

**Kết quả điều tra quốc gia về các yếu tố nguy cơ bệnh không lây nhiễm gần đây nhất cho thấy tỷ lệ người ở Việt Nam rơi vào tình trạng thừa a cholesterol ở mức đáng báo động và có xu hướng tiếp tục gia tăng. Theo đó, trung bình cứ 10 người ở lứa tuổi trưởng thành thì có 3 người thừa a cholesterol. Hơn 50% phụ nữ trung niên trong độ tuổi 50-65 đang trong tình trạng thừa a cholesterol.**

Thông tin trên được Bộ Y tế đưa ra từ “Tháng hành động đẩy lùi tình trạng thừa a cholesterol” trong khuôn khổ Chiến lược quốc gia phòng, chống bệnh không lây nhiễm giai đoạn 2015-2025 được tổ chức vào sáng 16/10/2020.

### **Thừa a cholesterol, đặc biệt là cholesterol xấu (LDL) rất nguy hiểm**

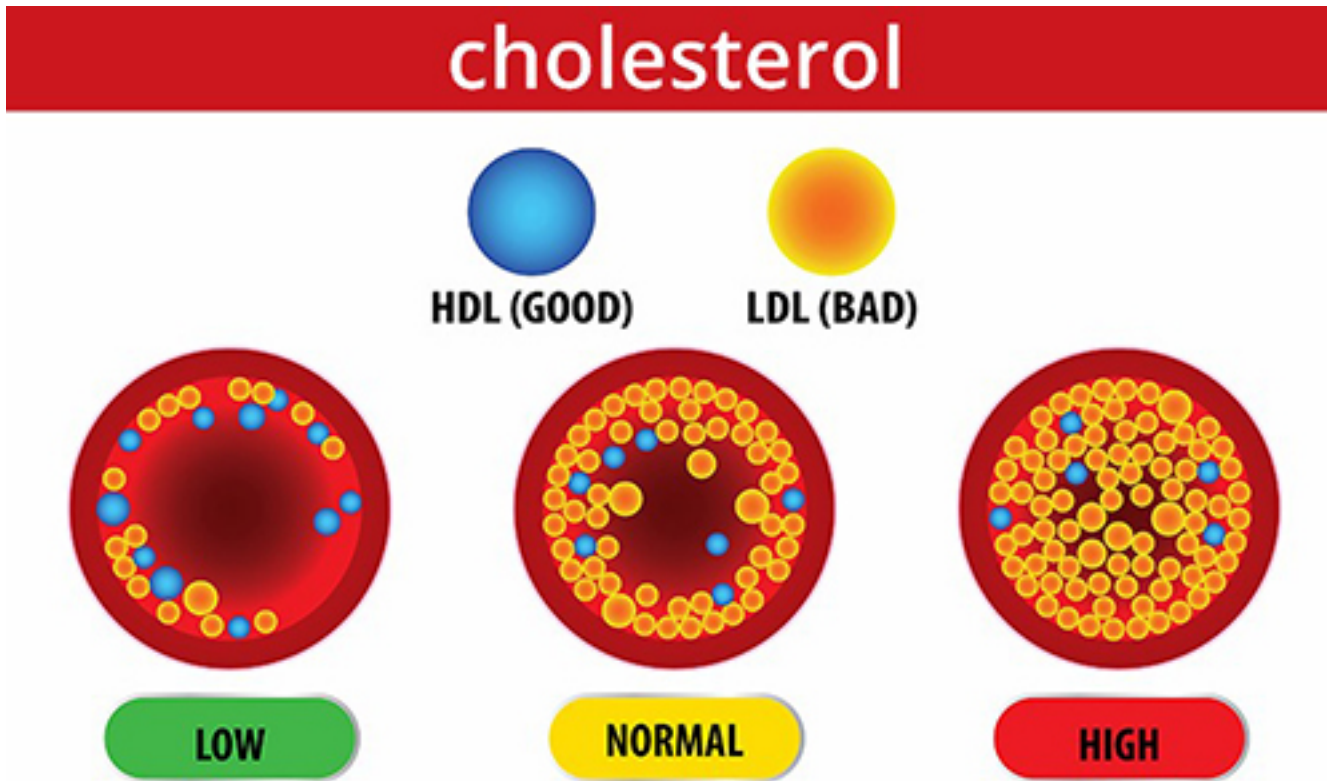
Thừa a cholesterol được cho là thủ phạm chính gây ra hàng loạt bệnh lý tim mạch nguy hiểm như đột quỵ, nhồi máu cơ tim... Cholesterol không hoàn toàn xấu, bởi nó là một chất quan trọng có mặt nhiều cơ quan, bộ phận cơ thể cũng như trong các hormon của cơ thể, giúp cho cơ thể phát triển và hoạt động bình thường. Vấn đề đặt ra là sự rối loạn giữa các loại cholesterol dẫn đến bệnh lý mà đáng chú ý là xơ vữa động mạch.

