

MINH VIỆT

MÓN ĂN BÀI THUỐC
TRỊ BÁCH BỆNH

**Món ăn bài thuốc
chữa bệnh**
TIM MẠCH



NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

**MÓN ĂN BÀI THUỐC
CHỮA BỆNH TIM MẠCH**

MINH VIỆT

MÓN ĂN BÀI THUỐC
TRỊ BÁCH BỆNH

**Món ăn bài thuốc
chữa bệnh
TIM MẠCH**



NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

LỜI NÓI ĐẦU

Sức khỏe luôn là tiêu chí mà con người cần vươn tới. Ước mơ, sự nghiệp, tiền tài, danh vọng đều đáng quý, nhưng nếu không có sức khỏe thì sẽ không thể làm được điều gì. Vì vậy, quan tâm đến sức khỏe của bản thân và những người xung quanh luôn là vấn đề quan trọng trong mọi thời đại. Khi xã hội càng phát triển, khoa học kỹ thuật càng cao thì sự ảnh hưởng và đe dọa đến sức khỏe của con người càng lớn. Vì vậy, bên cạnh việc hiểu biết về khoa học kỹ thuật, công nghệ thông tin,... con người còn cần biết cách chăm sóc sức khỏe để tự bảo vệ cho bản thân và gia đình.

Trái tim là biểu tượng của tình yêu trong nhiều nền văn hóa, nhưng trong đời sống công nghiệp, bệnh tim mạch lại là sát thủ thầm lặng giết chết hàng chục triệu con người trên thế giới mỗi năm.

Nguy cơ bệnh tim xảy ra nhiều nhất ở những người có chế độ ăn không hợp lý, không tập luyện, và xảy ra với những người hút thuốc. Nam giới có khả năng mắc bệnh tim lớn hơn nữ giới. Hiện có nhiều phương pháp điều trị bệnh tim, như: điều trị bằng thuốc, phẫu thuật cơ tim nhân tạo và cấy ghép. Những phương pháp này cũng đã làm giảm bớt các

triệu chứng gây bệnh hoặc cung kéo dài được cuộc sống của người bệnh.

Bên cạnh đó, y học cổ truyền từ lâu đã có những bài thuốc được chế biến thành các món ăn thông dụng với các thành phần như thảo dược, rau củ quả và gia vị hàng ngày, trong đó rất nhiều món ăn bài thuốc có tác dụng tốt đối với bệnh tim mạch.

Sức khỏe là vốn quý giá nhất của con người, vì vậy, chúng ta hãy cùng bảo vệ sức khỏe cho bản thân và gia đình thông qua những món ăn được chế biến từ các loại gia vị quen thuộc. Cuốn sách này giới thiệu tới bạn đọc những **Món ăn bài thuốc chữa bệnh tim mạch**, vừa ngon miệng, bổ dưỡng, vừa có tác dụng phòng và chữa bệnh.

Chúc các bạn thực hiện thành công và có được sức khỏe tốt!

A decorative illustration featuring a large, detailed flower with many petals and a central cluster of stamens. To the left of the flower are three smaller, five-pointed star-like shapes. The entire illustration is rendered in a light, monochromatic style with soft shading.

KHÁI NIỆM CƠ BẢN VỀ

KHÁI NIỆM CƠ BẢN VỀ

TIM MẠCH

I. TIM LÀ GÌ?

Tim là bộ phận làm nhiệm vụ đưa máu đến các cơ quan trên cơ thể con người, mang oxy và các chất dinh dưỡng đến những nơi cần thiết. Một khi quá trình này bị gián đoạn hoặc ngừng hoạt động sẽ gây ra tình trạng nghiêm trọng, kết quả xấu nhất là tử vong.

Quả tim giống như một chiếc máy bơm năng suất. Chỉ trong chưa đầy một phút, tim có thể bơm máu đến mọi tế bào trong cơ thể. Nhịp đập của tim khoảng 100,000 nhịp một ngày để có thể bơm hơn 7 nghìn lít máu (tương đương 8 tấn máu) giàu oxy nhiều lần qua gần 100.000 mạch máu phân nhánh nối các tế bào và bộ phận trong cơ thể với nhau. Đó quả là một công việc nặng nhọc cho một cơ chỉ bằng nắm tay.

Người đầu tiên mô tả được sự lưu thông của máu là một bác sĩ người Anh - William Harvey năm 1628.

