

Tầm quan trọng của chế độ ăn và lối sống trong phòng ngừa bệnh tim mạch do XVDĐM

PGS TS Hồ Huỳnh Quang Trí
Viện Tim – Đại học Y Dược TP Hồ Chí Minh

NỘI DUNG

- Tầm quan trọng của chế độ ăn trong phòng ngừa bệnh tim mạch do xơ vữa động mạch
- Tầm quan trọng của vận động thể lực
- Tầm quan trọng của bỏ thuốc lá

2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice

Recommendation on nutrition

Recommendation	Class ^a	Level ^b	Ref ^c
A healthy diet is recommended as a cornerstone of CVD prevention in all individuals.	I	B	311

CVD = cardiovascular disease.

^aClass of recommendation.

^bLevel of evidence.

^cReference(s) supporting recommendations.

Chế độ ăn lành mạnh (ESC 2016)

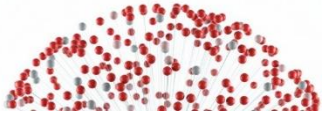
- Axít béo bão hòa: < 10% tổng năng lượng.
- Axít béo không bão hòa dạng trans: ít nhất có thể, tốt nhất là không tiêu thụ từ thức ăn chế biến sẵn và chiếm < 1% tổng năng lượng.
- Muối: < 5 g/ngày.
- Chất xơ: 30-45 g/ngày, tốt nhất là từ ngũ cốc nguyên hạt.
- Trái cây: ≥ 200 g/ngày.
- Rau: ≥ 200 g/ngày.
- Cá: 1-2 lần/tuần, trong đó 1 lần là cá béo.
- Các loại hạt không muối: 30 g/ngày.
- Thức uống có cồn: ≤ 20 g/ngày đ/v nam và ≤ 10 g/ngày đ/v nữ.
- Không khuyến khích uống nước giải khát có ga và thức uống có cồn.

Muối trong khẩu phần ăn

- Giảm 1 g muối trong khẩu phần ăn hàng ngày:
 - ↓ 3,1 mmHg HA tâm thu Ở người bệnh tăng HA
 - ↓ 1,6 mmHg HA tâm thu Ở người HA bình thường
- 80% muối trong khẩu phần ăn là từ các loại thực phẩm chế biến sẵn → hạn chế dùng thực phẩm chế biến sẵn.

Axít béo không bão hòa dạng trans

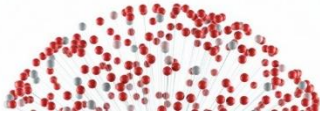
- Được tạo thành trong quá trình xử lý công nghiệp để biến dầu thực vật từ dạng lỏng thành dạng đặc (thêm H^+).
- Có trong margarine, thức ăn nhanh chiên (khoai tây chiên, hamburger), chip khoai tây, bánh quy hộp, bắp rang (lò vi sóng).
- Tác dụng: \uparrow cholesterol TP, \downarrow HDL-C.
- Các nghiên cứu dịch tễ: tăng 2% năng lượng từ axit béo không bão hòa dạng trans \rightarrow tăng 23% nguy cơ mắc bệnh mạch vành.
- ESC 2016: ăn càng ít càng tốt, $< 1\%$ tổng năng lượng.



Nghiên cứu PURE

(Prospective Urban Rural Epidemiology study)

- Nghiên cứu đoàn hệ tiền cứu có qui mô toàn cầu (21 quốc gia).
- Đối tượng: 138 527 người tuổi 35-70, không có bệnh tim mạch.
- Mục tiêu: Xác định ảnh hưởng của chế độ ăn trên tử vong và nguy cơ mắc bệnh tim mạch.
- Biến cố kết cục: Tử vong do mọi nguyên nhân; Biến cố tim mạch nặng (chết do nguyên nhân tim mạch, NMCT không chết, đột quỵ không chết, suy tim).
- Theo dõi trung vị 8,1 năm.



