

Biện pháp phòng ngừa rối loạn mỡ máu

Khi ăn quá nhiều chất béo sẽ dẫn đến tăng mỡ máu. Các chất béo có trong thịt mỡ, sữa, các sản phẩm từ sữa, bơ, các loại thức ăn rán, các loại bánh như bích quy, ga tô... chứa nhiều cholesterol sẽ làm tăng lượng cholesterol trong máu cũng như tăng triglycerid. ..

Rối loạn mỡ máu tăng nguy cơ bệnh mạch vành.

Hầu hết người có mỡ máu cao đều cảm thấy khỏe mạnh, thường không có dấu hiệu gì báo trước và cách duy nhất để phát hiện bệnh là xét nghiệm máu, thường phải nhịn ăn ít nhất 8 giờ trước khi làm xét nghiệm máu. Nên làm xét nghiệm định kỳ cho những người trên 45 tuổi, tuy nhiên có thể kiểm tra sớm hơn cho những người có tiền sử bệnh mạch vành, tăng huyết áp hay hút thuốc lá.

1. Nguyên nhân

Lượng mỡ trong máu cao là nguyên nhân chủ yếu của quá trình vữa xơ mạch máu và dần dần làm hẹp các động mạch cung cấp máu cho tim và các cơ quan khác của cơ thể. Khi động mạch vành bị hẹp sẽ làm giảm dòng máu tới nuôi tim gây ra đau thắt ngực, thậm chí nhồi máu cơ tim có thể gây đột tử. Nguy cơ bệnh mạch vành và các bệnh lý tim mạch khác càng tăng hơn khi có các yếu tố nguy cơ khác như hút thuốc lá, đái tháo đường, tăng huyết áp, béo phì hay thói quen ít vận động.

Như vậy, điều trị rối loạn mỡ máu sẽ tránh được các biến chứng tim mạch nguy hiểm như đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim, suy tim... Tránh được các biến chứng khác do bệnh vữa xơ động mạch gây ra như tai biến mạch máu não, hẹp động mạch ngoại vi. Ngoài ra còn giúp tăng chất lượng cuộc sống cho người bệnh, giảm chi phí điều trị vì chi phí cho các tai biến mạch máu não rất tốn kém.

2. Cần thay đổi lối sống

Tất cả các bệnh nhân rối loạn mỡ máu đều cần thay đổi lối sống (chế độ ăn, thói quen sinh hoạt và tập luyện). Đây là biện pháp cơ bản trong điều trị rối loạn mỡ máu. Thay đổi lối sống tích cực giúp phòng ngừa sự tiến triển của các bệnh do rối loạn mỡ máu gây ra như vữa xơ mạch máu, bệnh động mạch vành.

Bỏ hút thuốc lá: bỏ hút thuốc lá là biện pháp phòng các bệnh lý tim mạch và ngoài tim mạch, bởi hút thuốc lá là tác nhân quan trọng trong quá trình gây vữa xơ động mạch và các bệnh lý mạch máu khác.

Hạn chế tối đa rượu bia: uống rượu nhiều làm tăng nguy cơ bị các bệnh tim mạch như bệnh mạch vành, đột quỵ do làm tăng lượng triglycerid trong máu và làm tăng huyết áp. Không nên uống quá 20 - 30 g ethanol/ngày đối với nam giới và 10 - 20 g ethanol/ngày với nữ giới.

Thay đổi chế độ ăn là một bước có tính chất quyết định trong điều trị rối loạn mỡ máu. Mục tiêu chung là ăn giảm chất béo chủ yếu nguồn gốc động vật, ăn nhiều chất béo có nguồn gốc thực vật. Nên ăn nhiều chất xơ, rau tươi, nhiều cá, ít thịt và muối. Bệnh nhân có tăng cả triglycerid kèm theo thì kiêng thêm đường, mứt, mật, bánh kẹo, rượu và các đồ uống có cồn. Hạn chế các chất bột như mì, cơm gạo... Các thức ăn nên dùng là dầu đậu nành, các loại rau quả tươi, cá, thịt nạc.

Giảm cân và tập thể dục: giảm cân sẽ làm giảm được sự rối loạn mỡ máu trên bệnh nhân thừa cân và có lợi đối với các bệnh đi kèm như đái tháo đường, tăng huyết áp... Nên thường xuyên tập thể dục ở mức vừa phải như đi bộ, chạy bộ hoặc bơi lội trong 30 - 45 phút. Mức độ luyện tập phải tùy thuộc vào sức khỏe của mỗi bệnh nhân.