

Máu có cholesterol cao là một yếu tố nguy cơ chính cho bệnh tim. Khi có quá nhiều cholesterol trong máu của bạn, nó đóng dày trong thành của các động mạch bạn. Lâu ngày, việc này tạo ra “xơ cứng động mạch” làm cho các động mạch trở nên hẹp và máu chảy đến tim bị chậm lại hay nghẹt. Việc này gây ra chứng tim đột quỵ.

CÁC DẤU HIỆU CỦA CHOLESTEROL CAO:

Hiếm khi thấy các dấu hiệu cảnh báo máu có mỡ cao, cho nên rất khó biết là bạn có hay không nếu không kiểm tra. Người quá 40 tuổi nên được Bác sĩ kiểm tra mức cholesterol thường xuyên.

PHÒNG NGỪA BỆNH TIM:

Bệnh tim có thể ngăn ngừa! Bằng các thay đổi đơn giản trong cách ăn uống và tập thể dục của bạn, bạn có thể làm giảm các cơ hội của bệnh tim.

- Gia tăng hoạt động – thể dục cơ thể (ngay cả việc là chỉ đi bộ) khoảng 30 phút ít nhất 3 lần một tuần.
- Bỏ hút thuốc hay không ở gần những người hút thuốc.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

- Giảm căng thẳng.
- Giới hạn uống rượu
- Đừng để mập quá.
- Ăn nhiều trái cây và rau cải tươi.

Để biết thêm tin tức, xin xem các trang mạng của các cơ quan sau đây:

American Heart Association
www.americanheart.org

National Stroke Association
www.stroke.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov



Thông tin trong bản tin nhỏ này đã được gom góp từ:

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

U.S. Department of Agriculture (USDA)

American Heart Association

National Stroke Association

Bản tin nhỏ này được làm ra bằng kinh phí của Văn phòng Hội Tỵ nạn, Bộ Dịch vụ Y tế và Nhân sự Hoa kỳ



Bệnh Tim là gì?



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

BỆNH TIM LÀ GÌ?

Bệnh tim là tình trạng mà dưỡng khí và máu có chất dinh dưỡng cao không đến được tim. Điều này có thể đưa đến việc tim đột quy, tai biến mạch máu hay ngay cả chết.

TIM ĐỘT QUY LÀ GÌ?

Trái tim hoạt động 24 giờ một ngày, bơm dưỡng khí và máu có chất dinh dưỡng cao đi khắp cơ thể. Máu được cung cấp đến trái tim qua các mạch máu. Khi con người ăn thức ăn không lành mạnh và không tập thể dục, mỡ sẽ đóng trong các mạch máu. Sự đóng mỡ hay mảng mỡ có thể làm bết hay dẫn đến máu đông cục. Điều này rất tệ cho trái tim bởi vì máu đông cục làm giảm sự tuôn chảy máu đến trái tim và sẽ gây ra chứng tim đột quy.

CÁC DẤU HIỆU CỦA TIM ĐỘT QUY:

- Đau ở giữa ngực kéo dài hơn vài phút hay hết rồi trở lại.
- Đau ở một hay cả hai cánh tay, lưng, cổ, hàm hay bao tử.
- Thở gấp (khó thở, ngộp thở) và đau hay không đau ngực.
- Đổ mồ hôi lạnh, buồn nôn hay muốn xỉu.

Đàn bà cũng có các triệu chứng giống như đàn ông, nhưng đàn bà lại có các triệu chứng chung nhiều hơn đàn ông, đặc biệt là thở gấp, buồn nôn/ói mửa và đau ở lưng hay quai hàm.

BẠN LÀM GÌ NẾU BẠN NGHĨ BẠN ĐANG BỊ CHỨNG TIM ĐỘT QUY?

Hãy gọi 911 ngay tức khắc. Không chờ đợi. Tìm đường đến bệnh viện ngay. Nếu bạn đang bị

chứng đột quy, không nên cố gắng tự lái xe đến bệnh viện

CHỨNG TAI BIẾN MẠCH MÁU LÀ GÌ?

Chứng tai biến mạch máu xảy ra khi một mạch máu đem dưỡng khí và chất bổ dưỡng đến não bị vỡ ra hay bị nghẹt bởi máu đông cục hay một số chất đặc khác. Khi điều này xảy ra, một phần não không nhận được máu và chất bổ dưỡng cần thiết. Việc này gọi là tai biến mạch máu. Khi dưỡng khí không đến được não, các tế bào thần kinh chết một cách nhanh chóng. Kết quả là não cố định bị hủy hoại. Một phần cơ thể mà các tế bào bị hư hại điều khiển ngưng làm việc khi các tế bào thần kinh chết.

CÁC DẤU HIỆU CỦA TAI BIẾN MẠCH MÁU:

- Bất thình lình mặt, cánh tay hay chân, đặc biệt ở một bên của cơ thể bị tê hay yếu đi
- Khó khăn khi nói chuyện hay hiểu biết
- Khó nhìn với một hay hai mắt
- Khó đi đứng, chóng mặt, mất thăng bằng hay không thể kết hợp
- Bất ngờ, nhức đầu dữ dội mà không có lý do

NẾU BẠN NGHĨ LÀ BẠN ĐANG BỊ TAI BIẾN MẠCH MÁU THÌ BẠN SẼ LÀM GÌ?

Hãy gọi 911 ngay tức khắc. Không chờ đợi. Tìm đường đến bệnh viện ngay. Nếu bạn đang bị chứng tai biến mạch máu, không nên cố gắng tự lái xe đến bệnh viện. Ghi chú thời gian các triệu chứng tai biến mạch máu xuất hiện đầu tiên. Sự chữa bệnh tai biến mạch máu bằng thuốc có thể làm giảm những hậu quả lâu dài của sự tai biến.

CAO HUYẾT ÁP HAY HUYẾT ÁP CAO

CAO HUYẾT ÁP LÀ GÌ?

Mỗi lần trái tim đập, nó bơm máu vào các động mạch. Huyết áp là lực của máu đẩy vào thành các động mạch. Huyết áp "Cao" hay cao huyết áp, là khi lực đẩy quá cao, cho thấy trái tim bạn đang làm việc rất khó khăn. Bạn không thể cảm thấy trái tim bạn đang làm việc khó khăn hơn, nhưng cao huyết áp có thể là một bệnh rất nghiêm trọng và chết người. Nếu không chữa trị, huyết áp cao có thể gây ra:

- Hư tim
- Hư thận
- Tim đột quy
- Tai biến mạch máu
- Thay đổi thị giác và mù

CÁC DẤU HIỆU CỦA CHỨNG HUYẾT ÁP CAO:

Huyết áp cao không có dấu hiệu cảnh báo nào. Cho nên, nó thường được gọi là "Kẻ giết người thầm lặng". Huyết áp cao có thể chữa trị và chế ngự được bằng cách ăn uống lành mạnh và tập thể dục đều đặn. Hãy đi kiểm huyết áp của bạn để tìm xem bạn có bị nguy cơ hay đang chịu đựng bệnh cao huyết áp không.

CHẤT BÉO GÂY CHỨNG XƠ CỨNG ĐỘNG MẠCH LÀ GÌ?

Cholesterol là một chất mềm, giống mỡ được tìm thấy trong máu. Chuyện có cholesterol là chuyện thông thường vì nó dùng để tạo tế bào để giúp chức năng của cơ thể. Có quá nhiều cholesterol có thể đưa đến bệnh tim, tuy nhiên có thể dẫn đến chứng tim đột quy.