

Ăn uống

Hướng dẫn chung những nguyên tắc ăn uống phòng ngừa sớm bệnh tim mạch.

(Lưu ý đây là hướng dẫn chung; với người đã đặt stent, phác đồ cụ thể vẫn phải theo bác sĩ điều trị vì còn liên quan đến thuốc đang dùng.)

Nền tảng chung: ăn nhiều thực vật, ít thực phẩm chế biến sẵn, giảm muối, giảm đường, chọn chất béo tốt thay vì chất béo xấu.

Nên ăn nhiều hơn:

- **Rau xanh và củ quả:** mục tiêu chiếm khoảng một nửa mỗi bữa. Chất xơ giúp hạ cholesterol và ổn định đường huyết.
- **Cá béo:** cá hồi, cá thu, cá trích, cá mòi, khoảng 2 đến 3 lần mỗi tuần. Omega-3 trong cá giảm viêm và bảo vệ mạch máu.
- **Ngũ cốc nguyên hạt thay cho tinh bột trắng:** gạo lứt, yến mạch, khoai lang thay cho cơm trắng, bánh mì trắng, bún phở tinh chế.
- **Đậu và các loại hạt:** đậu nành, đậu lăng, hạnh nhân, óc chó. Là nguồn đạm và chất béo tốt thay cho thịt đỏ.
- **Dầu thực vật tốt:** dầu ô liu, dầu hạt cải thay cho mỡ động vật.

Nên hạn chế mạnh:

- **Muối:** dưới 5g một ngày (khoảng một thìa cà phê). Cẩn thận muối ẩn trong nước mắm, nước tương, đồ khô, mì gói, đồ hộp, chứ không chỉ muối nêm.
- **Đường và đồ ngọt:** nước ngọt, bánh kẹo, trà sữa. Đây là nguồn calo rỗng thúc đẩy xơ vữa và tăng cân.
- **Mỡ bão hòa và mỡ chuyển hóa:** mỡ động vật, da, nội tạng, đồ chiên rán ngập dầu, bơ thực vật, bánh ngọt công nghiệp.
- **Thịt chế biến:** xúc xích, Lạp xưởng, thịt xông khói, giăm bông. Nhóm này liên quan rõ đến tăng nguy cơ tim mạch.
- **Rượu bia:** nếu uống thì rất hạn chế.

Một vài thói quen thực hành:

- **Ăn tối sớm, tránh ăn khuya.**
- **Nấu ăn tại nhà để kiểm soát muối và dầu,** thay vì ăn ngoài thường xuyên.
- **Đọc nhãn thực phẩm, chú ý natri và đường.**
- **Ăn chậm, đủ no chứ không quá no, để hỗ trợ giữ cân.**
- Một điểm khác biệt quan trọng cho người đã đặt stent thường dùng thuốc chống đông và statin. Một số thực phẩm có thể tương tác, ví dụ bưởi ảnh hưởng đến chuyển hóa một số loại statin (như simvastatin, atorvastatin, lovastatin; ít ảnh hưởng đến rosuvastatin hay pravastatin), và rau lá xanh đậm giàu vitamin K chỉ ảnh hưởng đáng kể nếu bạn dùng thuốc chống đông nhóm warfarin, còn với các thuốc kháng kết tập tiểu cầu thường dùng sau đặt stent (aspirin, clopidogrel) hay thuốc chống đông thế hệ mới (apixaban, rivaroxaban) thì không cần kiêng vitamin K. Vì vậy bạn nên hỏi bác sĩ điều trị xem có cần lưu ý gì riêng với thuốc mình đang dùng trước khi thay đổi lớn chế độ ăn.

Thể dục - thể thao

Phòng ngừa sớm bệnh tim mạch, đây là một số khuyến nghị vận động cho người trong độ tuổi 20 đến 55.

(Lưu ý: Đây là hướng dẫn chung cho người khỏe mạnh muốn phòng ngừa; người đã có bệnh tim hoặc yếu tố nguy cơ bác sĩ đánh giá riêng, nên kiểm tra sức khỏe tim mạch)

Nguyên tắc nền tảng theo khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới và các hội tim mạch:

- **Vận động nhịp điệu (aerobic):** mỗi tuần ít nhất 150 đến 300 phút cường độ vừa (đi bộ nhanh, đạp xe, bơi thong thả), hoặc 75 đến 150 phút cường độ mạnh (chạy bộ, bơi nhanh, đá bóng, cầu lông). Có thể chia thành 30 phút mỗi ngày, 5 ngày một tuần. Cường độ vừa nghĩa là tim đập nhanh hơn, hơi ra mồ hôi, vẫn nói chuyện được nhưng hơi hụt hơi.
- **Tập sức mạnh cơ bắp:** ít nhất 2 buổi mỗi tuần, tập các nhóm cơ lớn (chân, lưng, ngực, tay). Có thể dùng tạ, dây kháng lực, hoặc bài tập với trọng lượng cơ thể như hít đất, squat. Cơ bắp khỏe giúp kiểm soát đường huyết và chuyển hóa mỡ tốt hơn, gián tiếp bảo vệ tim.
- **Giảm thời gian ngồi lâu:** cứ ngồi khoảng 1 tiếng nên đứng dậy đi lại vài phút. Ngồi liên tục nhiều giờ là yếu tố nguy cơ độc lập với tim mạch, kể cả khi bạn vẫn tập thể dục đều.

