

THẺ BỔ TÚI: TIM MẠCH KHỎE MẠNH

Ăn uống · Vận động · Làm việc & Nghỉ ngơi (tuổi 20 đến 55, phòng ngừa sớm)

ĂN UỐNG

- **Nên ăn:** rau củ ~1/2 mỗi bữa; cá béo 2 đến 3 lần/tuần; ngũ cốc nguyên hạt thay tinh bột trắng; đậu & hạt; dầu ô liu, dầu hạt cải.
- **Hạn chế mạnh:** muối dưới 5g/ngày (chú ý muối ẩn trong nước mắm, nước tương, mì gói, đồ hộp); đường & đồ ngọt; mỡ bão hòa và mỡ chuyển hóa; thịt chế biến (xúc xích, Lạp xưởng); rượu bia.
- **Thói quen:** ăn tối sớm, tránh ăn khuya; nấu tại nhà; đọc nhãn (natri, đường); ăn chậm, đủ no.
- **Đã đặt stent:** buổi ảnh hưởng vài loại statin (simvastatin, atorvastatin, lovastatin); rau giàu vitamin K chỉ cần lưu ý nếu dùng warfarin, không cần kiêng với aspirin/clopidogrel hay apixaban/rivaroxaban. Hỏi bác sĩ trước khi đổi lớn chế độ ăn.

VẬN ĐỘNG

- **Nhịp điệu (aerobic):** 150 đến 300 phút/tuần cường độ vừa (đi bộ nhanh, đạp xe, bơi), HOẶC 75 đến 150 phút cường độ mạnh. Có thể 30 phút/ngày × 5 ngày.
- **Sức mạnh cơ bắp:** ≥2 buổi/tuần, các nhóm cơ lớn (tạ, dây kháng lực, hít đất, squat).
- **Bớt ngồi lâu:** ngồi ~1 tiếng thì đứng dậy vài phút. Ngồi lâu là nguy cơ độc lập kể cả khi đã tập.
- **Theo tuổi:** 20 đến 35 xây nền thể lực, tập cường độ cao được; 35 đến 45 ưu tiên đều đặn, khởi động kỹ, đo huyết áp/đường/mỡ máu định kỳ; 45 đến 55 tăng cường độ từ từ, kiểm tra tim trước khi tập nặng.
- **An toàn:** khởi động 5 đến 10 phút, giãn cơ sau tập; tăng dần, không nhảy vọt. Dừng & đi khám nếu đau ngực, khó thở bất thường, chóng mặt, tim đập không đều, ngất.
- **Điểm mấu chốt:** sự đều đặn quan trọng hơn cường độ.

LÀM VIỆC & NGHỈ NGƠI

- **Giấc ngủ:** 7 đến 9 tiếng/đêm; ngủ dưới 6 tiếng thường xuyên tăng huyết áp, đường huyết, nguy cơ nhồi máu cơ tim. Giữ giờ ngủ đều; tránh màn hình trước khi ngủ. Ngáy to kèm ngưng thở khi ngủ cần đi khám.
- **Căng thẳng & công việc:** stress mạn làm tăng huyết áp, xơ vữa. Làm trên 55 giờ/tuần tăng nguy cơ đột quỵ và bệnh mạch vành. Tách bạch việc và nghỉ; có cách thư giãn riêng (thở sâu, thiền, đi bộ, bạn bè).
- **Nhịp trong ngày:** cứ 45 đến 60 phút ngồi thì đứng dậy; nghỉ ngắn nhiều lần tốt hơn làm liên tù tì. Ca đêm: giữ lịch ổn định, bù đủ giấc.
- **Ít người để ý:** cô đơn, thiếu kết nối xã hội cũng là nguy cơ tim mạch. Duy trì quan hệ gia đình, bạn bè.

NGUỒN

WHO, Physical Activity & Sedentary Behaviour (2020); WHO, Sodium Intake Guideline; WHO/ILO, long working hours, Environment International (2021); AHA, Seafood n-3 PUFA, Circulation (2018) và Dietary Guidance, Circulation (2021); ESC, CVD Prevention Guidelines (2021); National Sleep Foundation (2015).

Hướng dẫn chung mang tính phòng ngừa. Người đã có bệnh tim hoặc đang dùng thuốc: con số và chế độ cụ thể theo chỉ định bác sĩ điều trị.