

Nhiều người nghĩ rằng bệnh tim mạch chỉ bệnh của đàn ông, điều đó thực sự là một sai lầm lớn. Trên thực tế, bệnh tim và bệnh mạch máu là kẻ giết người số 1 của phụ nữ và chiếm hai vị trí hàng đầu trong số các căn bệnh ung thư.

Làm thế nào để giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch

Không hút thuốc lá

Hút thuốc lá góp phần quan trọng gây nhồi máu cơ tim, đột quỵ, ung thư và nhiều vấn đề bất lợi khác đối với sức khỏe. Bỏ hút thuốc lá bất kể vào thời điểm nào trong cuộc đời cũng đều có lợi, tuy nhiên bỏ hút thuốc lá càng sớm càng tốt.

Loại cholesterol nào thực phẩm có hàm lượng cholesterol béo bão hòa thấp và tốt cho mình một trọng lượng khỏe mạnh

Cholesterol trong máu cao là một trong những nguyên nhân chính làm tăng nguy cơ mắc bệnh. Phụ nữ có lượng cholesterol trong máu thấp hơn so với nam giới trong nhiều năm của cuộc đời cho đến khi bước tuổi 60. Điều này xảy ra do một phần có sự suy giảm hoạt động của các nội tiết tố. Ngoài cholesterol toàn phần còn thiếu phần làm các xét nghiệm để kiểm tra các chất béo khác như HDL cholesterol và triglyceride, đây là những chất béo đặc biệt quan trọng đối với phụ nữ. Thay đổi lối sống, bao gồm ăn uống hợp lý làm giảm cholesterol toàn phần, tăng HDL cholesterol, giảm triglyceride sẽ rất có lợi cho tất cả phụ nữ.

Thừa cân làm tăng nguy cơ mắc bệnh THA và tăng mức cholesterol trong máu. Nó cũng có xu hướng làm cho bệnh tim mạch nặng hơn.

Giữ cho một trọng lượng khỏe mạnh và ăn uống ít chất béo bão hòa không có nghĩa là cuộc sống phải chịu một chế độ ăn kiêng kéo dài đến nỗi thiếu hụt và suy kiệt. Mục tiêu cân nặng nên tránh ăn quá nhiều và quá nhanh trong các bữa ăn hàng ngày và không nên ăn vặt, ăn tùy tiện, ăn theo sở thích, đây là những thói quen rất nguy hiểm đến bản thân một

nguy cơ phụ nữ dễ dàng hơn vì nhiều lý do khác nhau.

Theo dõi huyết áp

THA ngày càng gia tăng, đặc biệt là phụ nữ sau khi mãn kinh.

Hiện 65 tuổi, phụ nữ có nhiều khả năng để phát triển THA cao hơn nam giới.

Bởi vì THA thường không có triệu chứng cho đến khi nó đã gây ra những biến chứng nghiêm trọng. Bạn nên đi khám bác sĩ để kiểm tra huyết áp mỗi 2 năm nếu bạn không bị THA thì tái khám mỗi 2 năm, nếu bạn bị THA trong quá khứ, hoặc nếu còn cao, bạn nên kiểm tra thường xuyên hơn.

Nếu bạn đã bị THA, bác sĩ sẽ khuyên bạn làm thế nào để kiểm soát nó.

Hoạt động thể chất

Hoạt động thể chất thường xuyên sẽ rất tốt cho sức khỏe. Có nhiều hình thức tập luyện như đi bộ, làm vườn, đạp xe, hoặc bơi lội... tốt cả để duy trì hình thể.

Một vài gợi ý về luyện tập hàng ngày:

- Đi bộ đến nơi mua sắm hoặc hai dặm đường xe buýt.

- Đi bộ đi ăn bữa trưa.

- Tổ chức các nhóm đi vào phòng tập thể dục, aerobics hoặc bơi lội.
- Yêu cầu giúp đỡ đào tạo các môn thể thao tại trung tâm.
- Tổ chức các gia đình đi chơi dã ngoại như đi dạo trong rừng, đi xe đạp, hoặc đi bộ sau bữa ăn tối.
- Khuyến khích mời nhóm đi bộ trong khu vực lân cận của bệnh viện.

Chú ý: Nếu bạn ở trong các trung tâm sau thì nên tham khảo ý kiến bác sĩ để được hướng dẫn phòng ngừa pháp tập luyện.

Bệnh nhân trên 45 tuổi và bệnh nhân hút thuốc lá, hoặc có huyết áp cao; hay có cholesterol trong máu cao; hay đang rối loạn cân bằng, tập thể dục gây đau ngực, tập thể dục vừa phải làm cho bệnh nhân khó thở, bệnh nhân nghĩ bệnh nhân có thể có bệnh tim.



Cholesterol trong máu cao là một yếu tố nguy hiểm làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch và đột quỵ. Cholesterol trong máu cao có thể dẫn đến sự tích tụ cholesterol trong thành động mạch, làm hẹp động mạch và tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch và đột quỵ.