

Các Thói quen Tốt cho Tim

Bệnh tim là một trong các nguyên nhân chính gây nên các cơn nhồi máu cơ tim và ảnh hưởng đến cả nam giới và phụ nữ. Không có một nguyên nhân duy nhất nào gây nên bệnh tim. Tuy nhiên, có các yếu tố nguy cơ đã được biết làm gia tăng khả năng hình thành bệnh tim của quý vị.

Một yếu tố nguy cơ có thể được mô tả là, cách quý vị sống và/hoặc tình trạng di truyền và tình trạng sức khỏe của quý vị. Có một số yếu tố nguy cơ mà quý vị không thể thay đổi được như ngày một trở nên lớn tuổi, giới tính của quý vị và bệnh sử gia đình bị bệnh tim.

Nhưng có nhiều yếu tố nguy cơ mà quý vị có thể thay đổi được. Bằng việc chọn sống một lối sống lành mạnh và ý thức về các nguy cơ, quý vị có thể giảm được khả năng hình thành bệnh tim và ngăn ngừa được cơn nhồi máu cơ tim.

Ví dụ về các yếu tố nguy cơ và các sinh hoạt mà quý vị **có thể thực hiện** để giảm khả năng hình thành bệnh tim của quý vị, gồm:



Bỏ hút thuốc lá

Hút thuốc lá là có hại cho tim của quý vị. Nếu quý vị là một người hút thuốc lá, thì quý vị nên bỏ hút thuốc. Quý vị có thể điện thoại Quitline (13 7848) và yêu cầu được nói chuyện với một thông dịch viên. Quý vị cũng có thể để lại lời nhắn yêu cầu ai đó gọi lại và nói chuyện với quý vị bằng ngôn ngữ mà quý vị ưa dùng hơn. Điều có thể hữu ích là quý vị cho biết ngày, giờ tốt nhất để liên lạc với quý vị.

Quản lý áp huyết của quý vị

Để duy trì huyết áp tốt cho sức khỏe, thì việc quan trọng là phải giảm thể trọng dư thừa của quý vị bằng cách ăn uống tốt cho sức khỏe, luôn vận động thể lực và giảm lượng muối trong đồ ăn của quý vị. Nếu quý vị bị huyết áp cao, thì hãy dùng thuốc của quý vị và gặp bác sĩ đều đặn để được kiểm tra về huyết áp.



Kiểm soát cholesterol của quý vị

Hãy kiểm soát cholesterol trong máu của quý vị bằng cách ăn các đồ ăn tốt cho sức khỏe hơn, bao gồm nhiều loại trái cây và rau quả khác nhau và các đồ ăn có ít chất béo động vật hơn (ví dụ, bỏ da gà). Quý vị nên gặp bác sĩ để được kiểm tra về mức cholesterol của quý vị, và nếu quý vị có mức cholesterol cao, thì hãy dùng thuốc của quý vị đều đặn.

Kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị

Hãy làm việc cùng bác sĩ của quý vị để có một kế hoạch cho việc quản lý bệnh tiểu đường của quý vị bằng cách ăn uống tốt cho sức khỏe, vận động thể lực và thuốc men. Dùng thuốc của quý vị và gặp bác sĩ đều đặn để đảm bảo là bệnh tiểu đường của quý vị được quản lý một cách đạt yêu cầu.



Luôn vận động thể lực

Tập thể dục vừa phải ít nhất nửa giờ đồng hồ mỗi ngày. Nửa giờ đồng hồ này có thể là tổng cộng lại trong cả ngày. Chương trình tập thể dục có thể bao gồm đi bộ nhanh, chơi lặn bóng gỗ, nhảy/khiêu vũ, hút bụi nhà, bôi lợi hay làm vườn. Hãy liên lạc với hội đồng địa phương của quý vị, nhà thờ đạo hay nhà thờ Hồi giáo hoặc nhóm công dân cao niên trong địa phương của quý vị để biết các sinh hoạt mà quý vị có thể tham gia. Việc tham gia đều đặn các hoạt động thể lực có nhiều lợi ích, như giúp quý vị duy trì một thể trạng tốt cho sức khỏe, và cũng là một cách tuyệt vời để gặp gỡ mọi người và là một phần của cộng đồng của quý vị.



