

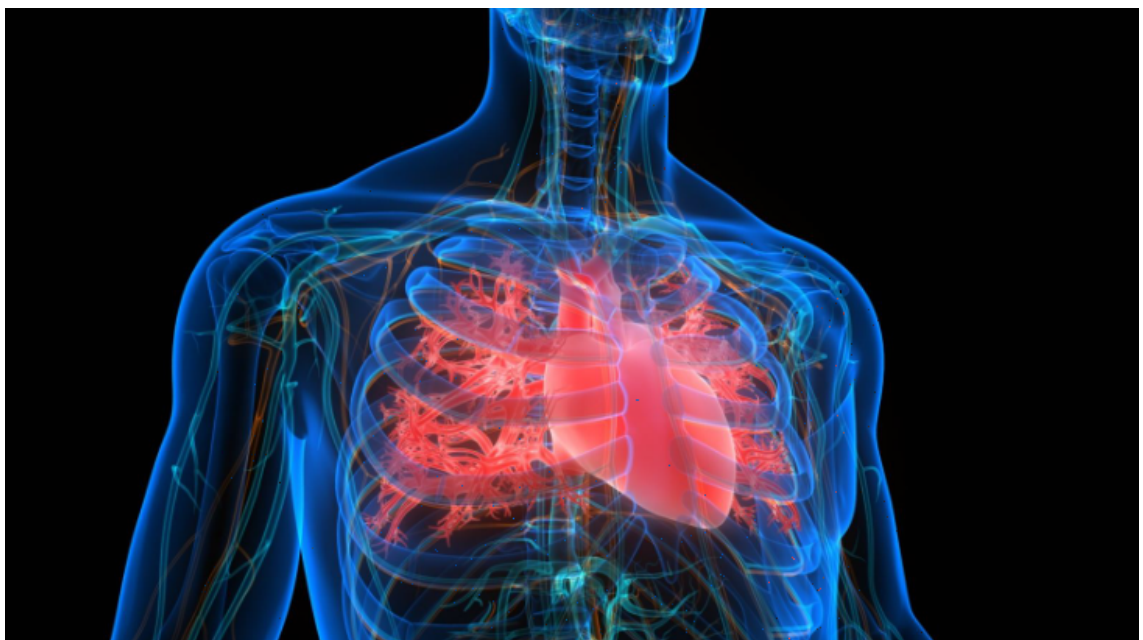
Bệnh tim mạch đang ngày càng trẻ hóa

11:05 16/10/2024

Theo thống kê, có khoảng 25% dân số Việt Nam có nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Điều đáng nói, bệnh này ngày càng được phát hiện ở lứa tuổi trẻ, thậm chí rất trẻ.

Gần đây, các cơ sở y tế chuyên khoa về tim mạch đã tiếp nhận đến khám và điều trị hàng ngàn ca bệnh mỗi ngày. Nhưng đáng nói, tuổi mắc mới tim mạch đang ngày càng trẻ hóa, thậm chí rất trẻ như trường hợp một nam sinh lớp 10, trường Trung học phổ thông (THPT) Xuân Phương (quận Nam Từ Liêm, Hà Nội) ngã quỵ khi lễ khai giảng đang diễn ra và tử vong sau đó.

Theo thống kê, có khoảng 25% dân số Việt Nam có nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Điều đáng nói, bệnh này ngày càng được phát hiện ở lứa tuổi trẻ, thậm chí rất trẻ. Trong khi đó, trước kia, các bệnh lý về tim mạch thường gặp trên nhóm bệnh nhân cao tuổi (khoảng trên 60 tuổi).



Bệnh tim mạch đang ngày càng trẻ hóa

Đa phần các bệnh nhân trẻ tuổi mắc bệnh tim mạch đều gặp các vấn đề do căng thẳng trong công việc, thường xuyên hút thuốc lá, sử dụng rượu bia. Bên cạnh đó, còn một số các yếu tố khác như mắc bệnh tiểu đường, tăng huyết áp,

thừa cân béo phì.

Những năm gần đây, các bệnh lý tim mạch tăng dần lên: Tỷ lệ tăng huyết áp, mạch vành, đột quỵ đều tăng nhanh.

Theo ThS.BS Nguyễn Duy Thắng - Trung tâm Tim mạch, Bệnh viện Đại học Y Hà Nội: Lối sống có thể tạo ra nhiều yếu tố nguy cơ như hút thuốc lá, xì gà, thuốc lá, ... hoặc lối sống tĩnh tại lười vận động, ăn uống không điều độ, ăn thức ăn nhanh nhiều cholesterol hoặc có nhiều căng thẳng, stress cũng làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Trước tình trạng bệnh tim mạch ngày càng trẻ hóa, người trẻ cần phải ý thức hơn trong việc tự bảo vệ bản thân bởi đây là căn bệnh có thể mắc ở mọi lứa tuổi. Thay đổi ăn uống sinh hoạt là điều vô cùng cần thiết để có một sức khỏe ổn định. Tuy nhiên, cũng cần phải chú ý đến việc khám sức khỏe định kỳ. Với những người đã có bệnh lý, nên tuân thủ theo quy tắc, phác đồ điều trị của bác sĩ. Tuyệt đối không chủ quan, lơ là vì bất cứ lúc nào tình huống xấu cũng có thể xảy ra.

Đồ ăn nhiều cholesterol và chất béo cần được hạn chế. Chú ý bỏ thuốc lá vì đây là nguy cơ lớn không chỉ cho bệnh lý tim mạch mà còn nhiều bệnh lý khác. Tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày, tuần ít nhất 5 ngày. Ưu tiên các bộ môn tăng sức bền như đi bộ, bơi lội, đạp xe, ...

Nếu chúng ta điều chỉnh kịp thời các nguy cơ có thể kiểm soát, sẽ góp phần tăng sức khỏe và giảm thiểu nguy cơ bệnh lý tim mạch.

Các bệnh nhân đã phát hiện bệnh, cần cần điều chỉnh các yếu tố nguy cơ đó để giảm chậm tiến triển của bệnh. Đồng thời, cần tuân thủ điều trị và thăm khám định kỳ để được bác sĩ tư vấn dùng thuốc phù hợp.

Không phải tự nhiên, bệnh lý tim mạch được ví như kẻ giết người thầm lặng vì gánh nặng điều trị về kinh tế và bệnh tật rất lớn, đặc biệt với người trẻ tuổi vì họ là trụ cột và nhân tố có tầm ảnh hưởng lớn đến đời sống gia đình và xã hội.

Hương Thảo