

# Những lời khuyên giúp bạn có một trái tim khỏe mạnh.

**BS NGUYỄN THỊ HOA**

Nếu bạn đang mắc bệnh tim mạch thì hơn ai hết bạn cần phải biết và thực hiện theo những lời khuyên dưới đây.

Bất kể là bạn mắc loại bệnh tim gì (tăng huyết áp hay bệnh động mạch vành) thì khả năng gắng sức (hay hoạt động thể lực) của bạn sẽ nói lên một cách khách quan nhất là quả tim của bạn có khả năng bù trừ tốt hay không?

Điều đó là cơ sở để cần thiết phải có một chế độ ăn uống hợp lý, duy trì mức cân nặng lý tưởng, hoạt động thể lực ở một mức độ nhất định mà bác sỹ tim mạch đưa ra đối với từng bệnh nhân cụ thể dựa trên tình trạng bệnh.

Lời khuyên tiếp theo là cần được kiểm tra lượng cholesterol máu định kỳ, điều này đặc biệt quan trọng đối với những người mà trong tiền sử gia đình đã có người rối loạn lipid máu hay bị mắc bệnh tim mạch.

Tuyệt đối không hút thuốc lá, dùng cocain dưới bất cứ dạng gì (tiêm chích hay hít). Những thứ này làm tăng nguy cơ mắc và chết do bệnh tim mạch.

Tuân thủ chặt chẽ chế độ ăn uống điều dưỡng thuốc men và chế độ tập luyện đã được các nhà tim mạch học kê đơn và tư vấn cho các trường hợp cụ thể. Tái khám đúng theo hẹn, làm các xét nghiệm khi bác sỹ tim mạch yêu cầu. Nếu trong quá trình theo dõi điều trị, bạn cảm thấy có điều gì đó chưa hiểu hoặc sự theo dõi, điều trị đó là không cần thiết, hãy trao đổi thẳng thắn với bác sỹ tim mạch của bạn.

Nên có bác sỹ gia đình hoặc ở địa phương nơi bạn ở để theo dõi thường xuyên ngay cả khi bạn đã có bác sỹ tim mạch vì những người này có thể giải quyết một cách nhanh nhất những xử trí ban đầu và có thể theo dõi bạn được tỉ mỉ, thường xuyên hơn.

Khám răng miệng định kỳ là một việc rất nên làm để giảm thiểu nguy cơ nhiễm trùng cho hệ tim mạch. Trên một số người bị bệnh van tim (hở van hai lá, hở van động mạch chủ...) hay tim bẩm sinh (thông liên thất, còn ống động mạch...) thì việc dùng kháng sinh trước các thủ thuật răng miệng sẽ góp phần ngăn chặn viêm nội tâm mạc hoặc viêm van tim.

Cần nhắc kỹ trước khi dùng bất cứ loại thuốc gì tự mua (vitamin, thảo dược...), mua theo đơn để điều trị những bệnh khác, trước khi làm bất cứ thủ thuật y học hay phẫu thuật gì. Cần trao đổi cụ thể với bác sỹ tim mạch, bác sỹ phẫu thuật và dược sỹ về những tác dụng phụ có thể làm hại thêm cho hệ tim mạch và các biện pháp phòng tránh.

Điều cuối cùng và cũng là điều quan trọng nhất là chính bạn chứ không ai khác phải tìm hiểu về các bệnh lý tim mạch qua sách vở và các kênh thông tin đại chúng. Không thể phó thác cho người thân, cho các nhà tim mạch làm việc đó thay bạn.

Nào chúng ta hãy cùng chung sức để bảo vệ mình và cộng đồng tránh khỏi hiểm họa bệnh lý tim mạch đang là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trên thế giới.