



## Tờ thông tin cập nhật số liệu thống kê về bệnh tim và đột quỵ năm 2026 Sức khỏe tim mạch tại Hoa Kỳ

### Tóm tắt về sức khỏe tim mạch của toàn dân Mỹ

- Sức khỏe tim mạch, theo định nghĩa trong Life's Essential 8 của American Heart Association, bao gồm các chỉ số về chế độ ăn uống, hoạt động thể chất (PA), phơi nhiễm nicotin, sức khỏe giấc ngủ, chỉ số khối cơ thể (BMI), mỡ máu, đường huyết và huyết áp (BP).
- Đối với các thành phần của sức khỏe tim mạch từ năm 2013 đến năm 2023, điểm trung bình cao hơn ở thanh thiếu niên Hoa Kỳ (trong phạm vi độ tuổi tương ứng của các thành phần) so với người lớn Hoa Kỳ ( $\geq 20$  tuổi), ngoại trừ điểm sức khỏe giấc ngủ, trong đó điểm trung bình ở trẻ em thấp hơn so với người lớn. Điểm trung bình về chế độ ăn uống là thấp nhất trong số 8 thành phần CVH đối với cả thanh thiếu niên và người lớn Hoa Kỳ. Điểm về chế độ ăn uống dựa trên dữ liệu từ năm 2013 đến năm 2020.
- Điểm CVH dao động từ 0 đến 100, với điểm số cao hơn cho thấy sức khỏe tối ưu hơn trên mỗi chỉ số.

### Sức khỏe tim mạch ở trẻ em

- Trong số thanh thiếu niên Hoa Kỳ từ năm 2013 đến năm 2023, chỉ số khối cơ thể (BMI), huyết áp (BP), đường huyết và tiếp xúc với nicotine là những thành phần sức khỏe tim mạch có điểm số cao nhất, với điểm trung bình đều ở mức 80 và 90. Ngược lại, điểm số trung bình về hoạt động thể chất (PA), lipid và sức khỏe giấc ngủ trong các nhóm tuổi tương ứng đều ở mức 70 trên tất cả các nhóm chủng tộc và sắc tộc. Điểm số trung bình về chế độ ăn uống của thanh thiếu niên là 43,9.
- Từ năm 2013 đến năm 2023, điểm sức khỏe tim mạch trung bình tổng thể kết hợp điểm sức khỏe của 7 trong số 8 thành phần (dữ liệu về chế độ ăn uống không có sẵn đến năm 2023) là 73,2 đối với tất cả thanh thiếu niên Hoa Kỳ từ 16 đến 19 tuổi. Điểm sức khỏe tim mạch trung bình tổng thể tương ứng là 75,6 đối với trẻ em châu Á không phải gốc Tây Ban Nha, 74,1 đối với trẻ em da trắng không phải gốc Tây Ban Nha, 71,7 đối với trẻ em Mỹ gốc Mexico và 71,4 đối với trẻ em da đen không phải gốc Tây Ban Nha.

### Sức khỏe tim mạch ở người trưởng thành

- Trong số người trưởng thành ở Mỹ từ năm 2013 đến năm 2023, điểm trung bình thấp nhất về sức khỏe tim mạch được ghi nhận ở các thành phần chế độ ăn uống, hoạt động thể chất và chỉ số khối cơ thể, với điểm trung bình trong khoảng 40 và 50. Điểm số về sức khỏe giấc ngủ là cao nhất trong số các thành phần về sức khỏe tim mạch ở người trưởng thành tại Mỹ, với điểm trung bình là 84,8. Điểm trung bình về lipid máu, đường huyết, tiếp xúc với nicotine và huyết áp ở người trưởng thành tại Mỹ đều nằm trong khoảng từ 60 đến đầu 80.
- Từ năm 2013 đến năm 2023, điểm số sức khỏe tim mạch trung bình tổng thể kết hợp điểm sức khỏe của 7 trong số 8 thành phần (dữ liệu về chế độ ăn uống không có sẵn đến năm 2023) là 70 đối với tất cả người trưởng thành ở Mỹ, với điểm trung bình là 73,9 đối với người châu Á không phải gốc Tây Ban Nha, 71,3 đối với người da trắng không phải gốc Tây Ban Nha, 67,1 đối với người Mỹ gốc Mexico và 65 đối với người da đen không phải gốc Tây Ban Nha.