Nghiên cứu PURE

(Prospective Urban Rural Epidemiology study)

Cách tính điểm chế độ ăn PURE (*PURE Healthy Diet Score*):

- Xác định 7 loại thực phẩm có liên quan với tử vong thấp: rau, trái cây, legume, hạt, cá, sữa, thịt đỏ chưa chế biến.
- Mỗi loại thực phẩm được cho điểm từ 1 đến 5 tùy theo ngũ phân vị tiêu thụ.
- Tổng điểm của chế độ ăn: 5 → 35.

Hiệu chỉnh kết quả theo: tuổi, giới, học vấn, vòng eo, hút thuốc, mức vận động thể lực, năng lượng, đái tháo đường, dùng statin hoặc thuốc điều trị tăng HA.

What a low & high PURE diet score looks like

Unhealthy



ES
Mu

Healthy diet score		
Q1 (Low)	Foods or nutrients	Q5 (High)
1.8	Fruit & vegs ¹	8.4
0.7	Nuts & legumes ¹	2.5
0.2	Fish ¹	0.3
0.6	Dairy ¹	3.0
0.3	Red meat ¹	1.4
69.1	Carb, %E	54.0
18.5	Fats, %E	28.3
11.9	Protein, %E	17.9

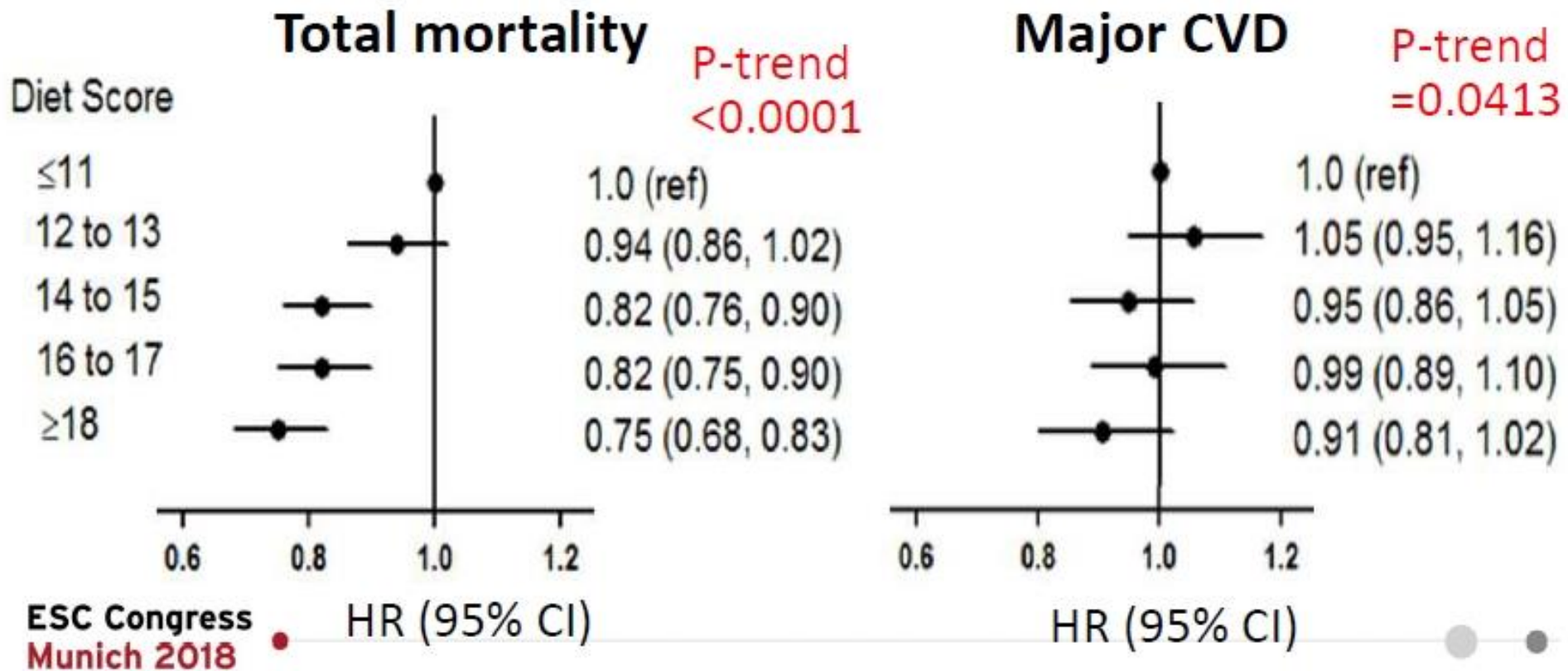
¹ servings/day

Healthy



Kết quả nghiên cứu PURE

Risk of Mortality and Major CVD by healthy diet score (PURE; N=138,527)



Kiểm định thang điểm PURE Healthy Diet Score

	Điểm ≤ 11 (chuẩn so sánh)	Điểm > 18	P for trend
ONTARGET Tử vong chung	1,0	OR 0,76	$< 0,0001$
ONTARGET Biến cố tim mạch nặng	1,0	OR 0,86	$< 0,0001$
