Prevention Matters

For Appointments and Referrals Call
Office of Women's Health
1-800-793-8090
www.PreventionMatters.org

County of Los Angeles Public Health

Cholesterol (Mỡ Trong Máu) và Bệnh Tim

Cholesterol là gì?

Cholesterol là nguyên nhân gây nguy cơ mắc bệnh tim. Mức cholesterol càng cao thì nguy cơ mắc bệnh tim càng lớn. Cholesterol là một chất mềm giống như sáp và có liên quan tới chức năng hoạt động bình thường của tế bào. Thông thường, gan tạo ra toàn bộ lượng cholesterol mà cơ thể cần để hoạt động. Chúng ta nạp thêm cholesterol qua ăn uống. Các loại thịt, trứng, và các sản phẩm làm từ sữa là các nguồn cholesterol thường gặp qua ăn uống. Ngay cả khi mức cholesterol của quý vị không cao, việc lưu ý tới các loại thực phẩm mà quý vị ăn, duy trì cách ăn uống lành mạnh, và kiểm tra cholesterol vài năm một lần bao giờ cũng có lợi. Có hai dạng cholesterol chính: LDL và HDL. Tổng lượng cholesterol của quý vị là LDL, HDL và triglycerides gộp lại.

LDL là gì?

LDL, hay còn gọi là mỡ đạm có mật độ thấp, là dạng cholesterol "**xấu".** Loại cholesterol này trong máu quá nhiều có thể gây hiện tượng đóng mảng ở bên trong các thành động mạch khiến máu khó có thể chảy qua hơn. Mức LDL lý tưởng là dưới 100.

HDL là gì?

HDL, hay còn gọi là mỡ đạm có mật độ cao, là dạng cholesterol "**tốt**". Dạng cholesterol này giúp tránh hiện tượng đóng mảng trong động mạch bằng cách mang cholesterol ra khỏi các động mạch, trở lại gan, và bài tiết ra khỏi cơ thể. Mức HDL lý tưởng là cao hơn hoặc bằng 60.

Triglycerides là gì?

Triglycerides là loại chất béo trong máu, có nguồn gốc từ chất béo tích tụ trong cơ thể hoặc từ thức ăn. Mức triglyceride cao có thể là do ăn quá nhiều đường, uống quá nhiều rượu, hoặc ăn quá nhiều chất béo cũng như do quá mập hoặc mắc bệnh tiểu đường.

Sau đây là những cách mà quý vị có thể thực hiện để cải thiện tình trạng cholesterol của mình:

- Ăn các loại thực phẩm làm từ thực vật (trái cây, rau và ngũ cốc).
- Ăn các loại thực phẩm có ít chất béo bão hòa và cholesterol.
- Giảm cân nếu quý vị quá mập và cai thuốc lá nếu quý vị hút thuốc lá.
- Thường xuyên vận động thân thể, thí dụ như đi bộ 30 phút mỗi ngày.
- Nói chuyện với bác sĩ của mình để xem quý vị có cần phải dùng thuốc giảm cholesterol hay không.

Thuốc Men

Một số người nên dùng thuốc để cải thiện các mức cholesterol. Tuy nhiên, điều luôn quan trọng là phải có những thay đổi có lợi về lối sống cũng như dùng thuốc.

Sống Năng Động, Ăn Uống Lành Mạnh, Đi Khám Sức Khỏe!

Nguồn dữ liệu này được biên soạn bởi Bộ Dịch Vụ Y Tế Quận Los Angeles, Văn Phòng Sức Khỏe Phụ Nữ dành cho các mục đích giáo dục. Tờ thông tin này không thay thế cho các hướng dẫn của bác sĩ của quý vị. Nên bàn thảo về các rủi ro và lợi ích của các biện pháp trị liệu với bác sĩ của quý vị.

County of Los Angeles California