



HỘI TIM MẠCH HỌC VIỆT NAM

CAREME

- Yêu lấy mình -

# RỐI LOẠN MỠ MÁU LÀ GÌ ?

Khái niệm đơn giản:  
**Mỡ máu cao/  
Rối loạn Mỡ máu**

Thuật ngữ y khoa:  
**Rối loạn Mỡ máu**



1

AstraZeneca 

Được tài trợ in ấn bởi AstraZeneca cho  
mục đích giáo dục Y khoa

# CHOLESTEROL LÀ GÌ?



## ĐỘNG MẠCH BÌNH THƯỜNG

- ▶ Thuật ngữ Lipid/ Mỡ máu thường dùng để chỉ cholesterol và triglycerides
- ▶ Cholesterol là chất béo, dạng sáp, được sản xuất tại gan và được tìm thấy trong máu
- ▶ Cholesterol chủ yếu từ thực phẩm như thịt béo, lòng đỏ trứng, động vật có vỏ và các sản phẩm từ sữa nguyên chất



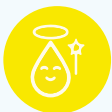
## CHOLESTEROL/ LIPID/ MỠ TRONG ĐỘNG MẠCH

### 03 THÀNH PHẦN CHÍNH CỦA MỠ MÁU



#### LDL-C là cholesterol "XẤU"

Nồng độ LDL-C cao làm tăng nguy cơ bệnh tim mạch và đột quỵ



#### HDL-C là cholesterol "TỐT"

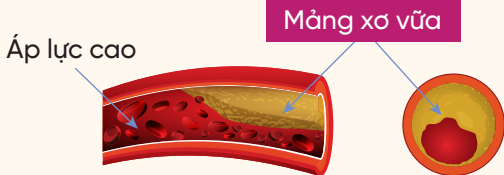
Nồng độ HDL-C cao có thể làm giảm nguy cơ bệnh tim mạch và đột quỵ



**Triglyceride** là dạng chất béo khác được sản xuất tại gan và có trong thức ăn

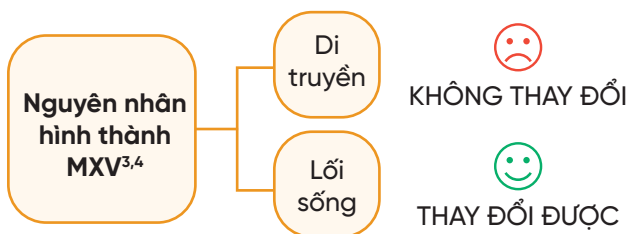
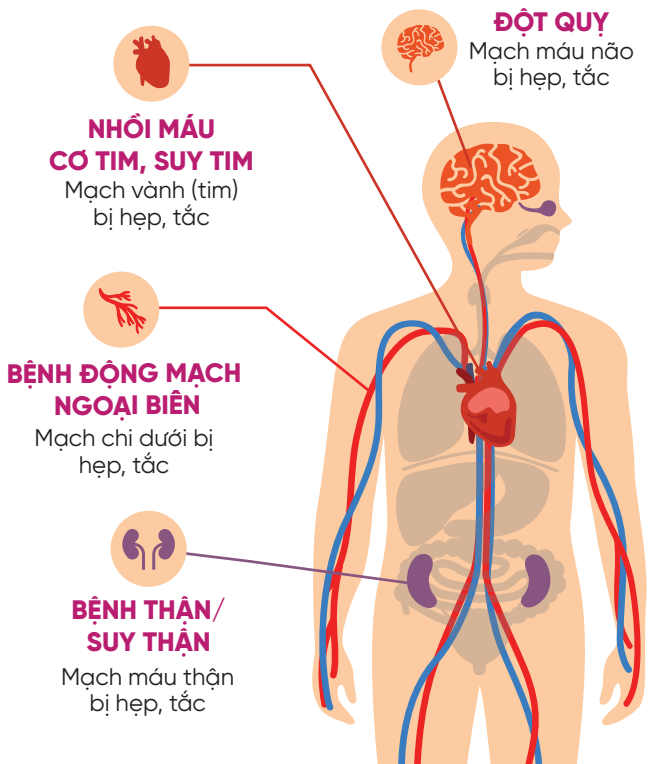
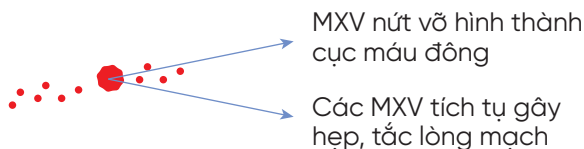
### RỐI LOẠN MỠ MÁU & SỰ HÌNH THÀNH MẢNG XƠ VỮA Ở ĐỘNG MẠCH

**Cholesterol cao = Rối loạn lipid máu = Mỡ máu cao = Rối loạn mỡ máu**



- ▶ Quá nhiều cholesterol trong máu là nguyên nhân hình thành Mảng xơ vữa (MXV)
- ▶ Khi MXV được tạo thành, lòng mạch sẽ bị thu hẹp → máu khó hoặc thậm chí không lưu thông được

# HẬU QUẢ CỦA MẢNG XƠ VỮA DO RỐI LOẠN MỠ MÁU



1. Atherosclerosis and cholesterol. Heart.org Web site.

2. Shattat GF. A review article on hyperlipidaemia: types, treatments and new drug targets. Biomed Pharmacol J. 2014;7(2):399-409.

