


Phòng ngừa bệnh tim


Bây giờ là thời điểm thích hợp để bắt đầu chú ý đến sức khỏe tim mạch của quý vị. Quý vị có thể giảm nguy cơ đau tim và đột quỵ bất kể quý vị bao nhiêu tuổi bằng cách nên biết những yếu tố nguy cơ ảnh hưởng đến tim của quý vị.

NHỮNG GÌ BẠN CẦN BIẾT

NHỮNG TRIỆU CHỨNG

Đàn ông và phụ nữ có thể gặp các triệu chứng đau tim khác nhau.

 Nam giới có nhiều khả năng gặp các triệu chứng bao gồm đau hoặc tức ngực, hoặc khó chịu ở cánh tay trái.

 Phụ nữ có thể cảm thấy khó thở, các triệu chứng giống như cúm và đau lưng hoặc cổ.

NHỮNG SỐ CỦA QUÝ VỊ

Nhiều xét nghiệm để giám định sức khỏe tim của quý vị rất nhanh chóng và dễ dàng.



- **Huyết áp cao**
 - **Cholesterol LDL (loại có hại) cao**
 - **Đường trong máu cao**
- Con số cao làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim.

TIỂU SỬ CỦA GIA ĐÌNH QUÝ VỊ



Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể sử dụng thông tin này để điều chỉnh lời khuyên về cách quý vị có thể giảm nguy cơ mắc bệnh tim.

Những con số gì quý vị cần tìm?

HUYẾT ÁP

Bình thường	Ngưỡng	Cao
<120 —và— <80	120–139 —hoặc— 80–89	140+ —hoặc— 90+

LƯỢNG ĐƯỜNG HUYẾT KHI NHỊN ĐÓI

Bình thường	Tiền Tiểu đường	Tiểu đường
60–99 MG/DL	100–125 MG/DL	≥126 MG/DL

TỔNG SỐ CHO-LES-TE-ROL

240+ MG/DL	Cao
200–239 MG/DL	Ngưỡng
<200 MG/DL	Bình thường

Cải thiện sức khỏe tim mạch của quý vị

ĐỌC NHÃN

Nutrition Facts	
Total Fat	
Saturated Fat	
Trans Fat	
Cholesterol	
Sodium	
Total Carbohydrate	
Sugars	

Kiểm tra nhãn dinh dưỡng, đặc biệt là trên thực phẩm chế biến sẵn.



HÃY THỬ MỘT CHẾ ĐỘ KIỀNG MIỄN ĐỊA TRUNG HẢI



Điều đó có nghĩa là ăn chủ yếu là rau, trái cây, đậu, các loại hạt và ngũ cốc nguyên hạt.



Thay vì dùng bơ, hãy dùng dầu ô liu.

ĐẶT GIỚI HẠN



Hạn chế ăn thịt đỏ một vài lần mỗi tháng.



Hạn chế chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, natri và đường.

TẬP THỂ DỤC TRÁI TIM CỦA QUÝ VỊ



30 PHÚT hoạt động thường xuyên mỗi ngày là tất cả những gì cần thiết để tạo ra sự khác biệt thực sự.



Dẫn chó đi dạo, làm vườn và đi cầu thang được coi là những hoạt động có thể giúp ích cho tim của quý vị.

Quý vị giảm

50%

nguy cơ bị đau tim sau một năm không hút thuốc.

Nếu quý vị hút thuốc, quý vị nên **ngưng**.



Cai thuốc trước khi đến 50 tuổi

Những người bỏ thuốc trước 50 tuổi **Giảm 50% nguy cơ tử vong** trong 15 năm tới so với những người tiếp tục hút thuốc.



Không bao giờ là quá muộn để bắt đầu chăm sóc trái tim của quý vị.

Quý vị sẽ ngạc nhiên về mức độ nhanh chóng của một số bước ở trên sẽ giảm nguy cơ và cải thiện sức khỏe tim mạch của quý vị.

Để thêm thông tin, hãy làm hện truy cập shc.is/cardio hay gọi 650-723-6459.