



HIỂU VỀ TRÁI TIM

NGUY CƠ MẮC BỆNH TIM MẠCH

Bệnh tim, mạch vành có tỷ lệ tử vong cao nhất ở Singapore. Những người bị bệnh tim mạch có nguy cơ bị những cơn đau thắt ngực và nhồi máu cơ tim. Có một số yếu tố làm tăng nguy cơ bệnh mạch vành, được chia thành 2 nhóm: Các nguy cơ **KHÔNG THỂ THAY ĐỔI** và Các nguy cơ **CÓ THỂ THAY ĐỔI**.

NGUY CƠ KHÔNG THỂ THAY ĐỔI

TUỔI TÁC

Người có tuổi càng cao thường có xu hướng mắc bệnh tim hơn cũng như có nguy cơ cao bị loạn nhịp tim. Việc giảm nội tiết tố oestrogen ở phụ nữ sau mãn kinh cũng làm tăng nguy cơ mắc bệnh mạch vành và đột quỵ.

CHUNG TỘC

Nghiên cứu ở Singapore cho thấy người thuộc chủng tộc Nam Á có tỷ lệ mắc bệnh mạch vành cao nhất, cao hơn 2 lần so với người Mã Lai & cao hơn 2 lần so với người Trung Quốc.

DI TRUYỀN

Những người có người thân trong gia đình (cha mẹ, anh chị em ruột) có tiền sử mắc bệnh tim có nguy cơ mắc bệnh tim cao hơn. Một số nguy cơ cũng thường có yếu tố gia đình như tăng mỡ máu...

GIỚI TÍNH

Nam giới có nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao hơn phụ nữ từ 3 đến 5 lần. Tuy nhiên, nguy cơ tăng lên ở phụ nữ mãn kinh. Sau mãn kinh 5-10 năm nguy cơ mắc bệnh tim mạch ở phụ nữ tương đương với nam giới.

MÃN KINH

Nội tiết tố oestrogen giảm ở phụ nữ mãn kinh làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Xét nghiệm sinh hóa máu sẽ thấy tăng triglyceride và mỡ máu xấu LDL khiến cho phụ nữ dễ mắc bệnh tim mạch hơn sau mãn kinh.

NGUY CƠ CÓ THỂ THAY ĐỔI

HÚT THUỐC

Người hút thuốc có nguy cơ tử vong do ngừng tim đột ngột cao hơn người không hút thuốc 2 đến 3 lần. Khoảng 40% người dưới 65 tuổi tử vong do bệnh tim mạch là người nghiện thuốc. Hút thuốc cũng là nguyên nhân của bệnh tăng huyết áp, ung thư & bệnh phổi.

CAO HUYẾT ÁP

Cao huyết áp là nguyên nhân chính của bệnh tim mạch. Tình trạng cao huyết áp không được kiểm soát có thể dẫn đến suy tim. Cao huyết áp cũng là nguyên nhân phổ biến của đột quỵ.

Đôi khi cao huyết áp cũng có triệu chứng, có thể là đau đầu, chóng mặt & mờ mắt nếu huyết áp tăng quá cao.

Người bị cao huyết áp cần đo huyết áp mỗi ngày 1 lần. Huyết áp tăng nhẹ có thể trở lại mức bình thường qua các hoạt động như tập thể dục, giảm cân, ăn nhạt ít muối... Nếu thay đổi lối sống không có hiệu quả, người bị cao huyết áp cần dùng thuốc điều trị cả đời.

