



Biết lượng cholesterol của quý vị

Hãy đến gặp bác sĩ để thẩm định mức cholesterol trong máu và kiểm soát bằng lối sống lành mạnh và nếu cần, dùng thuốc theo toa bác sĩ.



Kiểm soát huyết áp của quý vị

Kiểm soát huyết áp bằng cách duy trì lối sống lành mạnh và nếu cần, dùng thuốc theo toa bác sĩ.



Kiểm tra lượng đường trong máu quý vị

Hãy đến gặp bác sĩ để thẩm định lượng đường trong máu và kiểm soát thông qua lối sống lành mạnh và nếu cần, dùng thuốc theo toa bác sĩ.



Dùng thuốc nếu bác sĩ kê toa và theo toa bác sĩ

Nếu bác sĩ kê toa giúp giảm nguy cơ bị bệnh tim, hãy dùng thuốc theo toa bác sĩ.



Kiểm tra Sức khỏe Tim mạch

Nếu quý vị từ 45 tuổi trở lên và không bị bệnh tim, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình về việc Kiểm tra Sức khỏe Tim mạch (Heart Health Check).



Tìm hiểu thêm về Kiểm tra Sức khỏe Tim mạch tại heartfoundation.org.au/your-heart/heart-health-checks

Ghi chú

Muốn biết thêm thông tin, hãy truy cập heartfoundation.org.au

Điều khoản Sử dụng: Tài liệu này do Quỹ Tim mạch Toàn quốc Úc (Heart Foundation) soạn thảo chỉ nhằm mục đích phổ biến thông tin tổng quát và giáo dục. Tài liệu này không cấu thành lời khuyên y khoa. Vui lòng hỏi ý kiến bác sĩ nếu quý vị có hoặc nghi ngờ mình có vấn đề về sức khỏe. Thông tin đã cung cấp dựa trên bằng chứng có vào thời điểm xuất bản. Vui lòng tham khảo trang mạng Heart Foundation tại heartfoundation.org.au để biết Điều khoản Sử dụng (Terms of Use).

© 2025 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761



HH-PRISK-110.1.0825.vi



Những khối xây dựng nên trái tim khỏe mạnh

Giảm nguy cơ bị bệnh tim

Mặc dù không có nguyên nhân duy nhất nào gây ra bệnh tim, nhưng có những yếu tố nguy cơ làm tăng xác suất bị bệnh tim. Quý vị càng có nhiều yếu tố nguy cơ, quý vị càng có nhiều xác suất bị bệnh tim. Hơn một nửa số người trưởng thành ở Úc có ba hoặc nhiều yếu tố nguy cơ bị bệnh tim, nhưng nhiều người không biết họ có nguy cơ.

Phòng ngừa bệnh tim bắt đầu bằng biết các yếu tố nguy cơ của quý vị và thực hiện những thay đổi tích cực trong lối sống để giảm nguy cơ. Sau đây là một số cách quý vị có thể thực hiện.



Ăn theo chế độ ăn uống lành mạnh cho tim

Thường thức nhiều loại thức ăn tươi và chưa qua chế biến, bao gồm thực phẩm giàu ngũ cốc nguyên hạt, chất xơ, vitamin, khoáng chất, chất béo lành mạnh và ít chất béo không lành mạnh, muối và đường bổ sung.



Vận động nhiều hơn

Cố gắng dành ít nhất 30 phút vận động thân thể ở mức độ vừa phải vào hầu hết các ngày trong tuần.



Duy trì cân nặng khỏe mạnh

Ăn theo chế độ ăn uống lành mạnh cho tim và vận động thân thể. Nói chuyện với bác sĩ để được hỗ trợ nhằm giúp quý vị đạt được các mục tiêu.



Không hút thuốc

Nếu quý vị hút thuốc và/hoặc sử dụng thuốc lá điện tử, hãy cân nhắc bỏ thuốc. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị, gọi đến Đường dây cai thuốc lá (Quitline) theo số **13 7848** hoặc truy cập **quit.org.au**



Tránh hoặc uống ít rượu bia hơn

Hãy chọn những loại thức uống không có cồn và giảm lượng tiêu thụ để có sức khỏe tim mạch tốt hơn.



Kiểm soát tình trạng bị căng thẳng và sức khỏe tinh thần

Xác định nguồn gốc gây căng thẳng và nghĩ cách kiểm soát tốt nhất. Nhờ người chuyên môn trợ giúp nếu quý vị gặp khó khăn kiểm soát tình trạng bị căng thẳng.