Các số liệu thống kê trong tờ thông tin này liên quan đến Hoa Kỳ. Vui lòng xem Bản cập nhật số liệu thống kê đầy đủ để tham khảo và biết thêm thông tin về những số liệu thống kê này.

©2026 American Heart Association, Inc. Bảo lưu mọi quyền. Cấm sử dụng khi chưa được phép.

### Các thành phần sức khỏe tim mạch và chủng tộc

- Các số liệu thống kê sau đây so sánh các nhóm chủng tộc/dân tộc này: Người da đen không phải gốc Tây Ban Nha, người da trắng không phải gốc Tây Ban Nha, người châu Á không phải gốc Tây Ban Nha và người Mỹ gốc Mexico. Đối với tất cả các hạng mục sức khỏe tim mạch được báo cáo bên dưới, điểm số cao hơn có nghĩa là điều kiện sức khỏe tim mạch tối ưu hơn.
- Trong số các thành phần sức khỏe tim mạch từ năm 2013 đến năm 2023 (2013-2020 đối với chế độ ăn uống) ở trẻ em Hoa Kỳ:
  - Điểm số về chế độ ăn uống cao nhất ở trẻ em châu Á không phải gốc Tây Ban Nha và thấp nhất ở trẻ em da đen không phải gốc Tây Ban Nha.
  - Điểm số về hoạt động thể chất cao nhất ở trẻ em da trắng không phải gốc Tây Ban Nha và thấp nhất ở trẻ em châu Á không phải gốc Tây Ban Nha.
  - Điểm số về phơi nhiễm nicotine cao nhất ở trẻ em châu Á không phải gốc Tây Ban Nha và thấp nhất ở trẻ em da trắng không phải gốc Tây Ban Nha.
  - Điểm số về sức khỏe giấc ngủ cao nhất ở trẻ em châu Á không phải gốc Tây Ban Nha và da trắng không phải gốc Tây Ban Nha và thấp nhất ở trẻ em da đen không phải gốc Tây Ban Nha.
  - Điểm số về chỉ số khối cơ thể cao nhất ở trẻ em châu Á không phải gốc Tây Ban Nha và thấp nhất ở trẻ em Mỹ gốc Mexico.
  - Điểm số về lipid máu cao nhất ở trẻ em da đen không phải gốc Tây Ban Nha và thấp nhất ở trẻ em châu Á không phải gốc Tây Ban Nha.
  - Điểm số về đường huyết cao nhất ở trẻ em da trắng không phải gốc Tây Ban Nha và thấp nhất ở trẻ em da đen không phải gốc Tây Ban Nha.
  - Điểm số về huyết áp cao nhất ở trẻ em châu Á không phải gốc Tây Ban Nha và da trắng không phải gốc Tây Ban Nha và thấp nhất ở trẻ em da đen không phải gốc Tây Ban Nha.
- Trong số các thành phần của sức khỏe tim mạch từ năm 2013 đến 2023 (2013-2020 đối với chế độ ăn uống) ở người trưởng thành tại Hoa Kỳ:
  - Điểm số về chế độ ăn uống cao nhất ở người trưởng thành châu Á không phải gốc Tây Ban Nha và thấp nhất ở người trưởng thành da đen không phải gốc Tây Ban Nha.
  - Điểm số về hoạt động thể chất cao nhất ở người trưởng thành da trắng không phải gốc Tây Ban Nha và thấp nhất ở người trưởng thành gốc Mexico.
  - Điểm số về mức độ tiếp xúc với nicotine cao nhất ở người trưởng thành châu Á không phải gốc Tây Ban Nha và thấp nhất ở người trưởng thành da đen không phải gốc Tây Ban Nha.
  - Điểm số về sức khỏe giấc ngủ cao nhất ở người trưởng thành da trắng không phải gốc Tây Ban Nha và thấp nhất ở người trưởng thành da đen không phải gốc Tây Ban Nha.
  - Điểm số về chỉ số khối cơ thể cao nhất ở người trưởng thành châu Á không phải gốc Tây Ban Nha và thấp nhất ở người trưởng thành da đen không phải gốc Tây Ban Nha.
  - Điểm số về mỡ máu cao nhất ở người trưởng thành da đen không phải gốc Tây Ban Nha và thấp nhất ở người trưởng thành gốc Mexico.
  - Điểm số về đường huyết cao nhất ở người trưởng thành da trắng không phải gốc Tây Ban Nha và thấp nhất ở người trưởng thành gốc Mexico.
  - Điểm số về huyết áp cao nhất ở người trưởng thành châu Á không phải gốc Tây Ban Nha và thấp nhất ở người trưởng thành da đen không phải gốc Tây Ban Nha.

