

giàu calo, liá»ñu pháp dinh dÆ°á»ng còn nhá°±m làm giá°£m lÆ°á»£ng lipid máu, giá°£m huyá°¿t áp và giá°£m Á'Æ°á»•ng máu ná°¿u bá»ñnh nhân bá»« Á'ái tháo Á'Æ°á»•ng; TÄfng hoá°¿t Á'á»™ng thá»f lá»±c sá°½ làm cá°£i thiá»ñn tình trá»ng tim má°¿ch và làm cá°£i thiá»ñn các yá°¿u tá»' nguy cÆi tim má°¿ch nhÆ° rá»'i loá°¿n lipid máu, béo phì và tÄfng huyá°¿t áp.

Phòng ngá»«a tình trá»ng Ä'ông máu bá°±ng thuá»'c: Tình trá»ng tÄfng Ä'ông có thá»f á°£nh hÆ°á»Ýng Ä'á°¿n bá»ñnh lý tim má°¿ch. Ä'ía»•u trá»« bá°±ng aspirin có lá»£i trong phòng ngá»«a tiên phát và thá»© phát cho các bá»ñnh nhân bá»« ná»«i máu não. Liá»•u Ä'ía»•u trá»« nên lá»±a chá»•n là liá»•u có hiá»ñu quá°£ cao nhá°¿t vá»»i tác dá»ñg phá»¥ ít nhá°¿t.

Các

bá»ñnh nhân có nguy cÆi cao hay nhá»ñng ngÆ°á»•i có kèm theo tÄfng huyá°¿t áp, rá»'i loá°¿n lipid máu hoá°c bá»ñnh tim má°¿ch (bá»ñnh Ä'á»™ng má°¿ch vành, Ä'á»™t quá»µ hay bá»ñnh má°¿ch máu ngoá°¿i biên) nên Ä'Æ°á»£c Ä'ía»•u trá»« bá°±ng aspirin 75-100 mg/ngày. Ná°¿u bá»ñnh nhân bá»« dá»« á»©ng vá»»i aspirin, các thuá»'c á»©c chá°¿ ngÆ°ng tá°p tiá»f cá°£u khác nhÆ° clopidogrel 75mg/ngày có thá»f Ä'Æ°á»£c dùng thay thá°¿ á»Ý các bá»ñnh nhân có nguy cÆi cao.

Ä'ía»•u trá»« rá»'i loá°¿n lipid máu: Ná»ñng ngÆ°á»•i trên 45 tuá»•i cá°£n Ä'Æ°á»£c kiá»fm tra lipid máu Ä'á»ñh ká»³, bao gá»m cholesterol toàn phá°£n, LDL-C, triglycerid và HDL-C sau khi nhá»ñn Ä'ói 10-12 giá»•. Nên kiá»fm tra Ä'á»ñh ká»³ lÆ°á»£ng lipid máu 6-12 tháng/lá°£n.

Má»¥c

tiêu Ä'ía»•u trá»« rá»'i loá°¿n lipid máu là LDL-C dÆ°á»»i 2,6 mmol/l (100mg/dl), triglycerid dÆ°á»»i 2,3 mmol/l (200 mg/dl) và HDL-C bá°±ng hoá°c trên 1,0mmol/l (40mg/dl). Tuy nhiên, cá°£n cân nhá°c giá»a lá»£i ích và giá»hàng, cÄ'ng nhÆ° các tác dá»ñg phá»¥ có thá»f gá°p khi dùng thuá»'c liá»•u cao. Ä'ía»•u trá»« bá°±ng thuá»'c phá°£i ká°¿t há»£p vá»»i liá»ñu pháp thay Ä'á»•i lá»'i sá»ñg. Liá»•u thuá»'c Ä'Æ°á»£c tÄfng dá°£n Ä'á°¿n khi Ä'á°¿t Ä'Æ°á»£c ná»ñng Ä'á»™ LDL-C má»¥c tiêu.

Kiá»fm soát trá»« sá»' huyá°¿t áp: TÄfng huyá°¿t áp rá°¿t hay gá°p á»Ý ngÆ°á»•i có tuá»•i. TÄfng huyá°¿t áp làm tÄfng nguy cÆi bá»« các biá°¿n chá»©ng tim má°¿ch (Ä'á»™t quá»µ, bá»ñnh Ä'á»™ng má°¿ch vành và má°¿ch máu ngoá°¿i biên).

Má»¥c

tiêu Ä'ía»•u trá»« ná°±m Ä'á°¿t trá»« sá»' huyá°¿t áp dÆ°á»»i 140/90mmHg. Thay Ä'á»•i lá»'i sá»ñg và dùng thuá»'c Ä'Æ°á»£c áp dá»ñg cho các bá»ñnh nhân có huyá°¿t áp trên 140/90mmHg. Các nghiên cá»©u gá°£n Ä'ây cho thá°¥y viá»ñc quan trá»ng nhá°¿t trong Ä'ía»•u trá»« tÄfng huyá°¿t áp là Ä'á°¿t Ä'Æ°á»£c trá»« sá»' huyá°¿t áp má»¥c tiêu. Nguyên tá°c sá»- dá»ñg thuá»'c há°¿ áp là nên bá°t Ä'á°£u vá»»i má»™t thuá»'c liá»•u thá°¿p hoá°c phá»'i há»£p các nhóm thuá»'c vá»»i liá»•u thá°¿p Ä'á»f vá»«a Ä'á°¿t Ä'Æ°á»£c hiá»ñu quá°£ Ä'ía»•u trá»« vá»«a làm giá°£m tác dá»ñg phá»¥.

LÆ°u ý:

Trong mùa hè, thá»•i tiá°¿t ná°ng nóng sá°½ là yá°¿u tá»' làm gia tÄfng các ca TBMMN, vì vá°y nhá»ñng bá»ñnh nhân Ä'ã tá»«ng bá»« TBMMN và nhá»ñng ngÆ°á»•i có nguy cÆi phá°£i Ä'á°c biá»ñt chú ý Ä'á°¿n các biá»ñn pháp phòng bá»ñnh, tránh hoá°¿t Ä'á»™ng quá sá»©c và có chá°¿ Ä'á»™ Ä'fn uá»ñg, lao Ä'á»™ng, nghá»%o ngÆi... phù há»£p vá»»i sá»©c khá»•e.

(Theo Suckhoedoisong.vn)