Có 2 loại cholesterol chính là loại “tốt” và loại “xấu”. Nếu loại xấu tăng nhiều quá hoặc mất cân đối giữa hai loại sẽ dẫn đến nguy cơ gây ra các bệnh tim mạch như nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não...

Kết quả điều tra quốc gia về các yếu tố nguy cơ bệnh không lây nhiễm gần đây nhất cho thấy, tỷ lệ người ở Việt Nam rơi vào tình trạng thừa a cholesterol ở mức đáng báo động và có xu hướng tiếp tục gia tăng. Theo đó, trung bình cứ 10 người ở lứa tuổi trưởng thành thì có 3 người thừa a cholesterol. Hơn 50% phụ nữ trung niên trong độ tuổi 50-65 đang trong tình trạng thừa a cholesterol.

Cholesterol cao là thủ phạm chính gây ra hàng loạt bệnh tim mạch. Bệnh về tim mạch từ lâu được xem là “ke thù giấu mặt” nguy hiểm số 1 thế giới. Hàng loạt các công trình nghiên cứu đều công bố từ những năm 1970 đã chứng minh thừa a cholesterol là

thừa mỡ chính gây ra hàng loạt các bệnh lý tim mạch nguy hiểm.



Thừa cholesterol xấu (LDL) rất nguy hiểm, dễ gây nhồi máu cơ tim, đột quỵ, tai biến,...

Thừa cholesterol, đặc biệt là cholesterol xấu (LDL), rất nguy hiểm vì dẫn đến tình trạng cholesterol thừa tích tụ trong mạch máu, tạo thành các mảng bám trên thành động mạch, làm hẹp đường ống lưu thông của máu, gây ra bệnh xơ cứng động mạch. Nếu chúng làm nghẽn mạch máu dẫn lên tim thì sẽ gây nhồi máu cơ tim, nếu làm nghẽn đường ống máu lưu thông lên não sẽ gây đột quỵ, tai biến mạch máu não...

### Nguyên nhân chính gây thừa cholesterol

Có 5 nhóm nguyên nhân chính gây thừa cholesterol. Trong đó, nguyên nhân chủ yếu đến từ lối sống và chế độ ăn uống. Nhiều người ở Việt Nam đang có thói quen ăn nhậu, thừa mỡ nhưng chưa nhiều cholesterol mà không biết. Thừa mỡ nhưng giàu cholesterol đường ống tim thấy nhiều nhất ở những người thừa mỡ ăn có nguồn gốc từ động vật và mỡ động vật như thịt bò, mỡ

bò, thịt lợn, mỡ lợn, nội tạng động vật...

Thói quen uống rượu, bia và các thức uống có ga cũng sẽ làm tăng cholesterol xấu (LDL) và triglyceride. Duy trì lối sống không khoa học như thiếu tập thể dục và các hoạt động thể chất, không kiểm soát cân nặng (béo phì), hút thuốc (một số hóa chất có hại trong thuốc lá làm tăng lượng cholesterol xấu gây tình trạng xơ vữa động mạch)... cũng là nguyên nhân dẫn đến thừa a cholesterol.

Bên cạnh đó, những người bị tăng huyết áp và đái tháo đường thường có mức cholesterol cao hơn bình thường. Tình trạng cholesterol cao cũng có yếu tố tiền sử gia đình, là yếu tố không thể thay đổi được.

Điều đáng mừng là bạn có thể hạn chế tình trạng thừa a cholesterol bằng cách điều chỉnh thói quen ăn uống, lối sống.

Cụ thể, mọi người nên hạn chế ăn, uống các thực phẩm chứa nhiều cholesterol; bổ sung chất béo có lợi (nhóm chất béo không bão hòa) vào chế độ ăn uống. Nhóm chất béo không bão hòa như omega 3-6-9 được tìm thấy nhiều trong các loại cá biển sâu như cá hồi, cá trích và các loại dầu thực vật và dầu gấc, dầu đậu nành, dầu hướng dương...

Đồng thời, cần thực hiện lối sống khoa học, tăng cường các hoạt động thể chất như tập thể dục xuyên (đi bộ, đạp xe, bơi lội...), bỏ thuốc lá, hạn chế rượu bia.

**Theo Sức khỏe & Đời sống.**