



Thói quen hằng ngày giúp bảo vệ sức khỏe CKM (Sức khỏe Tim mạch – Thận – Chuyển hóa)

Hướng dẫn bảo vệ tim, thận và hệ chuyển hóa (cách cơ thể tạo ra, lưu trữ và sử dụng năng lượng)

Sức khỏe tim mạch, sức khỏe thận và sức khỏe chuyển hóa có mối liên hệ chặt chẽ với nhau, và cùng được gọi là sức khỏe tim mạch–thận–chuyển hóa (CKM). Vấn đề ở một cơ quan có thể ảnh hưởng đến các cơ quan còn lại.

Các bước trong Life's Essential 8™ giúp cải thiện sức khỏe CKM

Life's Essential 8 của American Heart Association là danh sách những bước sống lành mạnh có thể giúp cải thiện sức khỏe tổng thể. Hiểu về Life's Essential 8 giúp quý vị nhận biết các thói quen và chỉ số sức khỏe quan trọng có ảnh hưởng trực tiếp đến nguy cơ gặp các vấn đề sức khỏe CKM theo thời gian.

Theo thời gian, sức khỏe CKM kém có thể tiến triển thành hội chứng CKM, nghĩa là các yếu tố nguy cơ ban đầu có thể tích tụ và ảnh hưởng đồng thời đến tim, thận và hệ chuyển hóa, thay vì ảnh hưởng **riêng lẻ từng cơ quan**.

Thực hiện 8 hành động lành mạnh này có thể:

- Giảm áp lực lên tim
- Bảo vệ thận
- Cải thiện kiểm soát đường huyết, huyết áp, cân nặng, cholesterol và triglyceride
- Giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim, đột quỵ và suy thận
- Làm chậm hoặc ngăn ngừa tiến triển của hội chứng tim mạch–thận–chuyển hóa (hội chứng CKM)

Sự cải thiện ở chỉ một cơ quan cũng có thể hỗ trợ các cơ quan khác.



Ăn uống lành mạnh hơn

Thực phẩm lành mạnh có thể giúp huyết áp, đường huyết, cholesterol và triglyceride duy trì trong mức khỏe mạnh. Điều này có lợi cho tim, thận và hệ chuyển hóa của quý vị.

- ✓ Ăn nhiều rau củ và trái cây hơn
- ✓ Chọn ngũ cốc nguyên hạt (như yến mạch, gạo lứt, quinoa)
- ✓ Dùng protein thực vật (như đậu, các loại hạt đậu và hạt dinh dưỡng)
- ✓ Chọn protein động vật nạc (như thịt gia cầm bỏ da, hải sản, sữa ít béo)
- ✓ Giảm thực phẩm nhiều muối và nhiều chất béo
- ✓ Uống đủ nước trong ngày. Uống nước đầy đủ trong suốt cả ngày
- ✓ Giảm lượng đường bổ sung

Thực phẩm lành mạnh có thể giúp huyết áp, đường huyết, cholesterol và triglyceride duy trì trong mức khỏe mạnh. Điều này có lợi cho tim, thận và hệ chuyển hóa của quý vị.



Vận động nhiều hơn

Người lớn nên thực hiện 150 phút hoạt động thể chất mức độ vừa mỗi tuần hoặc 75 phút hoạt động thể chất cường độ mạnh mỗi tuần.

Các bài tập mức độ vừa bao gồm:

- ✓ Đi bộ
- ✓ Làm vườn / làm việc ngoài sân
- ✓ Khiêu vũ

Các bài tập cường độ mạnh bao gồm:

- ✓ Chạy bộ
- ✓ Bơi lội
- ✓ Đạp xe

Vận động có thể giúp giảm và kiểm soát huyết áp, duy trì cân nặng khỏe mạnh hơn và cải thiện kiểm soát đường huyết. Ngay cả một lượng hoạt động nhỏ cũng vẫn có thể mang lại lợi ích đáng kể.



Bỏ thuốc lá (hoặc không bắt đầu hút thuốc)

Việc sử dụng thuốc lá, bao gồm thuốc lá điện tử và các sản phẩm nicotine khác, có thể:

- Gây tổn thương mạch máu
- Làm tăng huyết áp
- Tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ

Các chương trình hỗ trợ và thuốc điều trị có thể giúp quý vị cai thuốc. Có quý vị đồng hành hoặc tham gia chương trình hỗ trợ cũng có thể giúp vượt qua những khó khăn thường gặp khi cai thuốc. Hãy gọi 1-800-QuitNow (784-8669) ngay hôm nay. Đây là dịch vụ điện thoại miễn phí giúp mọi người cai thuốc lá.



