

Khám sàng lọc nguy cơ mắc bệnh tim mạch (Cardiovascular disease risk screening)

Khám sàng lọc nguy cơ mắc bệnh tim mạch đánh giá tình trạng sức khỏe của tim và mạch máu của quý vị. Khi bác sĩ của quý vị khám sàng lọc cho quý vị, quý vị sẽ biết được điểm số cho biết khả năng quý vị bị nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ trong 10 năm tới (nếu quý vị không thực hiện bất kỳ thay đổi nào để giảm nguy cơ của mình).

Quý vị và bác sĩ của quý vị có thể sử dụng điểm số sàng lọc cá nhân đó để lập kế hoạch và thực hiện các bước giúp giảm nguy cơ của quý vị. Việc giảm thiểu nguy cơ có thể giúp quý vị phòng ngừa bị nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ.)

Tại sao tôi nên khám sàng lọc?

(Why should I get screened?)

Tất cả mọi người đều có nguy cơ mắc bệnh tim mạch ở một mức độ nào đó. Bệnh tim (một loại bệnh tim mạch) là nguyên nhân gây tử vong thứ 2 tại Canada. Cứ mỗi giờ lại có 12 người Canada trên 20 tuổi qua đời vì bệnh tim. Kiểm soát nguy cơ là việc rất quan trọng đối với sức khỏe và chất lượng cuộc sống của quý vị.

Các yếu tố nguy cơ có thể ảnh hưởng đến quý vị bao gồm:

- sử dụng thuốc lá
- huyết áp
- mức cholesterol
- bệnh tiểu đường
- tiền sử gia đình
- mức độ hoạt động
- tuổi tác (nam giới thường được chẩn đoán mắc bệnh tim mạch từ 55 đến 64 tuổi; phụ nữ thường được chẩn đoán từ 65 đến 74 tuổi)
- sử dụng đồ uống có cồn
- thói quen ăn uống
- giới tính (nam giới có khả năng bị nhồi máu cơ tim gấp 2 lần so với phụ nữ)
- mức độ căng thẳng
- cân nặng

Việc biết rõ nguy cơ mắc bệnh tim mạch của bản thân có thể giúp quý vị hành động để giảm nguy cơ.



Cách thức hiện khám sàng lọc nguy cơ mắc bệnh tim mạch?

(How is cardiovascular disease risk screening done?)

Tại Alberta, khám sàng lọc nguy cơ sẽ sử dụng các kết quả xét nghiệm trong phòng xét nghiệm y tế mà bác sĩ gia đình hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính khác của quý vị có thể thu xếp. Bác sĩ sẽ hỏi quý vị một số câu hỏi về tiền sử sức khỏe và điền vào biểu mẫu yêu cầu xét nghiệm. Sau đó, quý vị có thể đến phòng xét nghiệm để thực hiện xét nghiệm.

Phòng xét nghiệm sử dụng thông tin mà bác sĩ của quý vị cung cấp và kết quả xét nghiệm máu của quý vị để tính phần trăm khả năng quý vị bị nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ trong 10 năm tới. Công cụ mà họ sử dụng là Điểm Nguy Cơ Framingham (FRS, Framingham Risk Score).

Tất cả mọi người trong độ tuổi từ 40 đến 75 đều có thể được khám sàng lọc. Đặc biệt quan trọng là quý vị cần được khám sàng lọc nếu quý vị có các tình trạng mạn tính khác như bệnh tiểu đường hoặc bệnh thận.

Tôi muốn biết điểm nguy cơ của mình. Tôi có thể trao đổi với bác sĩ của mình về việc khám sàng lọc không?

(I would like to know my risk score. Can I talk to my doctor about being screened?)

Có. Việc hỏi bác sĩ của quý vị về khám sàng lọc và giải thích lý do vì sao quý vị muốn được khám sàng lọc có thể giúp quý vị kiểm soát sức khỏe của mình tốt hơn. Việc này cũng cung cấp cho quý vị và bác sĩ của quý vị những thông tin mà quý vị cần để giảm nguy cơ bị nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ.

Đôi khi, có thể thật khó khi yêu cầu bác sĩ của quý vị thực hiện một số xét nghiệm nhất định hoặc giải thích lý do tại sao quý vị muốn thực hiện những xét nghiệm đó. Việc tìm hiểu thêm về các yếu tố làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch có thể giúp quý vị trao đổi với bác sĩ của mình.

