Prevention Matters

Los Angeles County Department of Health Services
Office of Women's Health
1-800-793-8090
www.ladhs.org/owh

Bệnh tim là nguyên nhân số 1 gây tử vong cho phụ nữ tại Hoa kỳ. Một số ứng xử và hoàn cảnh có thể gia tăng cơ hội mắc phải bệnh tim hoặc làm tệ hại thêm khi bắt đầu nhiễm bệnh.

Với việc trả lời những câu hỏi sau đây, quý vị sẽ có những hiểu biết về nguy cơ bị bệnh tim và hành động để cải thiện tình trạng sức khỏe của quý vị.

1. **Tuổi tác.** Quý vị bắt đầu thời kỳ mãn kinh hoặc quý vị trên 55 tuổi?
❑ Đúng ❑ Không đúng

Nguy cơ mắc bệnh tim gia tăng khi quý vị già đi, đặc biệt nếu quý vị bắt đầu thời kỳ mãn kinh hoặc quý vị trên 55 tuổi.

2. **Bệnh sử gia đình.** Quý vị có người cha hay người anh em nào đã được chẩn đoán có bệnh tim trước 55 tuổi, hoặc người mẹ hoặc người chị em nào đã được chẩn đoán có bệnh tim trước 65 tuổi?
❑ Đúng ❑ Không đúng

Một bệnh sử với bệnh tim có liên hệ chặt chẽ với nguy cơ phát triển bệnh tim nơi quý vị.

3. **Hút thuốc.** Quý vị có hút thuốc không?
❑ Đúng ❑ Không đúng

Nếu quý vị hút thuốc, quý vị có nguy cơ mắc bệnh cao hơn. Dù chỉ một điếu mỗi ngày có thể gia tăng nguy cơ của quý vị, nhưng nếu càng hút nhiều điếu hơn mỗi ngày thì nguy cơ mắc bệnh tim của quý vị càng cao hơn.

Nếu quý vị bỏ hút thuốc, nguy cơ mắc bệnh tim của quý vị có thể giảm đi trong vòng một năm.

4. **Bệnh tiểu đường (đái tháo).** Bác sĩ có cho quý vị biết là quý vị bị bệnh tiểu đường không?
❑ Đúng ❑ Không đúng

Bệnh tiểu đường, do lượng đường dư trong máu, có thể gia tăng nguy cơ cho bệnh tim, đui mù, tai biến mạch máu, và đau thận.

Đôi khi bệnh tiểu đường không có triệu chứng. Tuy nhiên, nếu quý vị khát nước quá nhiều, mất cân, và thường xuyên tiểu tiện, quý vị có thể có triệu chứng tiểu đường. Hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị để xem quý vị có nên thử lượng đường trong máu. Ăn uống lành mạnh, năng tập thể dục, và dùng thuốc có thể giúp ngăn ngừa hoặc chữa trị bệnh tiểu đường.

5. **Tăng huyết áp.** Bác sĩ có cho quý vị biết là quý vị bị tăng huyết áp không?
❑ Đúng ❑ Không đúng
Huyết áp của tôi là: _____/_____

Tăng huyết áp trong các mạch máu có thể làm hư hỏng các vách mạch máu và quả tim. Huyết áp dưới 120/80 là bình thường. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị để kiểm tra huyết áp. Điều quan trọng cần biết là nếu quý vị bị tăng huyết áp, thì ăn uống lành mạnh, năng tập thể dục, và dùng thuốc có thể giúp ngừa hoặc chữa trị bệnh tăng huyết áp và ngừa hoặc làm cho các vấn đề của bệnh tim phát triển chậm lại.

6. **Cholesterol Cao.** Bác sĩ có cho quý vị biết là quý vị có cholesterol (chất mỡ trong máu) cao không?

❑ Đúng ❑ Không đúng
Mức cholesterol của tôi là: Tổng số cholesterol_____
LDL (cholesterol xấu)_____
HDL (cholesterol tốt)_____

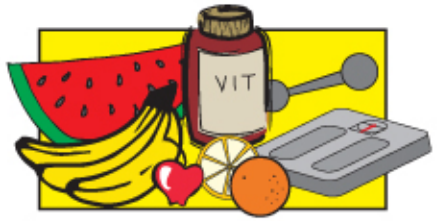
Lượng cholesterol thừa, một chất giống như sáp trong máu, có thể làm nghẹt động mạch và làm cho đau tim. Hãy hỏi bác sĩ để xem có cần thử máu để biết lượng cholesterol và các mức độ cholesterol này giúp cho quý vị được khỏe mạnh. Ăn uống lành mạnh, năng tập thể dục, và dùng thuốc có thể giúp ngăn ngừa hoặc chữa trị cholesterol cao.

Nếu quý vị đánh dấu "đúng" vào bất cứ câu hỏi nào trong sáu câu hỏi trên, quý vị có thể có nguy cơ bị bệnh tim. Điều đáng mừng là quý vị có thể giúp ngăn ngừa bệnh tim bằng cách thay đổi lối sống sao cho được khỏe mạnh. **Nếu quý vị muốn ngăn ngừa bệnh tim, quý vị có thể:**

1. **Năng động.** Hoạt động thể dục vừa phải có thể giúp làm giảm nguy cơ quý vị bị bệnh tim, tăng huyết áp, bệnh tiểu đường, bệnh béo phì, và chứng loãng xương. Chỉ cần tập thể dục 10 phút, ba lần mỗi ngày, trong phần lớn các ngày trong tuần, có thể giúp nhiều. Đi bộ, khiêu vũ, hoặc thực hiện những động tác thể dục nào quý vị thích

2. **Ăn uống lành mạnh.** Tránh dùng những thức ăn có nhiều chất béo và muối, và ăn nhiều trái cây, rau và sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt có chứa nhiều sợi dinh dưỡng. Chế độ ăn uống bổ dưỡng và cân nặng khỏe mạnh có thể làm giảm cơ hội bị bệnh tim, tai biến mạch máu, tiểu đường, và nhiều loại ung thư.

3. **Bỏ hút thuốc.** Hút thuốc là nguyên do tiềm ẩn hàng đầu của nhiều tử vong có thể tránh được tại Hoa kỳ và là yếu tố nguy hiểm hàng đầu cho bệnh tim. Nếu quý vị đang hút thuốc, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về cách thức bỏ hút thuốc.

4. **Khám sức khỏe.** Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về những cuộc thử nghiệm, khám tổng quát, thuốc men, và những hành động có thể thực hiện khác mà quý vị có thể làm để cải thiện sức khỏe của quý vị. Khám sức khỏe thường xuyên có thể giúp ngăn ngừa hoặc sớm phát hiện bệnh tật.
Khi thảo luận về sức khỏe của quý vị, không có gì phải bối rối nếu cần nêu thắc mắc.

Vấn đề Phòng ngừa bệnh!