

Bệnh tim mạch & Đột quy

Bệnh tim mạch (CVD) gồm những bệnh liên quan đến mạch máu và tim. Bệnh tim mạch có thể liên quan đến một số bệnh trạng bao gồm đột quy, rối loạn nhịp tim, suy tim, bệnh mạch vành (đau tim và đau ngực) và các vấn đề về van tim.

Nguyên nhân gây ra bệnh tim mạch là do hạn chế lưu lượng máu bình thường đến các bộ phận của cơ thể do hình thành các mảng xơ vữa. Khi các mảng xơ vữa hình thành, chúng phình động mạch và các cục máu đông có thể gây ra các rối loạn trong cơ thể.

- Người bản địa tại Hawaii và quần đảo Thái Bình Dương có khả năng được chẩn đoán mắc bệnh mạch vành **cao hơn 10%** so với người da trắng không phải gốc Tây Ban Nha (Văn phòng Sức khỏe dân tộc thiểu số, 2021).
- Người Nam Á có **nguy cơ tử vong do đau tim cao hơn 40%** so với dân số trung bình (Stanford, 2021).
- Bệnh tim là **nguyên nhân gây tử vong hàng đầu** cho người Philippines, chiếm khoảng 32% tổng số ca tử vong của người Philippines (Bộ Y tế và Dịch vụ nhân sinh Hoa Kỳ, 2003).

Cơn đau tim xảy ra khi dòng máu chảy về tim bị tắc nghẽn.

Cơn đột quy xảy ra khi mạch máu mang oxy đến não bộ bị tắc nghẽn.

Huyết áp cao (tăng huyết áp) là tình trạng áp lực tăng cao trong động mạch.

Suy tim là tình trạng thiếu máu và oxy trong cơ thể do tim bơm máu kém.

Phòng ngừa bệnh tim mạch & đột quy

Từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa bệnh tật

Bằng cách thực hiện lối sống lành mạnh, bạn có thể giúp giữ các chỉ số huyết áp, nồng độ cholesterol và lượng đường trong máu ở mức bình thường và làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim và đau tim.



Tập thể dục 30 phút mỗi ngày. Đi bộ, chạy bộ, lặn vòng, chèo thuyền, tập thái cực quyền hoặc chơi cricket là các ví dụ tuyệt vời.



Kết hợp trái cây và rau quả vào chế độ dinh dưỡng, chẳng hạn như quả khoai môn, sa kê, xoài, đu đủ, đậu lăng và sàu riêng.



Nếu bạn dùng thức uống có cồn, hãy uống có chừng mực.



Tránh hút thuốc & hút thuốc thụ động hoàn toàn.



Khám sức khỏe và tầm soát bệnh định kỳ.



Giảm căng thẳng và chọn ăn các loại thực phẩm lành mạnh để tránh tăng cân không lành mạnh.

Dấu hiệu và triệu chứng của bệnh tim

Bệnh tim có thể “âm thầm” và không được chẩn đoán cho đến khi xảy ra các dấu hiệu và triệu chứng của cơn đau tim, suy tim hoặc rối loạn nhịp tim.

- **Đau tim:** Đau hoặc cảm giác khó chịu ở vùng ngực, đau cổ hoặc phần trên của lưng, khó tiêu, ợ nóng, buồn nôn hoặc nôn, mệt mỏi cực độ, khó chịu ở phần trên của cơ thể, chóng mặt và khó thở.
- **Suy tim:** Khó thở, mệt mỏi hoặc sưng phù bàn chân, mắt cá chân, cẳng chân, bụng hoặc tĩnh mạch cổ.
- **Rối loạn nhịp tim:** Cảm giác hồi hộp trong ngực (đánh trống ngực).

Dấu hiệu và triệu chứng của đột quy

- Tê hoặc yếu ở mặt, tay hoặc chân, đặc biệt là ở một bên của cơ thể.
- Nói hoặc diễn giải khó khăn, rối loạn ngôn ngữ
- Đột ngột khó nhìn ở một hoặc cả hai mắt.
- Đi lại khó khăn, chóng mặt, mất thăng bằng hoặc mất phối hợp động tác.
- Đau đầu dữ dội không rõ nguyên nhân.

Gọi 9-1-1 ngay lập tức nếu bạn hoặc ai đó có bất kỳ triệu chứng nào kể trên.

Nếu bạn nghĩ một người có thể đang bị đột quy, hãy hành động theo quy tắc **F.A.S.T.** và thực hiện các bài kiểm tra sau:

F—Face, mặt: Hãy bảo người đó cười. Một bên mặt có bị xệ xuống không?

A—Arms, tay: Hãy bảo người đó đưa cả hai tay lên cao. Có tay nào bị buông thõng không?

S—Speech, nói: Hãy bảo người đó lặp lại một cụm từ đơn giản. Có nói ngọng hoặc bất thường không?