Ngủ đủ giấc

Người lớn nên ngủ khoảng 7–9 giờ mỗi đêm.

Ngủ không đủ hoặc ngủ kém chất lượng có thể làm tăng nguy cơ:

- Huyết áp cao
- Đường huyết cao
- Cholesterol cao
- Tăng cân
- Bệnh tim

Giấc ngủ tốt giúp cơ thể phục hồi và tái tạo.

Biết các chỉ số sức khỏe quan trọng

Bốn chỉ số sau đóng vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe CKM.



Kiểm soát huyết áp

Huyết áp cao có thể:

- Khiến tim phải làm việc nhiều hơn
- Làm tăng tổn thương thận

Hãy hỏi đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị về mục tiêu huyết áp phù hợp. Hiểu cách những thay đổi trong lối sống — như giấc ngủ, dinh dưỡng, hoạt động thể chất, v.v. — có thể giúp quý vị đạt được mục tiêu đó.

Dùng thuốc đúng theo chỉ định của đội ngũ chuyên môn y tế.



Kiểm soát cholesterol

Mức cholesterol “xấu” (LDL) cao và mức cholesterol “tốt” (HDL) thấp có thể:

- Làm tắc nghẽn mạch máu
 - Tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim và đột quỵ
- Mức cholesterol khỏe mạnh giúp máu lưu thông đến tim và thận tốt hơn, đồng thời hỗ trợ duy trì sức khỏe chuyển hóa tổng thể.



Kiểm soát đường huyết (Đường trong máu)

Đường huyết cao có thể:

- Gây tổn thương thận
- Làm tổn thương mạch máu
- Gây hại cho mắt
- Tăng nguy cơ bệnh tim và đột quỵ
- Gây tổn thương thần kinh

Đường huyết cao theo thời gian có thể làm tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim, đột quỵ và bệnh thận.



Kiểm soát cân nặng

Cân nặng dư thừa có liên quan đến:

- Huyết áp cao
- Đường huyết cao
- Sức khỏe gan kém
- Tăng áp lực lên tim và thận

Đạt được và duy trì cân nặng khỏe mạnh mang lại nhiều lợi ích và giúp giảm nguy cơ mắc hội chứng CKM.

Các bước trong “Life’s Essential 8” phối hợp với nhau như thế nào

Cải thiện ở một cơ quan thường sẽ hỗ trợ cải thiện các cơ quan khác.

Thay đổi nhỏ = Kết quả lớn



Quý vị không cần thay đổi mọi thứ cùng một lúc.

Hãy bắt đầu với một thay đổi lành mạnh hoặc một mục tiêu sức khỏe cá nhân:

- Thêm một loại rau vào ít nhất một bữa ăn mỗi ngày; thử một loại mới mỗi tuần
- Đi bộ 10 phút
- Bắt đầu kiểm tra huyết áp
- Đi ngủ sớm hơn 30 phút
- Ngừng sử dụng nicotine

Một thói quen lành mạnh có thể hỗ trợ toàn bộ cơ thể và cả ba cơ quan.



Khi 8 yếu tố thiết yếu này được duy trì trong mức khỏe mạnh, chúng sẽ giúp bảo vệ cơ thể khỏi sự hình thành và tiến triển của hội chứng CKM, đồng thời hỗ trợ quá trình lão hóa khỏe mạnh hơn đối với tim, thận và hệ chuyển hóa.



Tìm hiểu thêm về sức khỏe CKM của quý vị tại heart.org/myckmhealth (trang web bằng Tiếng Anh)

Sáng kiến Sức khỏe Tim mạch-Thận-Chuyển hóa của American Heart Association được thực hiện nhờ sự hỗ trợ của các nhà tài trợ sáng lập là Novo Nordisk và Boehringer Ingelheim, cùng các nhà tài trợ hỗ trợ gồm Novartis Pharmaceuticals Corporation và Bayer.



NHÀ TÀI TRỢ SÁNG LẬP



NHÀ TÀI TRỢ HỖ TRỢ