Một trái tim “tan vỡ” có thể khiến người ta ngất. Chia tay với người yêu hay tin tức về sự ra đi của người thân trong gia đình thật sự có thể khiến trái tim tan vỡ vì chúng làm tăng nguy cơ đau tim. Những cú sốc như vậy có thể kích hoạt quá trình giải phóng các hormon gây căng thẳng vào máu khiến tim ngừng đập tạm thời. Những triệu chứng này giống biểu hiện của một cơn đau tim (đau ngực, khó thở) nhưng nạn nhân có thể hồi phục sau khi nghỉ ngơi vài ngày.

II. THẾ NÀO LÀ BỆNH TIM?

1. Khái niệm

Bệnh tim là tên gọi tắt của bệnh tim có tính xơ vữa động mạch vành, thường do động mạch vành bị xơ vữa khiến xoang huyết quản bị hẹp lại hoặc tắc nghẽn, từ đó dẫn đến sự thiếu máu, thiếu oxy ở cơ tim gây ra đau tim, hoặc do đông máu dẫn đến nghẽn mạch máu, nghẽn cơ tim.

Một định nghĩa khác, bệnh tim là chỉ những kết cấu của tim, ví dụ như màng tim, cơ tim, niêm mạc tim, van tim thay đổi từ đó gây nên những biến đổi về nhịp đập cũng như chức năng tim, đồng thời xuất hiện những biểu hiện bệnh lý lâm sàng. Khi mắc bệnh tim, thường xuất hiện hiện tượng nhịp tim thất thường, nhịp tim đập không theo quy luật, nhanh quá (hơn 100 lần/phút) hoặc chậm quá (ít hơn 60 lần/phút).

Bệnh tim mạch đã và đang là vấn đề sức khỏe rất được quan tâm trên thế giới, tỷ lệ tử vong và di chứng do bệnh tim mạch vẫn chiếm hàng đầu và đang có xu hướng gia tăng nhanh chóng ở các nước đang phát triển.

Theo Trung tâm thống kê sức khỏe quốc gia Hoa Kỳ, hơn 68 triệu người dân nước này đang có ít nhất một rối loạn về tim mạch và rất nhiều người khác được cho là có nguy cơ mắc một trong những bệnh lý nguy hiểm này. Tại Việt Nam, điều tra gần đây có tới trên 20% số người lớn bị tăng huyết áp. Kiểm soát các yếu tố nguy cơ của bệnh lý tim mạch là vô cùng quan trọng

trong việc giảm tỷ lệ mắc và tỷ lệ tử vong do bệnh lý tim mạch.

2. Phân loại

2.1 *Bệnh tim có tính thiếu máu*

Là một loại bệnh huyết quản tim thường thấy nhất. Nguyên nhân phát sinh bệnh tim dạng này chưa được xác định rõ, nhưng một trong những yếu tố quan trọng đó là hỗn loạn trao đổi mõ. Bệnh này thường phát sinh ở người tuổi trung và cao niên, ngày nay tỷ lệ phát bệnh ở người trẻ cũng bắt đầu có xu hướng tăng lên.

2.2 *Chứng suy tim*

Một trường hợp khác là suy tim khi máu không thể lưu thông vào các bộ phận của cơ thể.

2.3 *Chứng bệnh tim bẩm sinh*

Chứng bệnh tim bẩm sinh cũng đang gây ra vấn đề lâu dài cho những ai mắc phải căn bệnh này, thậm chí còn dẫn đến tử vong.

3. Nguyên nhân gây bệnh tim

Những nguyên nhân dẫn đến bệnh tim bao gồm: Càng thằng tinh thần, ít hoạt động thể lực, ăn uống không cân bằng, nghiện thuốc lá, mõ trong máu cao, cao huyết áp, chứng béo phì.

Nguy cơ bệnh tim đang xảy ra nhiều nhất ở những người có chế độ ăn không hợp lý, không tập luyện, và xảy ra với những người hút thuốc. Như vậy, nam giới có khả năng bị bệnh tim lớn hơn nữ giới. Cũng đã có rất nhiều phương pháp điều trị như là: điều trị bằng thuốc,

phẫu thuật cơ tim nhân tạo và cấy ghép. Những phương pháp này cũng đã làm giảm bớt các triệu chứng gây bệnh hoặc cung kéo dài được cuộc sống của người bệnh.

4. Các yếu tố nguy cơ thường gặp của bệnh tim mạch

Yếu tố nguy cơ của bệnh tim mạch là yếu tố liên quan tới sự tăng khả năng mắc bệnh tim mạch. Yếu tố nguy cơ của tim mạch bao gồm những yếu tố nguy cơ không thay đổi được, tuy nhiên cũng có các yếu tố nguy cơ có thể ngăn chặn. Hiểu được điều này ta có thể chủ động phòng ngừa bệnh tim mạch.