T—Time, thời gian: Nếu bạn quan sát thấy bất kỳ dấu hiệu nào kể trên, hãy gọi 9-1-1 ngay lập tức.

Công thức nấu món ăn lành mạnh cho tim

Công thức nấu ăn từ Hiệp hội Tim Hoa Kỳ



Món Loco Moco lành mạnh hơn

Số lượng khẩu phần: 3

Nguyên liệu:

- 1/2 cup bí ngòi, thái nhỏ
- 1/3 cup hành tây, thái nhỏ
- 1/8 thìa cà phê bột tỏi hoặc 1 tép tỏi, băm nhỏ
- 1/2 thìa canh dầu
- 1/2 lb thịt bò xay (95% nạc)
- Hạt tiêu đen để nêm nếm
- 1 (0,87 oz) gói nước thịt ít natri (chẳng hạn như McCormick 30% Less Sodium Brown Gravy Mix)
- 3 quả trứng [184mg cholesterol mỗi quả]
- 3 cup gạo lứt hoặc gạo hapa đã nấu chín
- 3 cup rau củ, chẳng hạn như salad hoặc rau củ nấu chín
- Hành lá đã thái (tùy chọn)

Hướng dẫn:

1. Làm nóng dầu trong chảo kích thước vừa ở mức nhiệt trung bình cao. Thêm hành tây vào nấu trong khoảng 3 phút, thỉnh thoảng đảo đều.
2. Thêm bí ngòi và tỏi, nấu, đảo trong một hoặc hai phút nữa, cho đến khi bí ngòi bắt đầu mềm. Tắt lửa và để sang một bên để nguội.
3. Sau khi hành tây và bí ngòi vừa xào đã nguội, dùng một cái bát để trộn các nguyên liệu này cùng thịt bò xay. Thêm tiêu đen nếu muốn.
4. Chia hỗn hợp thành 3 phần và để vào tủ lạnh trong khoảng 1 giờ. Nếu không đủ thời gian, bạn có thể bỏ qua bước này.
5. Cùng lúc đó, chuẩn bị salad hoặc nấu hỗn hợp các loại rau củ để ăn kèm.
6. Nấu nước thịt theo hướng dẫn trên bao bì.
7. Khi hỗn hợp thịt bò đã nguội, làm nóng chảo với dầu và cho hỗn hợp vào chiên (khoảng 4 - 5 phút mỗi mặt).
8. Chiên trứng, ốp la một mặt hoặc ốp la chín.
9. Bày biện đĩa thức ăn với một lớp cơm, thịt chiên và một quả trứng, rưới nước thịt lên trên. Trang trí với hành lá nếu muốn. Ăn cùng rau củ ăn kèm.

Thông tin dinh dưỡng cho mỗi khẩu phần:

Calo: 480 calo	Muối: 550 mg
Tổng chất béo: 14 g	Tổng lượng Carbohydrate: 58 g
Cholesterol: 235 mg	Chất đạm: 29 g

Gà nướng Tandoori với gạo lứt

Số lượng khẩu phần: 4

Nguyên liệu:

- Gạo lứt
- 1 lb thăn gà hoặc ức gà không xương, không da (bỏ tất cả phần mỡ có thể nhìn thấy)
- 1/4 cup nước cốt chanh tươi HOẶC
- 1/4 cup nước cốt chanh đóng chai
- 1/2 cup sữa chua nguyên chất, không béo
- 3 tép tỏi tươi (băm nhỏ) HOẶC 3 thìa cà phê tỏi băm đóng hộp
- 1 thìa cà phê bột thì là
- 1/2 thìa cà phê bột ớt paprika
- 1/2 thìa cà phê nghệ
- 1/2 thìa cà phê bột gừng
- 1/4 thìa cà phê hạt tiêu

Hướng dẫn:

1. Làm nóng lò đến 400 độ.
2. Đặt thịt gà vào đĩa nướng 9x9 và dùng nĩa đâm xuyên khắp các miếng gà.
3. Dùng một cái bát nhỏ để trộn hỗn hợp nước cốt chanh, sữa chua, tỏi, thì là, ớt bột, nghệ, gừng và tiêu.
4. Tưới hỗn hợp lên thịt gà, lật mặt thịt để tẩm đều, để yên trong 20 phút (hoặc để qua đêm trong tủ lạnh). Nướng trong 15 phút, lật mặt thịt gà và tiếp tục nướng thêm 15 phút.
5. Trong thời gian nướng thịt gà, nấu cơm theo hướng dẫn trên bao bì.
6. Bày thịt gà lên trên phần cơm và dùng bữa.



Thông tin dinh dưỡng cho mỗi khẩu phần:

Calo: 243 cal	Muối: 162 mg
Tổng chất béo: 4 g	Tổng lượng Carbohydrate: 22 g
Cholesterol: 73 mg	Chất đạm: 28 g