



XIN VUI LÒNG LIÊN LẠC:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG

MỠ MÁU CAO LÀ GÌ?

Mỡ máu cao là một căn bệnh do sự gia tăng của cholesterol và triglycerid trong máu. Cholesterol là chất sáp, chất béo được tạo ra trong cơ thể. Triglyceride là loại chất béo phổ biến nhất trong cơ thể.

Mỡ máu cao làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ. Bệnh này có thể xảy ra với bất cứ ai ở mọi lứa tuổi.

YẾU TỐ NGUY CƠ

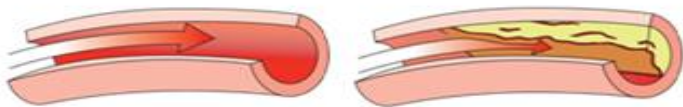
Nguy cơ mắc bệnh của quý vị có thể cao hơn nếu quý vị có bất cứ yếu tố nào sau đây:

- Tiền sử gia đình cho thấy có người mắc bệnh tim khi còn trẻ
- Thừa cân hoặc béo phì
- Không hoạt động thể chất
- Chế độ ăn uống cao chất béo, đặc biệt là cholesterol, chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa
- Hiện mắc bệnh tiểu đường hoặc bệnh tim mạch

DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG CẢNH BÁO

Theo thời gian, các khối mỡ trong máu cứng lại thành "mảng bám," có thể làm thu hẹp mạch máu. Hiện tượng này nếu xảy ra trong mạch máu tim có thể dẫn đến tình trạng đau ngực. Khi mạch máu mang máu đến tim bị mảng bám làm tắc nghẽn hoàn toàn, cơn đau tim có thể xảy ra. Khi mạch máu mang máu đến não bị chặn, đột quỵ có thể xảy ra.

Tình trạng mỡ máu cao thường không có dấu hiệu hoặc triệu chứng. Điều quan trọng là phải xét nghiệm máu lúc đói để kiểm tra mỡ trong máu thường xuyên.



Lưu lượng máu trong mạch bình thường

Lưu lượng máu trong mạch bị tắc nghẽn

Nguồn:

- Centers for Disease Control and Prevention
- National Heart, Lung and Blood Institute
- National Institute of Health
- American Heart Association
- Nutrition Care Manual

Xin lưu ý rằng thông tin này không thể dùng để chẩn đoán các vấn đề sức khỏe hoặc để thay thế những lời khuyên của các chuyên viên y tế. North East Medical Services từ chối những quyết định của quý vị dựa vào thông tin này.

KHUYẾN CÁO VỀ CHOLESTEROL VÀ TRIGLYCERIDE:

Tổng lượng Cholesterol	
Người lớn	Dưới 200 mg/dl
Trẻ em 2-19 tuổi	Dưới 170 mg/dl
Cholesterol HDL (Tốt) (càng cao càng tốt)	
Người lớn	Trên 40 mg/dl
Trẻ em 2-19 tuổi	Trên 45 mg/dl
Cholesterol LDL (Có hại) (càng thấp càng tốt)	
Người lớn	Dưới 130 mg/dl
Trẻ em 2-19 tuổi	Dưới 110 mg/dl
Triglyceride (Không phải cholesterol - một dạng mỡ khác trong máu)	
Người lớn	Dưới 150 mg/dl
Trẻ em 0-9 tuổi	Dưới 75 mg/dl
Trẻ em 10-19 tuổi	Dưới 90 mg/dl

CÁCH LÀM GIẢM NGUY CƠ:

- **Ăn theo chế độ ăn uống lành mạnh cho tim (xem ví dụ về thực phẩm ở mặt sau)**
 - Hạn chế tổng lượng chất béo trong chế độ ăn uống, đặc biệt là chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa
 - Hạn chế cholesterol trong chế độ ăn uống
 - Ăn thực phẩm có nhiều chất xơ
 - Kết hợp chất béo omega-3 vào chế độ ăn uống
- **Duy trì trọng lượng lành mạnh**
- **Tập thể dục đều đặn**
 - Lên kế hoạch tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày
- **Bỏ hút thuốc**
- **Theo dõi lượng mỡ trong máu thường xuyên**
- **Nếu được kê toa, nên uống thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ**
- **Để tìm hiểu thêm về chế độ ăn uống lành mạnh cho tim, vui lòng lên lịch hẹn với chuyên viên dinh dưỡng (Nutritionist/Registered Dietitian)**



