Beänh Tim Maïch (Coronary Heart Disease - CHD)

CHD ñöôïc gaây ra bôûi thaønh huyeát quaûn beân trong ñeå ñem maùu tôùi cô tim bò daøy leân. Cholesterol coù theå tích tuï beân trong thaønh huyeát quaûn vaø laøm heïp luoàng maùu chaûy. Vieäc naøy laøm giaûm söï cung caáp khí oxy vaø chaát dinh döôõng cho tim.

Quyù vò coù cô nguy bò CHD khoâng?

Cô hoäi ñeå bò CHD gaáp ñoâi vôùi moãi yeáu toá nguy hieåm cuûa moät ngöôøi. Caùc yeáu toá naøy bao goàm:

- Cholesterol trong maùu cao
- AÙp huyeát cao
- Huùt thuoác laù
- Maäp phì
- Khoâng hoaït ñoäng theå chaát
- Gia ñình coù ngöôøi bò CHD
- Beänh tieåu ñöôøng

Caùc trieäu chöùng vaø doø tìm

Caùc trieäu chöùng thoâng thöôøng nhaát cuûa CHD bao goàm:

- Ñau ngöïc
- Khoù thôû
- Bò caêng, aùp löïc, boùp, hoaëc noùng raùt sau xöông öùc, vaø/hoaëc nôi hai caùnh tay, coå vaø haøm.

CHD nôi moãi ngöôøi ñeàu khaùc nhau, vì theå caùch chaån ñoaùn vaø ñieàu trò cuõng khaùc nhau. Khoâng coù moät thöû nghieäm duy nhaát naøo cho CHD. Nhöõng nhaân vieân chaêm soùc söùc khoûe duøng nhieàu thöû nghieäm ñeå tìm xem moät ngöôøi coù bò CHD hay khoâng. Moät soá trong caùc thöû nghieäm naøy bao goàm:

- Ñieän taâm ñoà (ECG)
- Thöû söï caêng thaúng

Phoøng ngöøa vaø ñieàu trò

Moät khi bò CHD, thì caàn phaûi ñöôïc chaêm soùc caû ñôøi. Ñoái vôùi ña soá, thì ñieàu naøy coù nghóa laø phaûi thay ñoåi loái soáng vaø duøng thuoác men. Caùc tröôøng hôïp CHD nghieâm troïng hôn coù theå caàn phaûi giaûi phaãu. Duy trì moät loái soáng laønh maïnh vaãn laø caùch thöùc toát nhaát ñeå ngaên chaën CHD cho khoûi bò tieán trieån theâm. Moät soá trong caùc löïa choïn laønh maïnh naøy bao goàm:

- Coù moät cheá ñoä aên ít chaát beùo vaø ít cholesterol
- Duy trì moät caân löôïng laønh maïnh

• Coù hoaït ñoäng theå chaát ñeàu ñaën vaø taäp theå duïc
• Boû huùt thuoác laù

Cholesterol laø gì?

Cholesterol laø moät chaát beùo töï nhieân ñöôïc taïo ra bôûi taát caû caùc ñoäng vaät. Nôi con ngöôøi, gan saûn xuaát cholesterol ñeå giuùp cho cô theå cuûa chuùng ta taïo döïng teá baøo vaø saûn xuaát chaát kích thích toá. Chuùng ta cuõng laáy theâm chaát cholesterol vaøo cô theå cuûa mình khi aên caùc thöïc phaåm nhö thòt, tröùng vaø caùc saûn phaåm söõa. Quaù nhieàu chaát cholesterol coù theå laøm ngheõn caùc ñoäng maïch vaø ngaên chaën caùc chaát boå döôõng vaø khí oxy khoâng cho ñeán tim.

Coù hai loaïi cholesterol. HDL (chaát lipoprotein coù ñoä ñaäm ñaëc cao) hoaëc "cholesterol toát" taïo söï deã daøng cho cô theå cuûa chuùng ta phaân huûy vaø xöû lyù. LDL (chaát lipoprotein coù ñoä ñaäm ñaëc thaáp) hoaëc "cholesterol xaáu" löu laïi trong cô theå vaø coù lieân quan ñeán beänh tim maïch.

Möùc cholesterol toång coäng trong maùu thaáp hôn hoaëc baèng 200 mg/dL laø laønh maïnh. Ngöôøi coù möùc naøy ít bò CHD. Möùc cholesterol trong maùu 240 mg/dL laø cao. Moät
nhaân vieân chaêm soùc söùc khoûe coù theå kieåm tra caùc möùc cholesterol "toát" (HDL) vaø "xaáu" (LDL) trong maùu. Möùc LDL cao vaø/hoaëc möùc HDL thaáp laøm cho ngöôøi naøy coù cô nguy bò beänh tim cao hôn. Moät cheá ñoä aên uoáng quaân bình qua vieäc aên ít chaát beùo laø ñieàu quan troïng ñeå giöõ cho cholesterol ôû caùc möùc ñoä laønh maïnh.

Nhöõng ngöôøi lôùn neân ñi kieåm tra caùc möùc cholesterol trong maùu cuûa hoï ít nhaát laø naêm naêm moät laàn. Quyù vò coù theå doø tìm caùc möùc cholesterol trong luùc ñeán khaùm vôùi nhaø chaêm soùc söùc khoûe.

Taøi lieäu naøy ñöôïc söû duïng vôùi söï cho pheùp cuûa Ban Dòch Vuï Lieân Laïc Söùc Khoûe Ña Vaên Hoùa NSW (http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/).

Dòch thuaät vaø in aán ñöôïc thöïc hieän bôûi Boä Y Teá Vermont vaø Trung Taâm Giaùo Duïc Söùc Khoûe Vuøng Thung Luõng Champlain vôùi töï taøi trôï cuûa Boä Y Teá vaø Dòch Vuï Nhaân Sinh Hoa Kyø, Vaên Phoøng Taùi Ñònh Cö Cho Ngöôøi Tò Naïn.