Phân biệt theo độ tuổi trong nhóm này:

- **Tuổi 20 đến 35:** cơ thể phục hồi tốt, nên tận dụng giai đoạn này xây nền tảng thể lực. Có thể tập cường độ cao hơn, thêm các môn thể thao đối kháng, chạy, HIIT ngắn. Đây là lúc tạo thói quen sẽ theo suốt đời.
- **Tuổi 35 đến 45:** nhiều người bắt đầu bận rộn công việc, gia đình, dễ bỏ tập và tăng cân. Ưu tiên duy trì đều đặn hơn là cường độ. Bắt đầu chú ý khởi động kỹ, tránh chấn thương. Nên đo huyết áp, đường huyết, mỡ máu định kỳ.
- **Tuổi 45 đến 55:** nguy cơ tim mạch bắt đầu tăng rõ, nhất là ở nam giới và phụ nữ sau mãn kinh. Vẫn giữ mục tiêu 150 phút mỗi tuần nhưng tăng cường độ từ từ, lắng nghe cơ thể. Trước khi bắt đầu chương trình tập nặng nếu trước đó ít vận động, nên kiểm tra tim mạch trước.

Một số lưu ý an toàn quan trọng:

- **Khởi động 5 đến 10 phút trước và giãn cơ sau khi tập.**
- **Tăng cường độ và thời lượng từ từ, không nhảy vọt, để tránh chấn thương và quá tải tim.**
- **Dừng ngay và đi khám nếu khi gắng sức xuất hiện:** đau tức ngực, khó thở bất thường, chóng mặt, tim đập không đều, ngất.
- **Nếu có tiền sử gia đình mắc bệnh tim sớm, huyết áp cao, tiểu đường, hút thuốc, hoặc thừa cân, nên gặp bác sĩ để tầm soát trước khi tập cường độ cao.**
- **Điểm mấu chốt:** với phòng ngừa sớm, sự đều đặn quan trọng hơn cường độ. Một người đi bộ nhanh 30 phút mỗi ngày suốt nhiều năm bảo vệ tim tốt hơn người tập rất nặng nhưng bỏ giữa chừng. Kết hợp vận động với ăn uống lành mạnh, ngủ đủ, không hút thuốc và kiểm soát căng thẳng sẽ cho hiệu quả bảo vệ tim toàn diện nhất.

Làm việc & Nghỉ ngơi

Những khuyến nghị về làm việc và nghỉ ngơi cho người trong độ tuổi 20 đến 55. Đây là hướng dẫn chung phòng ngừa sớm bệnh tim mạch; người đã có bệnh tim cần bác sĩ đánh giá riêng.

Nhiều người chỉ nghĩ đến ăn uống và tập luyện, nhưng cách làm việc và nghỉ ngơi tác động lên tim mạch không kém, chủ yếu qua ba con đường: **căng thẳng kéo dài, thiếu ngủ, và ngồi lâu.**

Về giấc ngủ:

- **Ngủ đủ 7 đến 9 tiếng mỗi đêm.** Ngủ dưới 6 tiếng thường xuyên làm tăng huyết áp, đường huyết, hormone gây stress, và gắn với nguy cơ nhồi máu cơ tim cao hơn rõ rệt.
- **Giữ giờ ngủ và thức đều đặn, kể cả cuối tuần.** Nhịp sinh học ổn định giúp điều hòa huyết áp và chuyển hóa.
- **Tránh làm việc, dùng điện thoại, máy tính ngay trước khi ngủ.** Ánh sáng xanh và căng thẳng công việc làm khó vào giấc.
- **Ngáy to kèm ngưng thở khi ngủ là dấu hiệu cần đi khám,** vì hội chứng ngưng thở khi ngủ làm tăng mạnh nguy cơ tim mạch và tăng huyết áp.

