

## BÀI TUYÊN TRUYỀN BỆNH TIM MẠCH VÀ CÁCH PHÒNG BỆNH

### Thưa toàn thể nhân dân!

Bệnh tim mạch và đột quỵ là nguyên nhân gây tử vong cao nhất trên thế giới, hằng năm gây tử vong 17,5 triệu người, trong đó 80% ở các nước có thu nhập thấp hoặc trung bình. Chính vì vậy, Ngày Thế giới phòng chống bệnh tim mạch (29/9) năm nay, tổ chức Liên đoàn Tim mạch thế giới đưa ra chủ đề **“Ổn định huyết áp để bảo vệ trái tim”**

Thời gian gần đây người mắc bệnh tim mạch ngày càng trẻ. Hậu quả là ngày càng nhiều người chết trẻ, độ tuổi mà năng suất lao động cao nhất. Hiện các bệnh tim mạch như tăng huyết áp, rối loạn lipide máu gây tắc động mạch tăng cao. Các bệnh này gây tử vong cao và để lại di chứng nặng nề.

Hàng năm, Bệnh viện đa khoa Hải Dương tiếp nhận và điều trị nội trú và ngoại trú khoảng 96.000 lượt bệnh cao huyết áp, 9.000 lượt thiếu máu cơ tim và 600 lượt suy tim.

Nguyên nhân của bệnh tim mạch hiện nay do liên quan nhiều đến lối sống và các yếu tố nguy cơ mà chúng ta có thể thay đổi được như: ăn quá mặn, ăn nhiều mỡ động vật, ăn uống dư thừa gây tăng cân béo phì; lạm dụng rượu bia; hút thuốc lá, ít vận động hoặc không vận động thể lực.

Để giảm bớt nguy cơ bệnh tim mạch và đột quỵ chúng ta cần nên điều chỉnh lối sống như sau:

1. Dinh dưỡng hợp lý, nên phối hợp nhiều loại thực phẩm mỗi bữa ăn phải có đủ 4 nhóm thức ăn:

+ Nhóm tinh bột là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu trong bữa ăn gồm: gạo, ngô, khoai, sắn ...

+ Nhóm giàu chất đạm, với thức ăn nguồn động vật như thịt, cá, trứng, sữa... và nguồn thực vật như đậu đỏ, đậu nành...

+ Nhóm giàu chất béo như mỡ bơ, dầu ăn và các hạt có nhiều dầu như mè, đậu phộng.

+ Nhóm rau quả cung cấp vitamin, chất khoáng, chất xơ.

2. Đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

3. Ăn uống đủ nhu cầu của cơ thể.

+ Nên giảm lượng muối trong bữa ăn vì có liên quan đến bệnh tăng huyết áp.

+ Không nên ăn nhiều nội tạng động vật, mỡ động vật.

+ Uống rượu vừa phải, vì uống rượu nhiều là yếu tố nguy cơ quan trọng của tăng huyết áp, và cũng là nguy cơ của tai biến mạch máu não.

+ Không nên ăn nhiều các chất kích thích cay nóng.

+ Tăng cường rèn luyện thể dục ít nhất 30 phút ở mức độ vừa phải mỗi ngày, duy trì nếp sống hoạt động lành mạnh để ăn ngon miệng,

+ Duy trì cân nặng hợp lý,

+ Nên khám sức khỏe định kỳ để biết được chỉ số huyết áp, hàm lượng mỡ máu, hàm lượng đạm máu, hàm lượng đường máu.

• Nếu biết mình có nhiều yếu tố nguy cơ thì bạn càng cần phải có kế hoạch thực hiện lối sống lành mạnh một cách tích cực hơn để cải thiện sức khỏe của mình.

+ Tạo môi trường sạch sẽ, không có khói thuốc ở gia đình và công sở.

+ Tránh căng thẳng, lo âu quá mức.

+ Hãy cùng nhau xây dựng một môi trường làm việc đoàn kết, lành mạnh và hiệu quả.

Để có một trái tim khỏe, người dân nên thực hiện lời khuyên trên của các chuyên gia y tế.

Cẩm Hoàng; Ngày 26 tháng 09 năm 2023

ĐÀI TT

T/M-TRẠM Y TẾ



Phạm Văn Luận