Ăn uống tốt cho sức khỏe

Ăn và thưởng thức nhiều loại đồ ăn khác nhau, bao gồm trái cây, rau quả, ngũ cốc nguyên hạt, thịt không có mỡ, các loại hạt, nhân, các loại rau đậu, cá và các sản phẩm từ sữa, với ít chất béo/đường giảm chất béo. Giảm muối hoặc không cho thêm muối vào đồ ăn của quý vị.

Giữ một mức thể trọng tốt cho sức khỏe

Để đạt được và duy trì một thể trọng tốt cho sức khỏe, hàng ngày hãy tập thể dục vừa phải và ăn các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe.



Luôn tích cực về mặt xã hội

Việc luôn vui vẻ và có một đời sống xã hội tốt cùng gia đình và bạn bè là một việc rất quan trọng. Chứng trầm cảm là những gì nhiều hơn là việc cảm thấy buồn và ở trong tâm trạng trầm buồn. Đó là một chứng bệnh. Chứng trầm cảm có thể được điều trị hiệu quả. Nếu quý vị đang cảm thấy trầm cảm trong hơn hai tuần lễ, thì hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị, với người thân hay ai đó mà quý vị thân quen.

Một ý tưởng hay là hãy gặp bác sĩ của quý vị đều đặn để được khám kiểm tra. Việc này sẽ cho phép bác sĩ phát hiện được tất cả các vấn đề sức khỏe mới xuất hiện. Quý vị luôn có thể lấy các thông tin này và trao đổi với bác sĩ của quý vị bất kỳ câu hỏi nào mà quý vị có.

Để biết thêm thông tin, xin hãy gọi Dịch vụ Thông tin về Sức khỏe (Health Information Service) của Heart Foundation ở số **1300 36 27 87** hoặc truy cập trang mạng **www.heartfoundation.org.au**.



Dịch Vụ Thông Phiên Dịch: 131 450.

Được biên soạn với sự hỗ trợ của Helen Macpherson Smith Trust và Department of Health, Victoria

© 2012 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761

INF-073-C-VIE

Điều khoản về việc sử dụng: Tư liệu này đã được biên soạn để làm thông tin tổng quát và cho các mục đích hướng dẫn mà thôi. Tư liệu này không phải là lời khuyên y khoa. Xin tham vấn cơ sở cung cấp dịch vụ chăm sóc y khoa của quý vị nếu quý vị có, hoặc nghi ngờ là có, một vấn đề sức khỏe nào đó. Các thông tin y tế được cung cấp trong tư liệu này đã được Heart Foundation biên soạn dựa trên các nghiên cứu độc lập cũng như những chứng cứ khoa học có tại thời điểm tư liệu này được viết. Các thông tin này được thu thập và phát triển từ nhiều nguồn khác nhau bao gồm nhưng không chỉ giới hạn ở những công trình cộng tác với các bên thứ ba và các thông tin được các bên thứ ba cung cấp theo giấy phép. Các thông tin này không phải là sự bệnh vực cho bất kỳ tổ chức, sản phẩm hay dịch vụ nào. Mặc dù mọi thân trọng đã được thực hiện trong việc soạn thảo nội dung của tư liệu này, nhưng National Heart Foundation of Australia, các nhân viên của Cơ quan này và các bên có liên quan không thể chấp nhận bất kỳ trách nhiệm nào về, bao gồm bất kỳ sự mất mát hay tổn hại nào, là kết quả của việc tin cậy vào nội dung này, hay về tính chính xác, tính hiện hành và tính đầy đủ của nội dung này. Tư liệu này có thể được tìm thấy trong các chương trình hay tư liệu của các bên thứ ba (bao gồm nhưng không chỉ giới hạn là các túi quảng cáo hay các bộ quảng cáo). Việc này không ám chỉ một sự bệnh vực hay khuyến cáo nào bởi National Heart Foundation of Australia cho các tổ chức, sản phẩm hay dịch vụ của các bên thứ ba này, kể cả các tư liệu hay thông tin của họ. Bất kỳ việc sử dụng các tư liệu hay thông tin nào của National Heart Foundation of Australia bởi cá nhân hay tổ chức khác đều là trên nguyên tắc người sử dụng phải chịu mọi rủi ro.

Toàn bộ nội dung của tư liệu này chịu sự bảo vệ bản quyền.