Về áp lực công việc và căng thẳng:

- **Căng thẳng mạn tính** làm cơ thể tiết cortisol và adrenaline kéo dài, gây tăng huyết áp, viêm mạch máu và thúc đẩy xơ vữa. Đây là yếu tố nguy cơ thật sự, không chỉ là chuyện tinh thần.
- **Tránh làm việc quá sức triền miên.** Làm việc trên 55 giờ mỗi tuần được ghi nhận làm tăng nguy cơ đột quỵ và bệnh mạch vành so với làm 35 đến 40 giờ.
- **Tách bạch công việc và nghỉ ngơi.** Khi hết giờ, cố gắng ngắt kết nối, không mang căng thẳng công việc về nhà liên tục.
- **Có kỹ thuật thư giãn riêng:** thở sâu, thiền, đi bộ, nghe nhạc, gặp gỡ bạn bè. Bất kỳ cách nào giúp hệ thần kinh chuyển từ trạng thái căng sang thư giãn đều có lợi cho tim.

Về nhịp làm việc trong ngày:

- Ngồi lâu liên tục là yếu tố nguy cơ độc lập, kể cả khi bạn có tập thể dục. **Cứ mỗi 45 đến 60 phút ngồi nên đứng dậy đi lại vài phút.**
- **Nghỉ giải lao ngắn nhiều lần tốt hơn** làm liên tục nhiều giờ rồi kiệt sức.
- Nếu làm việc ca đêm, **cố gắng giữ lịch ổn định nhất có thể và bù đủ giấc,** vì làm ca đêm kéo dài gắn với nguy cơ tim mạch cao hơn.

Phân biệt theo độ tuổi:

- **Tuổi 20 đến 35:** đây là giai đoạn dễ hy sinh giấc ngủ để làm việc, học, giải trí khuya. Nên xây thói quen ngủ đủ và cân bằng từ sớm, vì nợ ngủ tích lũy nhiều năm sẽ trả giá về sau.
- **Tuổi 35 đến 45:** áp lực công việc và gia đình lớn nhất, dễ rơi vào làm việc quá sức và stress mạn. Đây là giai đoạn cần chủ động bảo vệ giấc ngủ và đặt giới hạn cho công việc.
- **Tuổi 45 đến 55:** nguy cơ tim mạch tăng, khả năng phục hồi sau thiếu ngủ giảm. Cần ưu tiên nghỉ ngơi đủ, khám sức khỏe định kỳ, và để ý các dấu hiệu cảnh báo như mệt bất thường, hồi hộp, đau ngực khi căng thẳng.
- **Một điểm ít người để ý:** cô đơn và thiếu kết nối xã hội cũng là yếu tố nguy cơ tim mạch được chứng minh. Duy trì quan hệ gia đình, bạn bè, có người chia sẻ, bản thân nó đã bảo vệ tim.
- **Điểm mấu chốt:** tim cần được nghỉ cũng như cần được vận động. Một lối sống làm việc điều độ, ngủ đủ, biết thư giãn và không để căng thẳng kéo dài sẽ bảo vệ tim bền vững, kết hợp cùng ăn uống lành mạnh và tập luyện đều đặn thì hiệu quả phòng ngừa là toàn diện nhất.

Nguồn tham khảo

Các khuyến nghị định lượng trong tài liệu được dẫn từ những nguồn y khoa uy tín sau:

- **Vận động thể chất (150 đến 300 phút/tuần, 2 buổi sức mạnh, giảm ngồi lâu):** Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), "WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour", 2020.
- **Lượng muối dưới 5g/ngày:** Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), "Guideline: Sodium Intake for Adults and Children" và tài liệu WHO "Sodium reduction fact sheet".
- **Cá béo và omega-3 (ít nhất 2 khẩu phần cá/tuần):** Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (AHA), khuyến cáo khoa học "Seafood Long-Chain n-3 PUFA and Cardiovascular Disease", Circulation, 2018.
- **Chế độ ăn tổng thể, hạn chế mỡ bão hòa, thịt chế biến, đường:** Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (AHA), "Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health", Circulation, 2021; và Hội Tim mạch châu Âu (ESC), "Guidelines on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice", 2021.
- **Làm việc trên 55 giờ/tuần làm tăng nguy cơ đột quỵ và bệnh mạch vành:** Nghiên cứu chung WHO và Tổ chức Lao động Quốc tế (ILO), công bố trên Environment International, 2021 (làm trên 55 giờ/tuần tăng khoảng 35% nguy cơ đột quỵ và 17% nguy cơ tử vong do bệnh tim thiếu máu cục bộ so với làm 35 đến 40 giờ/tuần).
- **Giấc ngủ 7 đến 9 tiếng mỗi đêm:** National Sleep Foundation, "Sleep Duration Recommendations", 2015; phù hợp với khuyến cáo của AHA về giấc ngủ và sức khỏe tim mạch (Life's Essential 8, 2022).

Lưu ý: đây là hướng dẫn chung mang tính phòng ngừa. Với người đã có bệnh tim mạch hoặc đang dùng thuốc, các con số và chế độ cụ thể phải theo chỉ định của bác sĩ điều trị.