Có thể tải xuống các tờ thông tin, đồ họa thông tin và ấn phẩm Cập nhật số liệu thống kê hiện tại/trước đây trên trang web: [Heart and Stroke Association Statistics | American Heart Association](#) (trang web bằng Tiếng Anh).

Nhiều số liệu thống kê trong tờ thông tin này được lấy từ các bảng biểu chưa công bố, được biên soạn cho tài liệu Cập nhật số liệu thống kê và có thể trích dẫn bằng cách sử dụng thông tin trích dẫn tài liệu được nêu bên dưới. Tài liệu đầy đủ có liệt kê nguồn dữ liệu dùng cho các bảng biểu. Ngoài ra, một số số liệu thống kê đến từ các nghiên cứu đã công bố. Nếu trích dẫn bất kỳ số liệu thống kê nào trong tờ thông tin này, vui lòng đọc kỹ tài liệu Số liệu thống kê về bệnh tim và đột quỵ bản đầy đủ để xác định các nguồn dữ liệu và nguồn trích dẫn gốc.

American Heart Association yêu cầu trích dẫn toàn bộ tài liệu như sau:

Palaniappan LP, Allen NB, Almarzooq ZI, Anderson CAM, Arora P, Avery CL, Baker-Smith CM, Bansal N, Currie ME, Earlie RS, Fan W, Fetterman JL, Barone Gibbs B, Heard DG, Hiremath S, Hong H, Hyacinth HI, Ibeh C, Jiang T, Johansen MC, Kazi DS, Ko D, Kwan TW, Leppert MH, Li Y, Magnani JW, Martin KA, Martin SS, Michos ED, Mussolino ME, Ogungbe O, Parikh NI, Perez MV, Perman SM, Sarraju A, Shah NS, Springer MV, St-Onge M-P, Thacker EL, Tierney S, Urbut SM, Van Spall HGC, Voeks JH, Whelton SP, Wong SS, Zhao J, Khan SS; thay mặt Hội đồng Dịch tễ và Phòng ngừa, Ban Thống kê, Ban Thống kê về đột quỵ của American Heart Association. Số liệu thống kê về bệnh tim và đột quỵ năm 2026: báo cáo dữ liệu toàn cầu và Hoa Kỳ từ American Heart Association. *Circulation*. Xuất bản trực tuyến ngày 21 tháng 01 năm 2026.

Mọi thắc mắc về truyền thông xin gửi tới bộ phận Quan hệ truyền thông báo chí theo địa chỉ <http://newsroom.heart.org/newsmedia/contacts> (trang web bằng Tiếng Anh).