Quý vị có thể thử công cụ tính toán nguy cơ mắc bệnh tim mạch trực tuyến trước khi thăm khám với bác sĩ để có một số thông tin về nguy cơ của mình. Nếu quý vị có những thông tin này trước khi đến thăm khám với bác sĩ, thì quý vị có thể trò chuyện với bác sĩ một cách hiệu quả hơn và cùng bác sĩ đưa ra quyết định.

Làm thế nào để tôi biết điểm nguy cơ của mình?

(How will I get my risk score?)

Phòng xét nghiệm sẽ tính điểm nguy cơ của quý vị và gửi cho bác sĩ của quý vị. Điểm nguy cơ của quý vị cũng sẽ được thêm vào tài khoản MyHealth Records của quý vị. Quý vị cần biết điểm nguy cơ của mình vì việc này sẽ giúp quý vị kiểm soát sức khỏe của mình.

Điểm nguy cơ của tôi có ý nghĩa gì?

(What does my risk score mean?)

Điểm nguy cơ của quý vị sẽ được phân loại là nguy cơ thấp, nguy cơ trung bình hoặc nguy cơ cao.

Bất kể điểm của quý vị là bao nhiêu, việc thay đổi lối sống có thể giúp giảm nguy cơ của quý vị.

Nếu nguy cơ của quý vị ở mức trung bình hoặc cao, thì bác sĩ có thể khuyến nghị quý vị nên bắt đầu dùng thuốc statin để giảm nguy cơ. Statin là một nhóm thuốc giúp giảm mức cholesterol trong máu của quý vị.

Khám sàng lọc nguy cơ mắc bệnh tim mạch

Cardiovascular disease risk screening

Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường, bệnh tim (xơ vữa động mạch) hoặc bệnh thận mạn tính, thì quý vị sẽ tự động được phân loại là có nguy cơ cao và được điều trị bằng thuốc statin. Nếu quý vị có một trong những tình trạng này, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về các lựa chọn điều trị.

Cách để tôi có thể giảm điểm nguy cơ của mình?

(How can I lower my risk score?)

Quý vị có thể giảm điểm nguy cơ của mình bằng cách thực hiện các thay đổi trong cuộc sống của mình. Có hai cách chính để giảm nguy cơ bị nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ.

Sử dụng statin. Nếu điểm nguy cơ của quý vị ở mức cao hoặc trung bình, thì bác sĩ của quý vị có thể đề nghị quý vị sử dụng statin. Statin là một trong những loại thuốc kê toa phổ biến nhất. Loại thuốc này giúp quý vị không bị nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ. Một số người lo lắng về các tác dụng phụ của statin. Hãy tìm hiểu thêm về thuốc statin.

Thực hiện thay đổi lối sống. Sử dụng statin sẽ làm giảm nguy cơ bị nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ của quý vị, nhưng quý vị cần thực hiện những bước khác. Thay đổi lối sống đóng vai trò quan trọng trong việc làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch của quý vị. Có nhiều cách để thay đổi lối sống và làm giảm nguy cơ của quý vị.

- **Sử dụng ít đồ uống có cồn**
 - Sử dụng quá nhiều đồ uống có cồn có thể khiến huyết áp của quý vị tăng lên. Việc này cũng có thể làm tăng chất béo trong máu của quý vị, được gọi là chất béo trung tính. Cả hai yếu tố này đều làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch của quý vị.
 - Phụ nữ không nên uống quá 1 ly mỗi ngày. Nam giới không nên uống quá 2 ly mỗi ngày. Tùy thuộc vào điểm nguy cơ của quý vị, quý vị có thể muốn hạn chế lượng đồ uống có cồn mà quý vị sử dụng hoặc ngừng sử dụng hoàn toàn.
- **Ăn những thực phẩm có lợi cho sức khỏe**
 - Hạn chế thực phẩm chế biến nhiều như bánh quy, khoai tây chiên hoặc bánh mì trắng là một cách tuyệt vời để bắt đầu.
 - Hạn chế ăn muối. Sử dụng quá nhiều muối có thể khiến huyết áp của quý vị tăng lên. Đây chính là một yếu tố nguy cơ của bệnh tim mạch.
 - Tập trung chế độ ăn uống vào ngũ cốc nguyên hạt, rau củ, trái cây và thịt nạc.
 - Uống nước thay vì đồ uống có đường như nước uống có ga.
 - Việc thực hiện các thay đổi trong chế độ ăn uống có thể rất khó khăn. Có một số nguồn lực có thể trợ giúp quý vị, như hướng dẫn về chế độ ăn uống của Canada.
 - Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị để được giới thiệu đến chuyên gia dinh dưỡng. Họ có thể làm việc với quý vị để xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh đáp ứng nhu cầu và tình trạng sức khỏe riêng của quý vị.
- **Tập thể dục**
 - Tập thể dục thường xuyên giúp kiểm soát nhiều yếu tố nguy cơ mắc bệnh tim mạch, như béo phì và huyết áp cao.
 - Quý vị nên tập thể dục khoảng 30 phút mỗi ngày (hoặc 150 phút trở lên mỗi tuần). Đi bộ mỗi ngày là một khởi đầu tuyệt vời.