4.1 Các yếu tố nguy cơ tim mạch không thể thay đổi được

Các yếu tố nguy cơ tim mạch không thể thay đổi được bao gồm: tuổi, giới, di truyền. Đây là các yếu tố nguy cơ mà nền y học phải bó tay.

- Tuổi: Tuổi càng cao thì nguy cơ bệnh tim mạch càng tăng. Một thống kê ở Mỹ cho thấy cứ 5 người chết do bệnh tim mạch thì có tới 4 người trên 65 tuổi. Hơn nữa số người bị đột quỵ tim mạch và tới 4/5 số người bị chết vì đột quỵ có tuổi cao hơn 65.

Tất nhiên là bạn không thể giảm bớt tuổi đời của mình được nhưng việc ăn uống điều độ và sinh hoạt hợp lý có thể giúp làm chậm lại quá trình thoái hoá do tuổi tác gây ra.

- Giới tính: Trong độ tuổi từ nhỏ đến trung niên, nam bị bệnh tim mạch nhiều hơn nữ, nhưng đến tuổi mãn kinh thì tỷ lệ bệnh tim mạch ở nữ xấp xỉ ở nam.

Đàn ông có nguy cơ mắc bệnh mạch vành, đột quy và các bệnh tim mạch khác cao hơn so với nữ giới. Hiện nay, tuổi thọ của phụ nữ nói chung cao hơn nam giới trung bình 4-6 năm.

- Yếu tố di truyền: Nếu trong gia đình bạn có người mắc bệnh tim mạch khi còn trẻ (nam dưới 55 tuổi và nữ dưới 65 tuổi), bạn phải đặc biệt lưu ý tới việc làm giảm ảnh hưởng của bất kỳ yếu tố nguy cơ nào có thể kiểm soát được và phải cảnh giác hơn để tránh được cơn đau tim hoặc đột quy.

Nhiều nghiên cứu cho thấy nếu bố mẹ hay anh chị em bị bệnh tim thì con cái, anh chị em ruột có nhiều nguy cơ mắc bệnh.

4.2 Các yếu tố nguy cơ tim mạch có thể thay đổi được

- Thuốc lá: Thuốc lá ảnh hưởng đến mọi lứa tuổi, là nguyên nhân hay gặp gây nhồi máu cơ tim ở tuổi dưới 40.

30-40% trong số khoảng 500.000 trường hợp chết vì bệnh mạch vành hàng năm có nguyên nhân từ thuốc lá. Hút thuốc có liên quan đến hơn 30 bệnh khác nhau trong đó có bệnh ung thư, bệnh phổi và bệnh tim mạch. Người hút thuốc có nguy cơ bị mắc bệnh mạch vành cao hơn gấp 2 lần so với người không hút thuốc, hút thuốc được coi là yếu tố nguy cơ lớn nhất gây bệnh mạch vành. Các kết quả nghiên cứu cho biết, nguy cơ đột tử cao hơn 10 lần ở nam và 5 lần ở nữ giới có hút thuốc. Thuốc lá là yếu tố nguy cơ số một đối với đột tử và bệnh mạch ngoại vi.

Nguy cơ mắc bệnh sẽ giảm ngay sau khi từ bỏ thuốc lá. Dần dần, mức độ nguy cơ của họ sẽ gần như tương đương với người chưa bao giờ hút thuốc lá.

Vì vậy, bỏ thuốc lá là cách quan trọng để giảm nguy cơ mắc bệnh mạch vành. Nếu bạn không hút thuốc thì đừng bao giờ hút, nếu bạn hút thuốc thì hãy bỏ ngay.

- Cholesterol máu cao và các rối loạn lipid liên quan (LDL và cholesterol toàn phần cao, HDL thấp): Tăng hàm lượng các chất mỡ trong máu (cholesterol và triglycerid) rất thường gặp. Các nghiên cứu cho thấy, nồng độ cholesterol toàn phần trong máu là yếu tố dự báo mạnh về nguy cơ mắc bệnh mạch vành và đột quỵ. Nồng độ cholesterol toàn phần trong máu dưới 5,2mmol/dl được coi là bình thường. Khi cholesterol tăng cao sẽ đồng nghĩa với nguy cơ đột quỵ tim mạch tăng cao theo tuyến tính.

Cholesterol toàn phần bao gồm nhiều dạng cholesterol trong đó được nghiên cứu nhiều nhất là cholesterol trọng lượng phân tử cao (HDL-C) và cholesterol trọng lượng phân tử thấp (LDL-C). Nồng độ LDL-C trên 3,0mmol/dl là yếu tố nguy cơ của bệnh tim mạch. Ngược lại, HDL-C được xem là có vai trò bảo vệ bạn. Hàm lượng HDL-C trong máu càng cao thì nguy cơ mắc bệnh tim mạch càng thấp (tối thiểu cũng phải cao hơn 1,0mmol/dl).