INTERHEART Nhồi máu cơ tim	1,0	OR 0,78	$< 0,0001$
INTERSTROKE Đột quỵ	1,0	OR 0,75	$< 0,0001$

ONTARGET: TNLS trên bệnh nhân nguy cơ tim mạch cao (40 quốc gia)

INTERHEART: nghiên cứu bệnh-chứng (52 quốc gia)

INTERSTROKE: nghiên cứu bệnh-chứng (36 quốc gia)

PURE: Ý nghĩa đối với thực hành

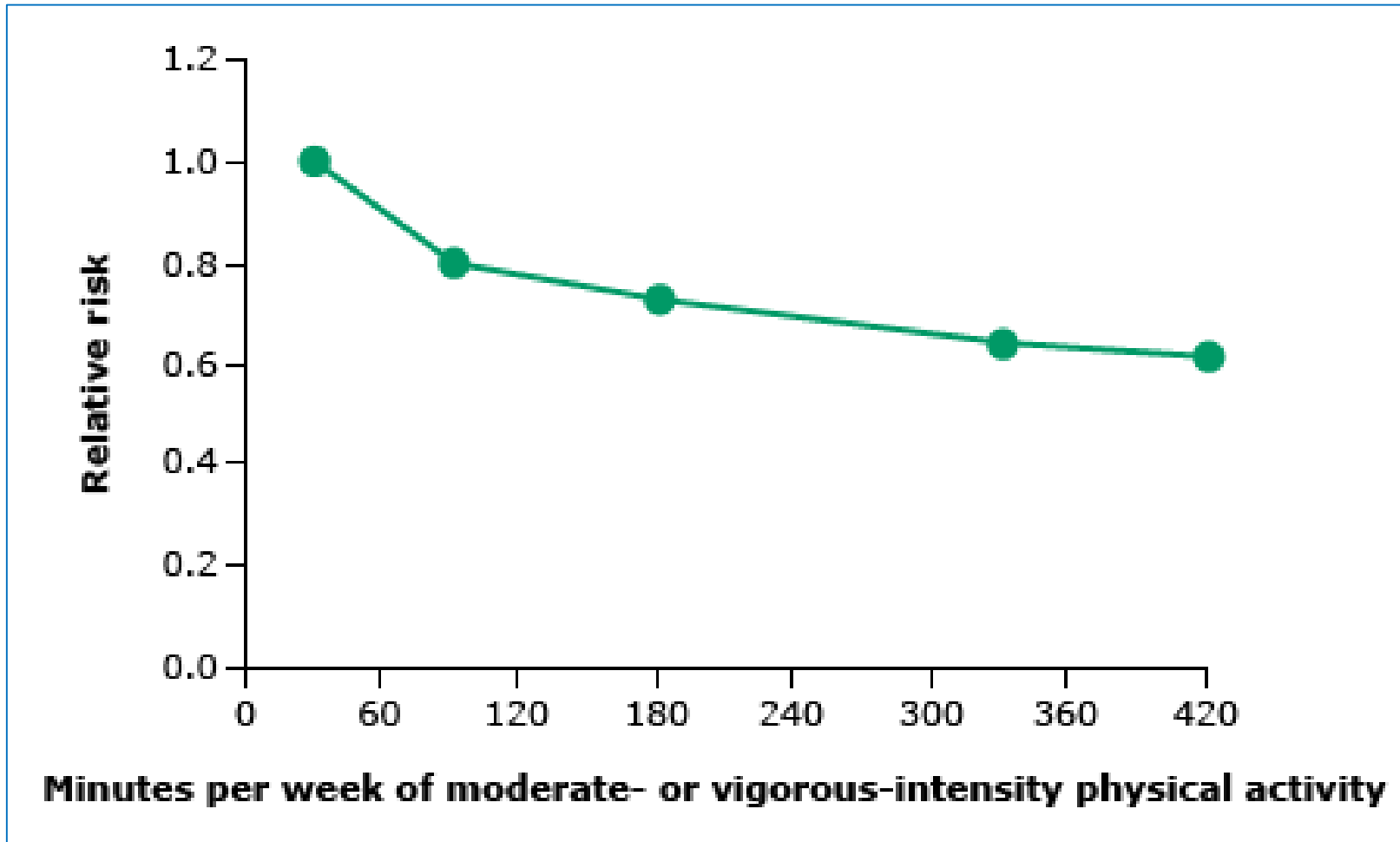
- Nghiên cứu có qui mô toàn cầu; Kết quả được kiểm định trong những mẫu dân số lớn khác.
- Ăn đầy đủ 7 loại thức ăn (rau, trái cây, legume, hạt, cá, sữa, thịt đỏ chưa chế biến) có liên quan với giảm tử vong do mọi nguyên nhân.