Kiểm soát căng thẳng

- Căng thẳng ngắn hạn và dài hạn cường độ cao có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tim mạch.
- Mặc dù quý vị không thể tránh khỏi mọi căng thẳng, nhưng dành thời gian tránh xa khỏi những yếu tố khiến quý vị căng thẳng, vận động cơ thể và tập thở sâu hoặc thiền định đều là những cách để kiểm soát căng thẳng.
- Nhận biết cách cơ thể phản ứng với căng thẳng có thể là điểm khởi đầu hữu ích. Nếu quý vị nhận thấy rằng quý vị đang gặp khó khăn trong việc ứng phó với căng thẳng, hãy trao đổi với bác sĩ về cách giảm thiểu căng thẳng.

Bỏ thuốc lá

- Hút thuốc lá có thể gây tổn hại cho tim và mạch máu của quý vị. Nicotin cũng khiến huyết áp của quý vị tăng lên.
- Bỏ thuốc lá là một thử thách khó khăn, nhưng quý vị có thể tìm kiếm sự trợ giúp. AlbertaQuits có thể giúp quý vị từng bước.

Tôi có thể tìm trợ giúp ở đâu để giảm thiểu nguy cơ của mình?

(Where else can I get help to lower my risk?)

Việc bắt đầu thực hiện những thay đổi này có vẻ quá sức và quý vị không biết nên bắt đầu từ đâu. Hãy mở rộng nhóm chăm sóc của quý vị để bao gồm một chuyên gia dinh dưỡng hoặc nhân viên xã hội để giúp quý vị trong quá trình thay đổi này. Trao đổi với bác sĩ của quý vị và kết nối với Chương Trình Sống Khỏe của Alberta (Alberta Healthy Living Program) về các hỗ trợ hiện có.

Cũng có nhiều nguồn lực trực tuyến khác. Heart and Stroke Foundation là một địa điểm tuyệt vời để bắt đầu.

Liên quan đến Đánh Giá Nguy Cơ Mắc Bệnh Tim Mạch

(Related to cardiovascular disease risk assessment)

- Giảm huyết áp của quý vị
- Ăn uống lành mạnh
- Rèn luyện thể thao và tập thể dục
- Bỏ thuốc lá
- Dùng thuốc statin

Để biết thông tin tư vấn của y tá và thông tin chung về sức khỏe 24/7, hãy gọi Health Link theo số 811. Chỉ cần nêu ngôn ngữ mà quý vị muốn nếu quý vị cần thông dịch viên.

Ngày xem xét gần đây nhất: Ngày 5 tháng 8 năm 2022

Tác giả: Cardiovascular Health and Stroke SCN, Alberta Health Services

Tài liệu này không thay thế cho ý kiến tư vấn của chuyên gia chăm sóc sức khỏe có trình độ chuyên môn. Tài liệu này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin chung và được cung cấp trên cơ sở "nguyên trạng", "như thực tại". Mặc dù đã có nhiều nỗ lực hợp lý xác nhận tính chính xác của thông tin, nhưng Alberta Health Services không đưa ra bất kỳ trình bày hay bảo đảm, rõ ràng, ngụ ý hay theo luật định, về tính chính xác, độ tin cậy, sự hoàn chỉnh, khả năng áp dụng hay sự thích hợp cho một mục đích cụ thể của thông tin này. Alberta Health Services khước từ rõ ràng mọi trách nhiệm đối với việc sử dụng những tài liệu này, và cho bất kỳ khiếu nại, hành động, yêu cầu hoặc khiếu kiện phát sinh từ việc sử dụng đó.