**Chuyên đề:**

**GIÁO DỤC SỨC KHỎE BỆNH TIM MẠCH**

1. **Đại cương:**

Bệnh tim mạch là bệnh lý liên quan đến các rối loạn của tim và mạch máu. Bệnh lý tim mạch bao gồm bệnh mạch vành, tai biến mạch máu não, tăng huyết áp, bệnh động mạch ngoại biên, bệnh thấp tim, bệnh tim bẩm sinh và suy tim.

Các nguyên nhân chính của bệnh tim mạch là sử dụng thuốc lá, thiếu hoạt động thể lực, chế độ ăn uống không lành mạnh và sử dụng rượu-bia ở mức độ nguy hại. Vì vậy, hầu hết các bệnh tim mạch có thể phòng ngừa được bằng cách giải quyết các yếu tố nguy cơ hành vi này.

Hiện tại bệnh tim mạch là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong trên toàn cầu, chiếm tới 31% tổng số ca tử vong. Tại Việt Nam, bệnh tim mạch chịu trách nhiệm cho 31% tổng số ca tử vong trong năm 2016 tương đương với hơn 170.000 tử vong.

1. **Giáo dục sức khỏe:**
   1. **Kiến thức về bệnh:**

Cung cấp cho người bệnh kiến thức về bệnh lý, các triệu chứng có thể xuất hiện, các cận lâm sàng cần thực hiện, cách thức điều trị, các biến chứng có thể xảy ra. Tập trung nhấn mạnh vào vấn đề thay đổi lối sống để người bệnh hiểu rằng thay đổi lối sống cũng quan trọng như tuân thủ điều trị.

Hướng dẫn người bệnh cách sử dụng máy đo huyết áp tại nhà, cách đếm mạch. Ngoài ra lưu ý người bệnh không ăn uống, hút thuốc, tập thể dục ít nhất 30 phút trước khi đo huyết áp, đếm mạch.

* 1. **Dinh dưỡng:**

Nguyên tắc chung: Thực hiện chế độ ăn giảm béo, giảm đường, giảm muối, bổ sung nhiều chất xơ và vitamin.

Cụ thể :

**Chất đường**: người bệnh nên thay thế các loại carbohydrat đã qua tinh chế ( bánh mì, gạo trắng, bún), thay vào đó nên sử dụng các loại ngũ cốc nguyên hạt, gạo nguyên cám, các loại đậu, củ vì những loại này chứa carbohydrat phức tạp cần nhiều thời gian để cơ thể chuyển thành glucose để sử dụng, như vậy đồng nghĩa nồng độ đường huyết sẽ tăng chậm hơn do đó hạn chế tình trạng chuyển hóa thành chất béo. Ngoài ra, cũng nên hạn chế các loại bánh ngọt, đồ uống có ga vì những loại này không chứa dinh dưỡng nhưng lại chứa nhiều calo gây tăng cân.

**Chất béo**: Hạn chế mỡ động vật, thay vào đó sử dụng dầu thực vật ( dầu oli, dầu hạt cải, dầu đậu nành). Khi dùng bơ, pho mai nên dùng lại ít béo. Hạn chế các món chiên xào, khuyến khích chế biến món ăn theo cách hấp, luộc, nướng.

**Chất đạm**: hạn chế các loại thịt đỏ (thịt từ gia súc như thịt bò, thịt heo, thịt cừu, thịt dê), thay vào đó là các loại thịt trắng ( thịt từ gia cầm, cá).

**Giảm muối**: người bệnh nên dùng ít hơn 6gam muối mỗi ngày ( tương đương 01 muỗng cà phê). Đây là tổng lượng muối có sẵn trong thực phẩm và trong quá trinh chế biến thức ăn của một ngày. Hạn chế các thực phẩm chế biến sẵn ( đồ hộp, thịt xông khói), các thực phẩm lên men (dưa muối, nem chua,, thịt, cá khô) vì các thực phẩm này chứa rất nhiều muối. Loại bỏ thói quen dùng nước chấm khi ăn. Lưu ý trong bột nêm , bột ngọt cũng chứa một lượng lớn natri do đó khuyến khích người bệnh tập thói quen xem kỹ thành phần trên nhãn bao bì để biết được thành phần dinh dưỡng cũng như lượng natri.

Nếu việc giảm muối trong bữa ăn làm món ăn nhạt , không ngon miệng có thể thêm các gia vị từ thực vật như hành , ngò, tỏi, ớt, chanh giúp món ăn kích thích vị giác hơn.

**Bổ sung chất xơ, vitamin**: chất xơ giúp nhận trường, giảm cảm giác mót rặn làm giảm áp lực ổ bụng từ đó giảm áp lực lên tim, ngoài ra chất xơ còn giúp người bệnh cảm giác no lâu hơn từ đó giảm tiêu thụ thêm thức ăn. Các thự phẩm này cũng chứa nhiều vitamin và chất khoáng cần thiết. Nói chung loại thức ăn này thường chỉ có lợi chứ không hại gì đối với cơ thể. Một số trái cây còn chứa các chất có tác dụng tốt đối với bệnh tim mạch, như bưởi có thể làm giảm mỡ trong máu, cà chua có thể giảm nguy cơ bị tai biến mạch máu não.

