



Theo bệnh viện Mayo Clinic thì bệnh tim là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở phụ nữ nói chung và đứng thứ ba trong các nguyên nhân gây tử vong ở phụ nữ từ 25-44.

Hãy tham khảo một số lời khuyên dưới đây để có trái tim khỏe mạnh:

1. Hiểu và giảm nguy cơ của bệnh tim

Có rất nhiều yếu tố nguy cơ mà chúng ta không thể kiểm soát được (như tuổi tác và yếu tố di truyền), đứng thứ hai cũng có hàng loạt yếu tố nguy cơ mà chúng ta hoàn toàn có thể kiểm soát được. Bạn nên hiểu rõ về nguy cơ mắc bệnh tim của mình bởi đó là bước đầu tiên để cải thiện sức khỏe tim mạch.

2. Tập thể dục

Nếu bạn muốn cải thiện sức khỏe tim mạch, một trong những cách tốt và quan trọng nhất đó là tập luyện khoảng 2,5 giờ/tuần hoặc khoảng 45 phút và 4 lần/tuần. Bạn có thể chọn bất kỳ bài tập nào phù hợp với mình như là chạy bộ, đi bộ nhanh, bơi lội hay khiêu vũ.

3. Chế độ ăn tốt cho tim

Một bữa ăn đa dạng màu sắc thường là một bữa ăn tốt cho sức khỏe. Hoa quả và rau với nhiều màu sắc sặc sỡ như cà chua đỏ, rau lá xanh và những quả anh đào đỏ màu là những lựa chọn tuyệt vời cho thực đơn hàng ngày của bạn. Hãy đặt mục tiêu ăn khoảng 5 phần hoa quả và rau xanh mỗi ngày và cắt giảm những món ăn không lành mạnh như gà chiên và hamburger.

4. Bỏ thuốc lá

Hút thuốc lá là một trong những nguyên nhân làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim. Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Bệnh tật Mỹ, phần lớn có thể giảm đáng kể nguy cơ mắc bệnh tim trong vòng 1-2 năm sau khi bỏ thuốc lá. Bất kể bạn đang ở độ tuổi nào thì cũng hãy bỏ thuốc lá ngay hôm nay để có một trái tim khỏe mạnh.

5. Kiểm tra sức khỏe

Có rất nhiều cách để kiểm tra sức khỏe tim, tốt nhất gần gũi nhất là biết được nhịp tim lúc nghỉ cho đến các kiểm tra được thực hiện bởi bác sĩ chuyên khoa. Hãy kiểm tra sức khỏe tim 1 lần/năm hoặc càng sớm càng tốt nếu bạn nghi ngờ có vấn đề tiềm ẩn.

6. Hiểu rõ những triệu chứng

Phần lớn thường có những triệu chứng và bệnh tim khác với đàn ông vì vậy việc hiểu rõ về các triệu chứng là rất quan trọng. Hầu hết phần lớn thường có các dấu hiệu như gập và buồn nôn thay vì những cơn đau ngực nặng và mất mị... đó cũng là lý do vì sao bệnh tim có thể bị chẩn đoán nhầm. Hãy tuân thủ điếu trệ nghiêm ngặt nếu bạn cảm thấy có vấn đề về sức khỏe. Đôi khi sự trì hoãn trong việc điếu trệ có thể dẫn đến những phức tạp hơn hoặc thậm chí là tử vong trong khi bạn hoàn toàn có thể tránh được.

7. Sống vui vẻ

Số căng thẳng có thể tàn phá trái tim của bạn, vì vậy nếu bạn muốn cải thiện sức khỏe tim mạch, hãy tìm những biện pháp hiệu quả và tích cực để đối phó với những vấn đề trong cuộc sống. **Tham gia lớp tập yoga, thiền, viết nhật ký, đi du lịch bác sĩ chuyên khoa, thay đổi công việc – làm bất cứ điều gì để đối phó với stress và khiến chúng không làm ảnh hưởng đến sức khỏe trái tim bạn.**

Theo Tiến Phong