, từ: <https://bmcbglobalpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s44263-023-00015-4> BioMed Central
5. JAMA Network. 2023. "Refocusing Cardiovascular Disease Prevention Efforts on Young Adults." Truy cập ngày 19/04/2025, từ: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2802264> JAMA Network
6. NHLBI, NIH. "Obesity Health Problem, Healthy Weight Basics." Truy cập ngày 20/04/2025, từ: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/healthy-weight-basics/obesity.htm> NHLBI, NIH
7. Diabetes Care. "Youth-Onset Type 2 Diabetes: The Epidemiology of an Awakening Epidemic." Truy cập ngày 20/04/2025, từ: <https://diabetesjournals.org/care/article/46/3/490/148482/Youth-Onset-Type-2-Diabetes-The-Epidemiology-of-an>
8. American Heart Association (AHA). How to Help Prevent Heart Disease At Any Age. Truy cập ngày 21/04/2025, từ: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/how-to-help-prevent-heart-disease-at-any-age>