**Nước uống**: Người bị bệnh tim nên uống nước theo nhu cầu cơ thể, chỉ uống khi cảm thấy khát. Nếu bệnh chỉ ở mức độ nhẹ, việc hạn chế uống nước là không cần thiết. Những trường hợp suy tim nặng chỉ nên hạn chế uống khoảng 1 lít nước mỗi ngày. Nên lưu ý uống quá ít nước cũng rất nguy hiểm vì có thể gây tụt huyết áp, choáng váng, chóng mặt. Trường hợp nặng, cần có hướng dẫn chi tiết của bác sĩ, điều chỉnh chính xác lượng uống theo tiến triển bệnh.

**Chú ý:**

Không nên ăn quá no trong một lúc nên chia nhỏ bữa ăn thành nhiều bữa trong ngày. Khi ăn nhai chậm, kỹ sẽ tạo cảm giác no lâu hơn.

Trong trường hợp người bệnh đang dùng thuốc kháng đông có thể gây ra xuất huyết tiêu hóa tiêu phân đỏ, đen) vì vậy cần tránh những thực phẩm có màu đỏ, đen tránh gây nhầm lẫn.

Không sử dụng các chất kích thích như trà, cà phê, thuốc lá, rượu, bia.

* 1. **Cân nặng:**

Thừa cân hoặc béo phì cũng tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Thực tế huyết áp sẽ tăng lên khi trọng lượng cơ thể tăng lên.

Chú ý hai chỉ số chính được sử dụng để xác định thừa cân hay béo phì là chỉ số khối cơ thể (BMI) và vòng eo.

|  |  |
| --- | --- |
| **Chỉ số BMI** | **Ý nghĩa** |
| < 18,5 | Nhẹ cân |
| 18,5-22,9 | Bình thường |
| 23-26,9 | Thừa cân |
| ≥ 27 | Béo phì |

Quá nhiều mỡ ở vòng eo cũng làm tăng nguy cơ mắc bệnh do đó cần giữ vòng eo nhỏ hơn 80cm ở nữ và 90cm ở nam( lưu ý chỉ số này áp dụng cho người châu Á).

* 1. **Vận động , nghỉ ngơi:**

Trong giai đoạn cấp, người bệnh có thể nằm hoặc ngồi tại giường nhưng nên thường xuyên thay đổi tư thế, giúp máu được lưu thông, tránh loét và tắc mạch.

Người bệnh nên kiên trì tập luyện thể dục thể thao mỗi ngày ít nhất 30 phút, có thể chia nhỏ thành mỗi 10 phút. Đối với một số người bệnh cảm thấy khó khăn khi duy trì động lực tập thể dục mỗi ngày thì người nhà có thể tập chung với người bệnh để tạo sự vui vẻ, động lực cho người bệnh. Nghỉ ngơi khi thấy mệt hoặc các dấu hiệu khó thở, đánh tróng ngực, đau ngực. Lựa chọn các bài thể dục phù hợp với lứa tuổi và bệnh lý, tránh gắng sức quá mức.

Nên đảm bảo ngủ đủ 7-8 tiếng mỗi ngày, tránh thức khuya, lao động trí óc quá mức sẽ gây căng thẳng thần kinh từ đó gây tăng huyết áp.

Cung cấp những dụng cụ cần thiết để người bệnh có thể tự tham gia vào quá trình tự chăm sóc bản thân tránh lệ thuộc vào người nhà.

* 1. **Tâm lý:**

Tạo cơ hội để người bệnh có thể tham gia vào quá trình đưa ra các quyết định sức khỏe giúp người bệnh tự chủ, giảm cảm giác tự ti.

Người nhà nên dành thời gian quan tâm, hỏi han để người bệnh được chia sẻ cảm nghĩ, giảm bớt mặc cảm, tự ti, tự cô lập.

* 1. **Tuân thủ điều trị:**

Người bệnh và người nhà không được tự ý mua thuốc vì có thể gây tương tác với thuốc đang điều trị bệnh. Vì bệnh lý tim mạch chiếm đa số ở người lớn tuổi nên người nhà cần hỗ trợ người bệnh trong vấn đề dùng thuốc như: cài đặt nhắc nhở uống thuốc, mua hộp chia thuốc theo buổi, tránh trường hợp người bệnh bỏ liều hoặc uống gấp đôi liều gây tăng, hạ huyết áp đột ngột.

* 1. **Từ bỏ thuốc lá:**

Thuốc lá là thứ cần phải kiêng cữ tuyệt đối khi bị bệnh tim mạch. Y học đã chứng minh thuốc lá ảnh hưởng rất xấu tới huyết áp, tăng nguy cơ xơ vữa động mạch, thúc đẩy hình thành cục máu đông và tăng nguy cơ đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim, tai biến, suy tim… dẫn đến tử vong hoặc di chứng nặng nề. Nhất thiết bạn phải cố gắng bằng mọi cách bỏ hút thuốc lá ngay khi biết mình bị bệnh tim mạch. Với những người có yếu tố nguy cơ cao dẫn đến bệnh tim mạch cũng nên bỏ thuốc càng sớm càng tốt để ngăn bệnh tiến triển.

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

Phạm Nguyễn Vinh ( 2008). *Bệnh học tim mạch*. Nhà xuất bản Y học

Huỳnh Thụy Phương Hồng, Trần Thụy Khánh Linh (2021). *Chăm sóc sức khỏe người lớn bệnh tim mạch*. Nhà xuất bản Y học.

DUYỆT CỦA LÃNH ĐẠO TRƯỞNG KHOA

Lê Hoàng Anh Tú