Andre Mente (*McMaster University, Canada*): Đa số khuyến cáo về dinh dưỡng hiện nay được đưa ra bởi các chuyên gia từ các nước Âu Mỹ, nơi có tình trạng thừa dinh dưỡng. Ở nhiều nơi trên thế giới vẫn còn tình trạng thiếu ăn. Tăng tiêu thụ sữa và thịt chưa chế biến ở mức hợp lý là có lợi trên qui mô toàn cầu.

NỘI DUNG

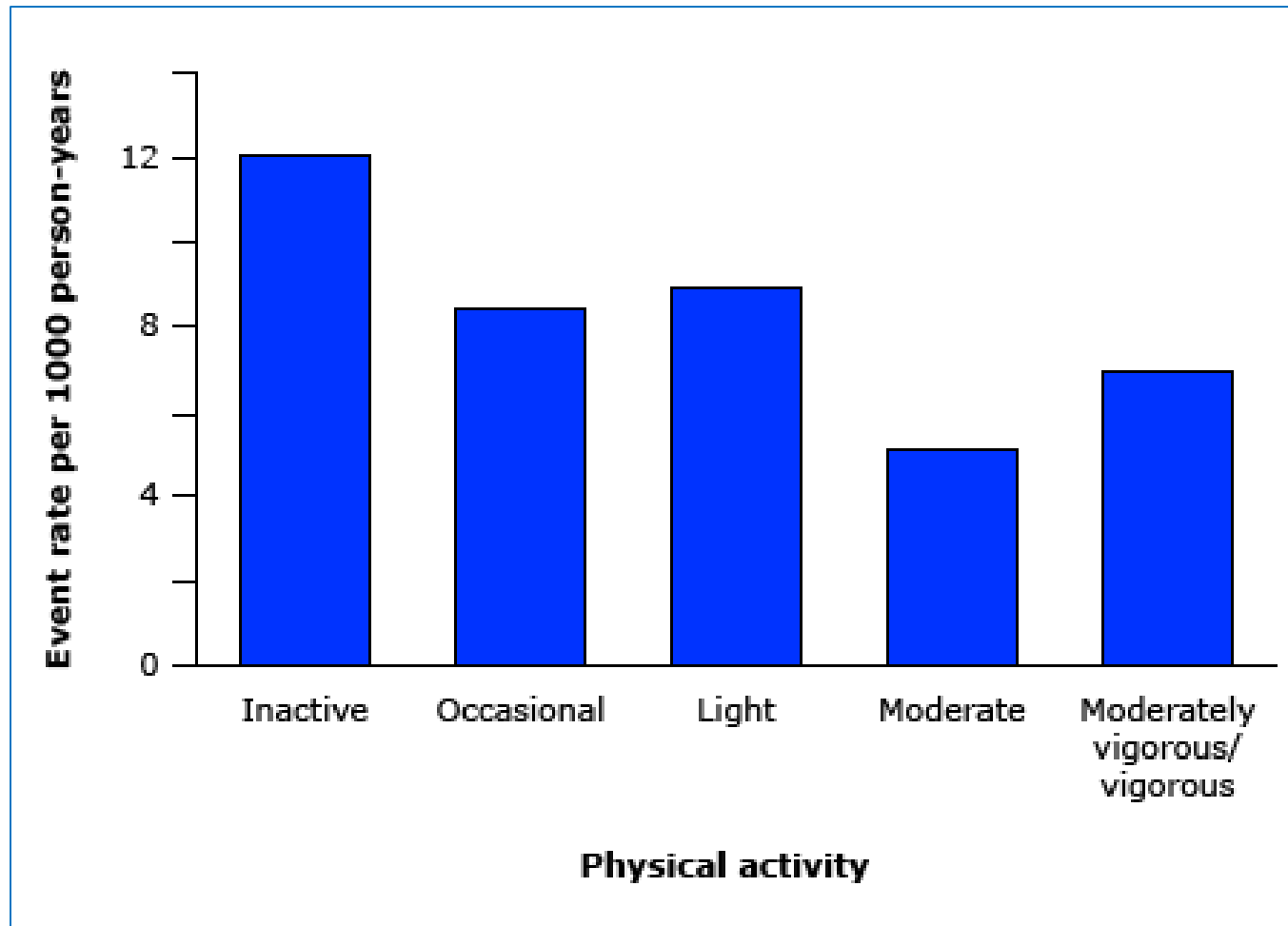
- Tầm quan trọng của chế độ ăn trong phòng ngừa bệnh tim mạch do xơ vữa động mạch
- Tầm quan trọng của vận động thể lực
- Tầm quan trọng của bỏ thuốc lá

Nguy cơ tử vong sớm tùy theo mức vận động thể lực



Tần suất biến cố mạch vành tùy theo mức vận động thể lực

5159 người đàn ông tuổi 40-49, được theo dõi trung bình 19 năm



2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice

Các khuyến cáo về vận động thể lực

- Người trưởng thành khỏe mạnh mọi lứa tuổi được khuyến cáo vận động thể lực (aerobic) cường độ trung bình ≥ 150 phút/tuần hoặc cường độ cao ≥ 75 phút/tuần (class I, level A).
- Để có thêm lợi ích ở người trưởng thành khỏe mạnh, việc tăng dần thời gian vận động thể lực cường độ trung bình lên đến 300 phút/tuần hoặc vận động thể lực cường độ cao lên đến 150 phút/tuần được khuyến cáo (class I, level A).
- Việc đánh giá và tư vấn đều đặn về vận động thể lực được khuyến cáo nhằm khuyến khích sự can dự của người bệnh, và nếu cần, nhằm hỗ trợ việc tăng khối lượng vận động thể lực theo thời gian (class I, level B).