XIN VUI LÒNG LIÊN LẠC:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG

KHUYẾN CÁO VỀ THỰC PHẨM

NHÓM THỰC PHẨM	CÁC LOẠI THỰC PHẨM NÊN ĂN	CÁC LOẠI THỰC PHẨM KHÔNG NÊN ĂN
Hạt	<ul style="list-style-type: none"> Ngũ cốc nguyên hạt, bánh mì giàu chất xơ Cháo bột yến mạch và các sản phẩm yến mạch Cơm gạo lứt Cereal ngũ cốc nguyên hạt, giàu chất xơ Mì ống cám nguyên Bánh quy giòn ít béo (chẳng hạn như bánh saltine và graham ít béo) 	<ul style="list-style-type: none"> Các sản phẩm nướng giàu chất béo (như bánh dứa, bánh rán Trung Quốc, bánh rán, bánh quy mặn, bánh sừng bò, bánh ngọt Đan Mạch, bánh nướng và bánh quy ngọt) Đồ ăn nhẹ được chế biến từ các loại dầu được hydro hóa một phần (như khoai tây chiên, phô mai, bánh quy giòn và bắp rang bơ) Mì ăn liền và mì ly
Rau	<ul style="list-style-type: none"> Rau tươi hoặc đông lạnh không trộn/nấu với chất béo bão hòa hoặc chất béo chuyển hóa 	<ul style="list-style-type: none"> Rau chiên Rau trộn với bơ hoặc phô mai
Trái cây	<ul style="list-style-type: none"> Trái cây tươi hoặc đông lạnh không pha với chất béo bão hòa hoặc chất béo chuyển hóa 	<ul style="list-style-type: none"> Trái cây khô Trái cây pha với kem hoặc bơ
Thịt và thực phẩm giàu protein	<ul style="list-style-type: none"> Cá (như cá hồi và cá mòi) Ức gà không da Thịt heo nạc và thịt bò nạc (chẳng hạn như thịt thăn, chân, bánh hamburger tròn, nhiều nạc) Lòng trắng trứng và chất thay thế trứng Đậu khô và đậu Hà Lan Các sản phẩm thay thế thịt được làm từ protein đậu nành (như đậu phụ, bánh hamburger chay) 	<ul style="list-style-type: none"> Thịt chiên, thịt gia cầm và cá Các sản phẩm thay thế thịt chiên (như đậu phụ chiên) Các loại thịt có nhiều chất béo (như xương sườn, bít tết t-bone, bánh hamburger và thịt heo ba chỉ) Thịt chế biến (như thịt xông khói, hot dog, xúc xích, salami và bologna) Thịt cơ quan (như gan, não và thận) Gia cầm có da (như cánh và chân gà)
Sữa và các sản phẩm từ sữa	<ul style="list-style-type: none"> Sữa không béo và các sản phẩm từ sữa Sữa chua không béo hoặc ít chất béo Phô mai không béo hoặc ít chất béo (như phô mai cottage) 	<ul style="list-style-type: none"> Sữa nguyên chất và sữa chua nguyên chất Sữa béo 2% Sữa half & half Kem, sản phẩm làm từ kem và kem chua Phô mai nguyên chất béo Kem và sữa chua đông lạnh
Chất béo và dầu	<ul style="list-style-type: none"> Dầu thực vật (như dầu canola, dầu đậu nành, dầu ô liu và dầu lạc) Bơ thực vật mềm hoặc lỏng Các loại hạt (như hạnh nhân và quả óc chó), bơ hạt (như bơ đậu phộng), và hạt Bơ trái 	<ul style="list-style-type: none"> Bơ và mỡ heo Các loại dầu hydro hóa một phần (chẳng hạn như bơ thực vật và shortening) Dầu nhiệt đới (chẳng hạn như dầu hạt cọ) Nước sốt xà lách (như ranch và thousand island)
Thực phẩm khác	<ul style="list-style-type: none"> Thực phẩm giàu chất béo omega-3 (như cá hồi, cá mòi, quả óc chó, hạt lanh và hạt Chia) 	<ul style="list-style-type: none"> Sô cô la Sản phẩm kem thay thế được làm từ chất béo chuyển hóa (chẳng hạn như kem cà phê dạng lỏng)
Đồ uống có cồn		<ul style="list-style-type: none"> Tất cả đồ uống có cồn (như bia, rượu vang, rượu và đồ uống hỗn hợp có cồn)

Xin lưu ý rằng thông tin này không thể dùng để chẩn đoán các vấn đề sức khỏe hoặc để thay thế những lời khuyên của các chuyên viên y tế. North East Medical Services từ chối những quyết định của quý vị dựa vào thông tin này.

NEMS complies with all applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Free language assistance services and auxiliary aids and services are available.

Si habla español, se encuentran disponibles servicios de asistencia lingüística gratuitos y ayudas/servicios auxiliares.

如果您說中文，我們可提供免費語言協助和輔助設施服務。

Nếu quý vị nói tiếng Việt, chúng tôi có thể cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các thiết bị và dịch vụ hỗ trợ phù hợp.