Tăng cholesterol máu có thể được điều chỉnh bằng chế độ dinh dưỡng hợp lý, tập luyện thể dục thể thao và dùng thuốc. Cách đơn giản nhất là giảm cholesterol máu nhờ tập luyện thể dục thể thao kết hợp ăn uống



hợp lý, hạn chế tối đa sử dụng các thức ăn có chứa nhiều cholesterol như trứng, thịt mỡ, giò, xúc xích, dầu dừa, dầu cọ.... sử dụng nhiều thức ăn có chứa vitamin E, vitamin C và beta caroten.

Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng, các vitamin này có tác dụng chống lão hóa, giảm xơ vữa động mạch. Không nên ăn quá 3 quả trứng/tuần và phải cách ngày (trong 1 quả trứng đã chứa đủ nhu cầu về cholesterol của cơ thể trong ngày - 250mg), thay ăn thịt bằng cá. Ăn cá rất tốt cho sức khỏe, cá không những là nguồn cung cấp chất đạm quý giá, mà còn cung cấp cho cơ thể các vitamin A, D, E, B₁₂, B₆, đặc biệt là trong mỡ cá có rất nhiều axit béo omega-3 có tác dụng giảm hàm lượng cholesterol máu, cản trở phát triển xơ vữa động mạch, nuôi dưỡng não, cải thiện thị lực (axit béo omega-3 đặc biệt có nhiều trong cá thu, cá ngừ, cá trích, cá hồi).

- Béo phì: Người béo phì dễ bị tăng cholesterol máu, tăng huyết áp và là nguy cơ của bệnh tim mạch. Nhất là béo phì kèm theo béo bụng.

Trong một nghiên cứu gần đây, trên 100.000 phụ nữ tuổi từ 30-55, nguy cơ tim mạch cao gấp 3 lần ở nhóm béo nhất so với nhóm có cân nặng thấp nhất.

Có hai dạng béo phì, ở dạng thứ nhất, mỡ thừa thường tập trung tại vùng bụng và thường gặp ở nam giới (gọi là "bụng bia" hay người hình quả táo). Dạng thứ hai được đặc trưng bởi sự tích lũy mỡ nhiều ở vùng mông và đùi, thường gặp ở phụ nữ (người hình quả lê). Kiểu béo phì ở bụng có liên quan tới sự gia tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, đặc biệt là bệnh mạch vành và đột

quy. Các nhà khoa học khuyến cáo, nếu bạn là nam giới, tốt nhất không nên để vòng bụng vượt quá 90% vòng mông, nếu bạn là phụ nữ, hãy cố gắng duy trì con số này dưới 80%.

Với chế độ ăn giảm calo và giảm chất béo, tăng cường ăn các loại rau quả có chứa các vitamin - antioxydant như: C, E và beta- caroten, kết hợp tập thể dục thể thao rèn sức bền thường xuyên (đặc biệt là đi bộ nhanh, chạy cự ly dài) sẽ giúp cho cơ thể giảm đáng kể lượng mỡ thừa - giảm cân. Tập luyện thể dục thể thao thường xuyên còn giảm nguy cơ phát triển bệnh đái tháo đường type 2, giảm các yếu tố gây xơ vữa động mạch, giảm cân ở những người bị thừa cân; điều hòa lượng đường glucose trong máu do cải thiện khả năng sử dụng glucose của hệ thống cơ bắp.

- Ít hoặc không vận động (lối sống tĩnh tại): Lối sống tĩnh tại được coi là một nguy cơ của các nguy cơ tim mạch. Việc vận động hằng ngày đều đặn ít nhất 45 phút mang lại lợi ích rõ rệt trong giảm nguy cơ bệnh tim mạch. Khi vận động, cơ thể tăng tiêu hao năng lượng, mọi cơ quan tăng cường hoạt động giúp thải trừ các chất độc hại ra ngoài, làm giảm cholesterol, hạ huyết áp. Vận động làm tăng sức mạnh của cơ bắp, làm tim và mạch máu đàn hồi tốt hơn, dẻo dai hơn. Tập luyện thể dục thể thao thường xuyên, chủ yếu với các bài tập rèn sức bền như đi bộ nhanh, chạy bước nhỏ, đạp xe đạp, bơi với liều lượng hợp lý và tập thường xuyên làm giảm đáng kể nguy cơ bị mắc bệnh mạch vành. Vì vậy, người ít hoặc không vận động có nhiều

nguy cơ bị bệnh tim mạch hơn so với người năng vận động, rèn luyện cơ thể.