Phân loại cường độ vận động thể lực

Cường độ	MET	Ví dụ
Thấp	1,1 – 2,9	Đi bộ < 4,7 km/h, làm việc nhà nhẹ
Trung bình	3,0 – 5,9	Đi bộ nhanh (4,8 – 6,5 km/h), đạp xe chậm (15 km/h), sơn, hút bụi, cắt cỏ, đánh golf, chơi tennis đánh đôi, khiêu vũ, thể dục dưới nước
Cao	≥ 6	Jogging hoặc chạy, đạp xe > 15 km/h, làm vườn nặng (đào hoặc cuốc liên tục), bơi nhiều vòng, chơi tennis đánh đơn

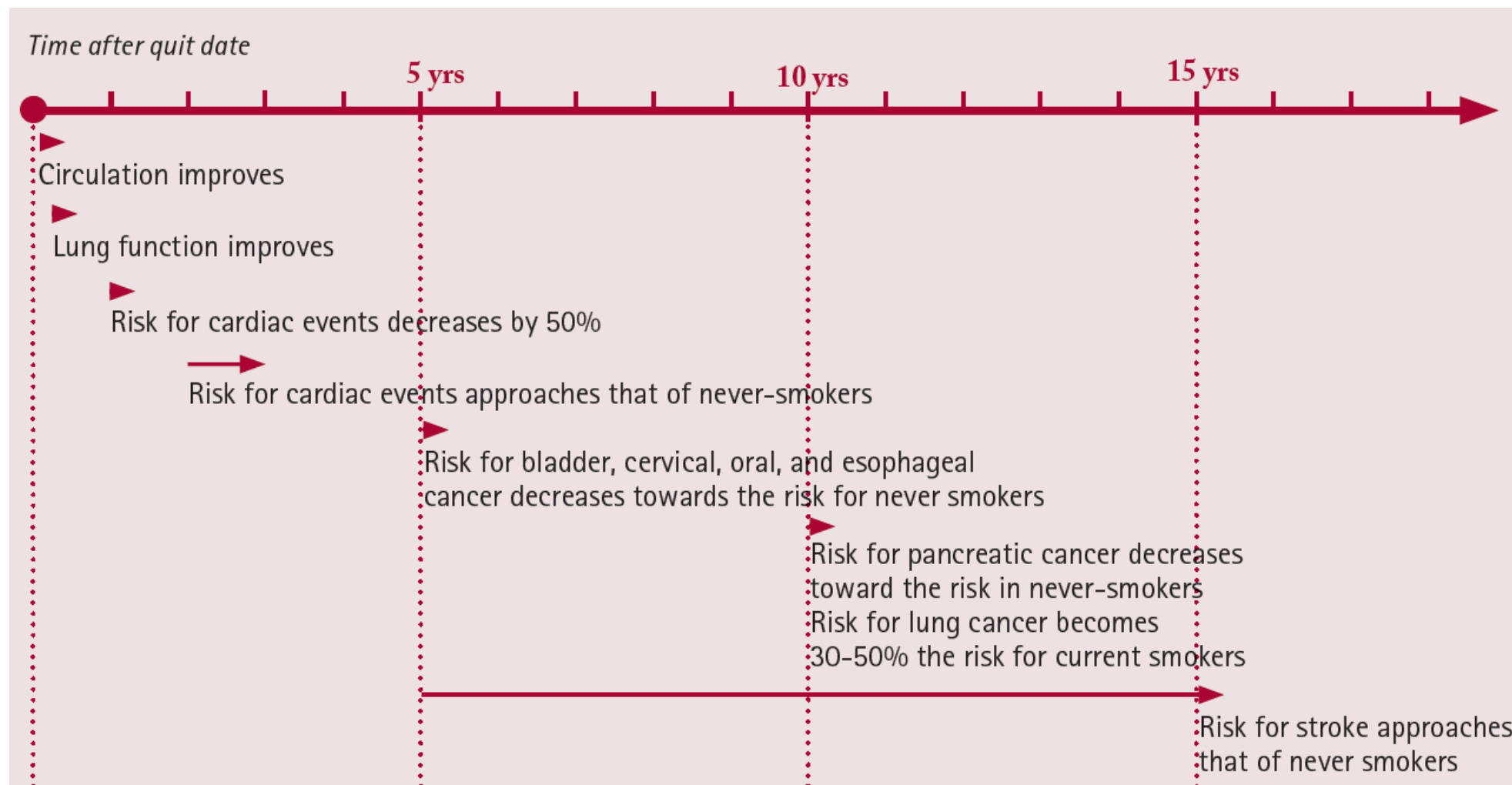
2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease

- Đối với người trưởng thành không có khả năng đạt được mức vận động thể lực tối thiểu được khuyến cáo (150 phút cường độ trung bình hoặc 75 phút cường độ cao mỗi tuần), việc vận động thể lực cường độ trung bình hoặc cao ở mức ít hơn cũng có lợi trong việc giảm nguy cơ tim mạch (class IIa, level B).

NỘI DUNG

- Tầm quan trọng của chế độ ăn trong phòng ngừa bệnh tim mạch do xơ vữa động mạch
- Tầm quan trọng của vận động thể lực
- Tầm quan trọng của bỏ thuốc lá

Lợi ích của việc bỏ thuốc lá đối với sức khỏe



2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice

- Nhận diện những người hút thuốc và nhắc đi nhắc lại lời khuyên bỏ hút thuốc, đồng thời cung cấp các biện pháp hỗ trợ việc bỏ hút thuốc: liệu pháp thay thế nicotine, varenicline, bupropion, đơn trị hoặc phối hợp với nhau (class I, level A).
- Ngưng mọi hình thức hút thuốc (thuốc lá, xì gà, ống tẩu) (class I, level B).
- Tránh hút thuốc thụ động (class I, level B).

Các biện pháp dược lý hỗ trợ việc bỏ hút thuốc

Thuốc	Liều	Cách dùng	Tác dụng ngoại ý	Ghi chú
Miếng dán nicotine	21 mg nếu > 10 điếu/ngày 14 mg nếu ≤ 10 điếu/ngày 7 mg để giảm liều	Dán 1 miếng /ngày Có thể bắt đầu dán trước ngày định bỏ thuốc lá	Kích ứng da, mất ngủ	Sản phẩm nicotine dễ dùng nhất
Nicotine gum	2 mg nếu < 25 điếu /ngày 4 mg nếu ≥ 25 điếu /ngày	Nhai 1 miếng mỗi giờ (≤ 24 miếng /ngày)	Kích ứng miệng, ợ nóng, nấc cục, buồn nôn	Vị khó chịu Khó dùng đ/v người có răng giả
Viên ngậm nicotine	2 mg nếu điều thuốc đầu ≥ 30 phút sau thức dậy 4 mg nếu điều thuốc đầu < 30 phút sau thức dậy	1 viên mỗi 1-2 giờ; Tối đa 20 viên/ngày	Kích ứng miệng, ợ nóng, nấc cục, buồn nôn	Vị khó chịu
Varenicline	0,5 mg/ngày x 3 ngày; 0,5 mg x 2/ngày x 4 ngày; 1 mg x 2/ngày	Bắt đầu 1-2 tuần trước ngày định bỏ thuốc lá	Mất ngủ, mơ bất thường, nhức đầu, mẩn da	Không dùng cho người tâm thần không ổn định
Bupropion SR	150 mg/ngày, sau đó 150 mg x 2/ngày	Bắt đầu 1-2 tuần trước ngày định bỏ thuốc lá	Mất ngủ, kích động, khô miệng, nhức đầu	CCĐ ở người có tiền sử co giật



Cảm ơn sự chú ý
của quý đồng nghiệp

MONDAY



TUESDAY



WEDNESDAY



THURSDAY