3. Acute arterial occlusion – kidney. MedlinePlus Medical Encyclopedia. Medline Plus Web site.

4. Saeed K. Renal infarction. Case report. Int J Nephrol Renovasc Dis. 2012;5:119-123. 5. Weitz WI, Byrne J, Clagett GP, et al. Diagnosis and treatment of chronic arterial insufficiency of the lower extremities: a critical review. Circulation. 1996;94(11):3026-3049

# XÉT NGHIỆM VÀ CHẨN ĐOÁN RỐI LOẠN MỠ MÁU

## CÁC LƯU Ý KHI XÉT NGHIỆM MÁU



Nhịn ăn uống từ 9 đến 12 tiếng trước khi xét nghiệm (có thể uống nước lọc)



Không uống rượu hay thức uống có cồn 1 ngày trước khi xét nghiệm



Không uống thuốc như thuốc tránh thai, thuốc hạ huyết áp,... trước khi lấy mẫu máu vì có thể ảnh hưởng đến chỉ số xét nghiệm

## KẾT QUẢ XÉT NGHIỆM MÁU

Xét nghiệm	Kết quả	Khoảng tham chiếu
LDL Cholesterol (LDL-C)	3.95*	< 3.4 mmol/L
HDL Cholesterol (HDL-C)	0.5*	> 0.9 mmol/L
Triglyceride	2.1*	0.46 - 1.48 mmol/L

Các kết quả được in đậm và/hoặc đánh dấu sao là kết quả bất thường

Giới hạn bình thường

**"Kết quả bất thường"** chỉ mang giá trị tham khảo, Bác sĩ sẽ đánh giá tình trạng sức khỏe của bạn để đưa ra mục tiêu LDL-C phù hợp

# NHỮNG LƯU Ý CHO BỆNH NHÂN RỐI LOẠN MỠ MÁU

## THAY ĐỔI CHẾ ĐỘ ĂN



### 👍 NÊN ĂN

- Rau củ quả
- Ngũ cốc nguyên hạt

### HẠN CHẾ 🗑️

- Thực phẩm đã qua chế biến (đóng hộp)
- Thực phẩm có nhiều chất béo
- Thực phẩm có lượng đường cao

## THAY ĐỔI LỐI SỐNG



### Chế độ ăn

- Kiểm soát lượng mỡ trong mỗi bữa ăn
- Ăn nhiều rau xanh, quả tươi. Ưu tiên các loại hạt thô, dầu thực vật nhiều axit béo không no
- Lượng muối ăn vào mỗi ngày <5g

# NHỮNG LƯU Ý CHO BỆNH NHÂN RỐI LOẠN MỠ MÁU

## Kiểm soát cân nặng

- Duy trì BMI <22.9 kg/m<sup>2</sup>
- Với người thừa cân, béo phì, đặt mục tiêu là giảm 10% trọng lượng cơ thể hiện tại



## Thể dục

- Duy trì 30-60 phút tập luyện cường độ vừa phải hằng ngày, ít nhất 5 ngày/tuần

## Kiểm soát yếu tố nguy cơ

- Bỏ hút thuốc
- Hạn chế đồ uống có cồn



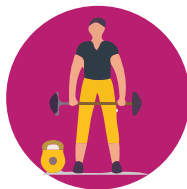
## SỨC KHỎE TỐT LÀ NỀN TẢNG KIỂM SOÁT BỆNH TẬT



Bỏ hút thuốc và hạn chế rượu bia



Tập thể dục và kiểm soát cân nặng



Kiểm soát chế độ ăn và lượng calories nạp vào



Giữ tinh thần vui vẻ

# GIÁ NHƯ

Chương trình truyền thông giáo dục sức khỏe, nhằm nâng cao nhận thức của bệnh nhân và cộng đồng về các bệnh không lây nhiễm. Trong chương trình, các chuyên gia sẽ giải đáp các thắc mắc của khán giả về bệnh lý, chẩn đoán, cách phòng ngừa và điều trị các bệnh lý:



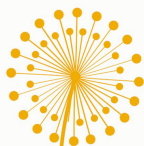
Tim mạch



Tiêu hóa



Thận



GIÁ NHƯ

Hiệu sớm, Hiệu đúng, Sống khỏe



Hô hấp



Chuyển hóa



Ung thư



Thần kinh

Để tham gia hỏi đáp trực tuyến với bác sĩ vào 9h00-10h00 sáng thứ bảy hàng tuần trên trang Fanpage **Giá Như – Hiệu sớm, Hiệu đúng, Sống khỏe**, mời quý vị truy cập [tại đây](#).

Để xem lại các chương trình đã phát sóng, mời quý vị truy cập [tại đây](#).

**Bản tóm tắt 10 phút:** Phát trên kênh Truyền hình thông tấn vào 19h40 tối Chủ nhật hàng tuần.