

CẦN LÀM GÌ ĐỂ THAY ĐỔI NGUY CƠ TIM MẠCH CỦA BẠN?

1 Tập thể dục:
mỗi ngày tập từ
30 - 45 phút



2 Xây dựng một
chế độ ăn uống hợp lý
(nhiều rau xanh, trái cây)



3 Cần có thời gian thư
giãn, tập luyện nhẹ
nhàng (nếu có thể)
ngay tại chính nơi
mình làm việc



4 Tạo môi trường
sạch sẽ, không có
khói thuốc ở gia
đình, công sở và
nơi công cộng



5 Nên khám sức
khỏe định kỳ



6 Hạn chế
uống rượu, bia



7 Duy trì cân
nặng hợp lý



8 Hạn chế ăn thực
phẩm chế biến sẵn,
thức ăn nhanh



9 Không hút thuốc lá
(thuốc lá điện tử,
thuốc lòn,...)

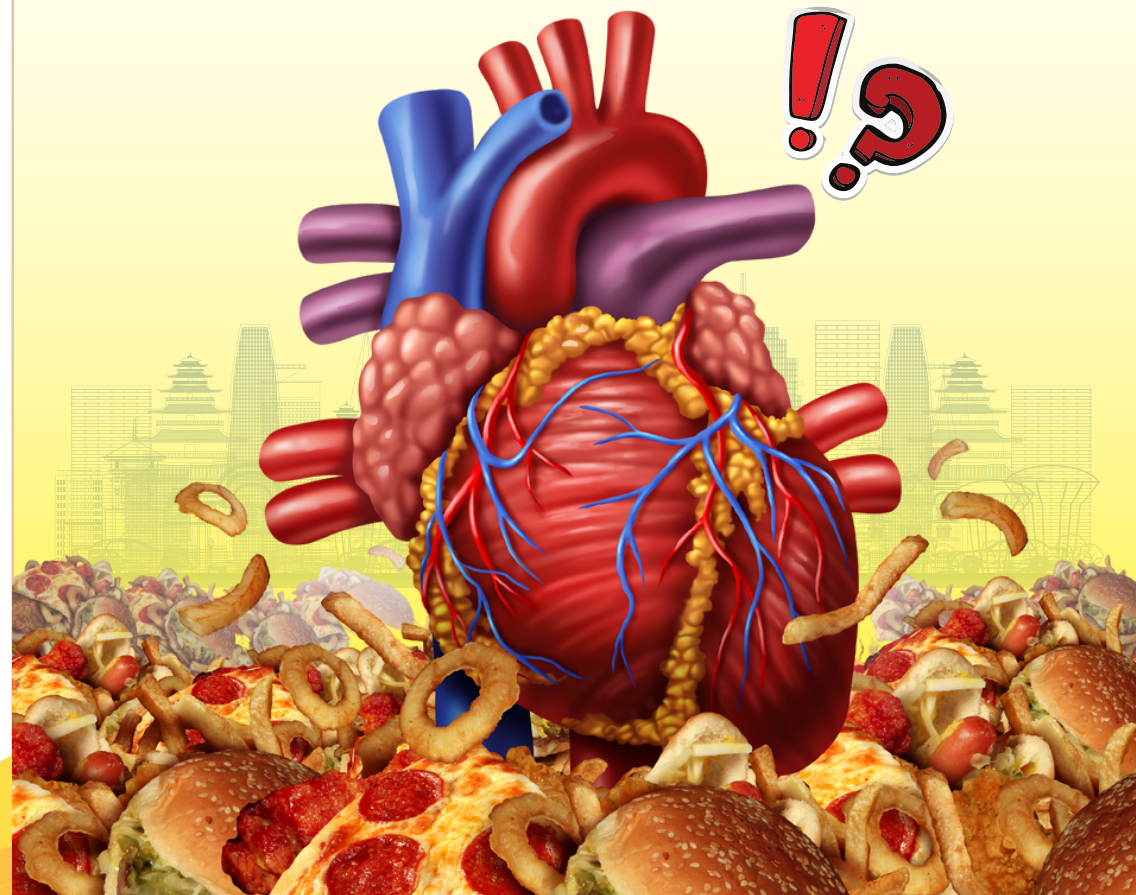


10 Tránh căng thẳng,
lo âu quá mức



SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT

Bạn đã biết gì về NGUY CƠ TIM MẠCH của mình



HÃY NẮM RÕ CHỈ SỐ CƠ THỂ MÌNH

HDL - Cholesterol

> 1.0 mmol/L (> 40 mg/dL)

Triglycerid

< 1.7 mmol/L
(150.6 mg/dL)

Vòng bụng

< 90 cm (nam)
< 80 cm (nữ)

Cholesterol

< 5.2 mmol/L
(201.1 mg/dL)

Huyết áp lúc đói

< 140/90 mmHg

LDL Cholesterol

< 2.6 mmol/L
(100 mg/dL)

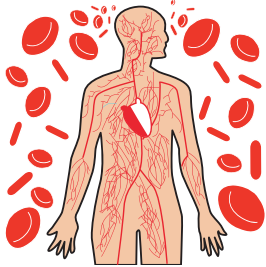
Đường huyết

< 5.6 mmol/L
(100 mg/dL)

BMI (chỉ số khối cơ thể)

= (cân nặng tính bằng kg) / (chiều cao
tính bằng mét)²

18.5 - 22.9



BỆNH TIM MẠCH LÀ GÌ?



là các bệnh tại tim hoặc mạch máu như đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim, đột quỵ, suy tim, rối loạn nhịp tim, bệnh động mạch ngoại biên,...

Yếu tố nguy cơ tim mạch là gì? Là yếu tố liên quan tới sự gia tăng khả năng bị mắc bệnh tim mạch

Yếu tố nguy cơ thay đổi được

- ✓ Chế độ ăn mặn
- ✓ Sử dụng rượu bia
- ✓ Hút thuốc lá
- ✓ Căng thẳng stress
- ✓ Thừa cân, béo phì
- ✓ Bệnh đái tháo đường
- ✓ Lười vận động

Yếu tố nguy cơ không thay đổi được

- > Tuổi
- > Giới tính
- > Di truyền

