

“Có những bằng chứng cho thấy động mạch vành (coronary arteries) của người nữ có thể khác người nam và sự tổn thương xảy ra có thể khác”  
Bác sĩ McLean Baird, phát ngôn nhân Viện Nghiên Cứu về tim Anh Quốc cho biết.

Mặc dù những nhân tố chánh có nguy cơ gây ra bệnh tim đều giống nhau đối với mọi người - áp huyết cao, hút thuốc, thiếu thể dục, chất cholesterol trong máu gia tăng- có càng nhiều bằng chứng cho thấy những nhân tố này tác động hơi khác ở phái nữ. Ví dụ như mặc dù tuổi ngoài 50 mức cholesterol ở người nữ thường cao hơn ở đàn ông, nhưng cholesterol gần như không phải là dấu hiệu quan trọng của bệnh tim nơi đàn bà. “Nghiên cứu trong nhóm vừa đàn ông vừa đàn bà với lượng cholesterol giống nhau, nguy cơ của bệnh tim ở đàn bà chỉ bằng 1/5 của đàn ông” bác sĩ Baird cho biết.

❖ Angina (Bệnh đau thắt ở ngực)

Khi tim phải làm việc nhiều hơn, nó cần nhiều máu hơn. Nếu một phần động mạch vành (coronary artery) bị nghẽn, tim không được cung cấp đủ số lượng máu cần dùng thêm. Cảm giác đau hay khó chịu phát ra trong ngực và có thể lan đến vai, cánh tay, cổ, cái đau này gọi là angina, nó xảy ra trong lúc tập thể dục, nhưng sẽ hết nếu được nghỉ ngơi hay uống thuốc.

❖ Gìn giữ để sống còn

Không hút thuốc, cai thuốc có thể giảm cơ nguy của heart attack đến 50%.

Tập thể dục đều đặn, để giúp cho việc gia tăng sức mạnh của cơ tim và giảm áp huyết.

Đo áp huyết, thường xuyên.

Coi chừng lên cân, quá cân là nhân tố gây ra nguy hiểm.

❖ Chế độ ăn uống ít chất béo

Để giảm lượng cholesterol trong máu và giảm cân.

Cholesterol là loại mỡ phần lớn được chế biến bởi gan, cơ thể chúng ta chỉ cần một lượng nhỏ, nhưng nếu quá nhiều trong máu làm chứng nghẽn động mạch tiến triển gây ra bệnh tim. Nói chung, lượng chất cholesterol thấp hơn, cơ nguy sẽ ít hơn.

Những người quá cân có xu hướng bị áp huyết cao và lượng cholesterol trong máu cao, quá cân cũng làm cho bệnh tim càng nặng thêm.

❖ Chế độ dinh dưỡng cân bằng tốt cho sức khỏe

Đồ ăn từ sữa: dùng sản phẩm đã được giảm lượng chất béo.

Chọn thịt nạt hay đã bỏ hết mỡ.

Cá tươi hay cá hộp 2 hoặc 3 lần trong tuần.

Hấp hay nướng vĩ thay vì chiên, nướng trong dầu.

Cắt giảm đồ ăn nhiều chất béo như bánh ngọt, bánh kem, đồ ăn vặt.

Giới hạn việc dùng dầu mỡ trong việc nấu ăn hoặc trộn rau xà lách. Dùng dầu olive, dầu thực vật loại chưa bão hòa(polyunsaturated oil).

Bánh mì nâu( wholemeal bread), bánh mì đa hạt.

An sáng bằng wholegrain cereal( đồ ăn sáng có nhiều hạt, ngũ cốc chưa chế biến như oatmeal, corn flake...) thay vì bacon và trứng.

An đủ loại rau cải.

An trái cây thay vì ăn bánh có kem, đồ ngọt.

Dùng thực phẩm dồi dào sinh tố E như các loại đậu và dầu thực vật.

Nếu trong giòng họ có người bị bệnh về tim, nên đến bác sĩ theo dõi thường xuyên.

Ăn nhiều trái cây tươi và rau có nhiều chất kháng oxi hóa (antioxidant). Chọn rau xanh tươi nhiều lá, trái cây màu vàng, màu cam, hấp hay microwave tốt hơn luộc.

An nhiều thức ăn có sinh tố E như các loại đậu, bánh mì wholemeal, cereal, và dầu thực vật.

❖ Các chất dinh dưỡng quan trọng.

Nhiều khảo cứu cho thấy các đoàn thể có chế độ dinh dưỡng dồi dào trái cây tươi và rau, bị bệnh về tim ít hơn. Người ta cho rằng đây là kết quả của việc ăn uống có sinh tố C và E kháng oxi hóa, và betacarotene (hoàng tố) trong đó sinh tố C và E (trong các loại đậu, dầu thực vật) giữ vai trò quan trọng nhất.

