

Tật là những ngày vui chơi, những bữa tiệc gia đình, bạn bè ... tất sẽ không tránh khỏi vì các sinh hoạt, ăn uống thoải mái, không đi ngủ. Vì vậy, đối với bệnh nhân mắc bệnh tim mạch thì bên cạnh công việc chăm sóc gia đình cũng phải chú ý cho chính mình trong việc phòng ngừa bệnh tật có những ngày vui trên vịnh trong dịp Tết Canh Dần này.



Chú ý thu hút ý kiến

Thu hút là một điều không thể thiếu đối với các bệnh nhân tim mạch nói chung, đặc biệt là những bệnh nhân mắc chứng tăng huyết áp, suy tim, tim ngừng đập... Chú ý thu hút ý kiến và những người thu hút ý kiến trong những ngày Tết theo đúng của bác sĩ sẽ giúp cho các bệnh nhân tim mạch yên ổn. Bệnh nhân đã phát hiện tăng huyết áp thì uống thuốc đúng là một việc cần thiết. Trong những ngày Tết với các cuộc vui liên tục, bệnh nhân rất dễ mắc phải sai lầm nghiêm trọng: Đó là bỏ thuốc hoặc quên không uống thuốc - điều này càng càng nguy hiểm với bệnh nhân tăng huyết áp. Việc không uống thuốc kết hợp với thời tiết lạnh giá, cảm xúc thay đổi là những yếu tố thúc đẩy gây tai biến mạch máu não với tỷ lệ rất cao. Tác giả đã chứng kiến những bệnh nhân tai biến mạch máu não vào cấp cứu trong ngày Tết do không uống thuốc điều trị tăng huyết áp với tình trạng nặng: liệt nửa người, rối loạn cảm giác, nhìn đôi mắt vào hôn mê và tở vong mà không làm sao cứu chữa được. Do vậy điều cần thiết đối với những bệnh nhân tim mạch là phải chú ý điều trị và những người thu hút ý kiến trong những ngày Tết.

Chú ý ăn hợp lý

Trong những ngày Tiểu đường thì ăn uống không đúng là điều khó tránh khi vì mọi người nói chung và bệnh nhân mắc bệnh tim mạch nói riêng. Chế độ ăn nhiều thịt, nhiều mỡ là vấn đề xảy ra thường xuyên trong những bệnh tiểu đường liên miên. Điều này là một sự nguy hiểm đối với các bệnh nhân có tiểu đường, cholesterol máu cao, xơ vữa động mạch, tiểu đường có bệnh mạch vành trầm trọng. Người ta thường nghĩ rằng bệnh nhân bệnh tim mạch vành nặng cao vào những ngày đầu năm so với những ngày khác trong năm. Nguyên nhân có thể là do quan niệm của bệnh nhân bệnh tim mạch vào ngày nghỉ Tiểu đường thì bệnh không đi vào, hoặc do khách quan là có sự thay đổi trong thái độ nghỉ ngơi kéo dài trong các ngày nghỉ cuối năm sang trong thái độ động và chế độ ăn uống không hợp lý của bệnh nhân.

Đối với những bệnh nhân suy tim, tăng huyết áp thì bao giờ bác sĩ cũng khuyên chế độ ăn nhạt, kiêng muối thì người bệnh hay tùy tiện. Tuy nhiên trong những ngày Tiểu đường thì nhiều bệnh nhân khó thực hiện được việc này. Người có tăng huyết áp, suy tim rất dễ phát bệnh nếu ăn với chế độ nhiều muối. Do vậy, nếu có bệnh này, bệnh không nên ăn đồ ăn muối, kiêng muối mà nên thay bằng các loại ngũ cốc nguyên hạt. Các món đồ ăn, đồ ăn hàng cũng nên dùng ngũ cốc nguyên hạt muối. Những ai thích món tôm khô cũng kiêng thì nên lưu ý chọn loại tôm to, ít muối (khoảng 30 con/100g) và không ăn quá 10 con/ngày. Nên hạn chế các thức ăn chế biến sẵn nhiều muối như giò chả, pate, vụn, bắp xào... Nên ăn nhiều trái cây và rau xanh vì đây là nguồn thức ăn giàu kali tốt cho tim mạch.

Hút thuốc lá có hại cho sức khỏe

Đây là dòng chảy mà trên tất cả các bao thuốc lá (cả thuốc lá và thuốc lá ngò) đều có. Tuy nhiên, qua các nghiên cứu, người ta thấy rằng việc tiêu thụ thuốc lá tăng vọt vào những ngày Tiểu đường. Hút thuốc lá càng làm tăng nguy cơ tim mạch cao hơn. Thuốc lá làm rối loạn chức năng điều hòa mạch máu (vấn đề mạch), hoạt hóa tiểu cầu, tăng đông máu, tăng huyết áp và nhồi máu, khi phát và thúc đẩy quá trình xơ vữa động mạch tiểu đường. Tất cả trở ngại như vậy đối với Tiểu đường cũng làm tăng sự rối loạn tiểu cầu, tăng huyết áp và điều chỉnh các máu làm tăng nguy cơ bệnh động mạch vành, tai biến mạch máu não và bệnh mạch máu ngoại vi. Vì vậy trong các cuộc họp người cũng cần tránh xa thuốc lá. Điều đó không những tốt cho bệnh nhân tim mạch mà tốt cho những người xung quanh.

