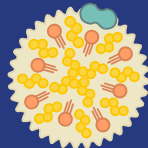


# Mỡ Máu Cao

## Định nghĩa về cao mỡ trong máu



Mỡ máu cao là tình trạng gia tăng thành phần mỡ gây hại, có thể tăng nguy cơ các bệnh về tim mạch như là nhồi máu cơ tim và đột quỵ. Bệnh nhân thường không có dấu hiệu và triệu chứng của mỡ máu cao, do đó người mỡ máu cao thường không biết mình mắc bệnh.

## Phân Loại Mỡ Trong Máu

Mỡ xấu (LDL) chiếm phần lớn mỡ trong người, nhưng nếu có quá nhiều mỡ xấu trong người, nó có thể tích tụ ở mạch máu. Nó có thể gây hẹp mạch máu và làm máu khó lưu thông.

Mỡ tốt (HDL) này đưa cholesterol dư trong máu ở những bộ phận khác trong cơ thể trở lại gan để loại bỏ. Nó giúp giảm số lượng mỡ xấu trong máu ở các bộ phận khác trong cơ thể.

## Nguyên nhân dẫn đến mỡ máu cao



Chế độ ăn uống không lành mạnh



Sử dụng thức uống có cồn



Yếu tố di truyền



Lối sống ít vận động

## Cách ngừa nguy cơ mỡ máu cao

- Ăn thực phẩm ít chất béo bão hoà, chất béo chuyển hóa, ít chất bổ sung đường
- Hoạt động thể chất 150 phút/ tuần
- Hạn chế đồ uống có cồn
- Gặp bác sĩ để kiểm tra lượng mỡ trong máu
  - Tiêu chuẩn lượng mỡ trong máu: Mỡ xấu (LDL) < 100 mg/dL || Mỡ tốt (HDL) > 60 mg/dL
- Uống thuốc điều độ theo chỉ dẫn bác sĩ



For more information about disease states, visit our website.  
<http://tinyurl.com/amcphealthhelper>