Trong một nghiên cứu ở Mỹ cho thấy rằng, chỉ cần đi bộ nhanh 20-30 phút/buổi, với tần số 3-5 buổi/tuần đã có hiệu quả tốt giảm nguy cơ mắc bệnh mạch vành. Tập luyện thể dục thể thao rèn sức bền thường xuyên còn ảnh hưởng đến các yếu tố nguy cơ khác của bệnh mạch vành như giảm huyết áp, giảm hàm lượng cholesterol xấu, tăng hàm lượng cholesterol có ích và giảm cân.

- **Tăng huyết áp:** Tăng huyết áp được xác định nếu con số huyết áp luôn vượt quá 140/90mmHg. Ở người bệnh tăng huyết áp, thành mạch máu thường bị xơ vữa nên rất kém co giãn. Do đó để đẩy máu đi, tim phải co bóp mạnh hơn. Hệ quả là cơ tim sẽ dày lên và cứng hơn, sự cố gắng liên tục sẽ làm tim suy yếu. Do áp lực lên thành động mạch tăng cùng với sự xơ vữa, mạch máu dễ bị vỡ ở những nơi xung yếu, tăng nguy cơ tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim. Rất nhiều nghiên cứu cho thấy, điều trị thành công tăng huyết áp làm giảm rõ rệt các nguy cơ của nó.

Tăng huyết áp có thể được điều chỉnh bằng cách dùng thuốc. Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp có thể giảm huyết áp bằng việc tập luyện rèn sức bền thường xuyên với các bài tập: đi bộ nhanh, chạy viet dã, đạp xe, bơi và chế độ ăn uống phù hợp với định hướng giảm cân (giảm chất béo, ăn nhạt, ăn nhiều rau, hoa quả).

- **Bệnh đái tháo đường và kháng insulin:** Theo một nghiên cứu, hơn 65% người đái tháo đường bị tử vong vì bệnh tim mạch. Những người mắc bệnh đái tháo đường,



đặc biệt là đái tháo đường xuất hiện sau 40 tuổi (gọi là type II) có tỷ lệ mắc bệnh mạch vành và đột quy cao hơn người bình thường. Bệnh kháng insulin trong máu có thể gây tăng huyết áp và tăng lắng đọng cholesterol vào mảng vữa xơ động mạch. Hậu quả là thúc đẩy quá trình xơ vữa và các biến chứng của nó.

- Bị stress làm tăng nhịp tim và tăng huyết áp. Người bệnh tim mà liên tục chịu ảnh hưởng của stress thì tần số cơn đau thắt ngực tăng lên.

Để kiểm soát ảnh hưởng của stress đối với cơ thể, mỗi chúng ta cần biết cách giảm các nguồn gây stress, điều hòa cuộc sống, và sử dụng các kỹ thuật thư giãn như các bài tập thở, tăng thời gian ngủ nghỉ, tập luyện thể dục thể thao, đi du lịch, thăm thú bạn bè,...

- Rượu làm tăng huyết áp, tăng triglycerid máu, gây nguy cơ nhồi máu cơ tim và đột quy. Tuy nhiên uống rượu vang đỏ đều đặn một ly hàng ngày lại tốt cho tim mạch. Nghiên cứu mới đây đã chỉ ra các loại rượu vang trắng cũng có tác dụng như vậy. Trước đây các nhà khoa học vẫn tin rằng vỏ nho sẫm màu có lợi cho tim vì chúng chứa nhiều chất chống oxy hóa, khi vỏ tím bị bỏ đi để làm vang trắng, nó sẽ không còn tác dụng gì cho tim. Tuy nhiên, một nghiên cứu trên chuột cho thấy nước ép nho cũng chứa các hợp chất bảo vệ tim tương tự như ở vang đỏ.

Nếu sử dụng điều độ, tức không quá 1-2 chén mỗi ngày, rượu có thể giúp ngăn ngừa xơ vữa động mạch và bệnh mạch vành. Nếu uống quá nhiều rượu (nhiều hơn 60ml rượu vang, 300ml bia, hoặc 30ml rượu nặng) mỗi

ngày sẽ làm tăng huyết áp, tăng nguy cơ tổn thương gan và biến chứng thần kinh trung ương cũng như rất nhiều rối loạn khác.

Tóm lại, nguy cơ mắc bệnh tim mạch nói chung và bệnh mạch vành nói riêng có thể được kiểm soát bằng cách tác động lên các yếu tố nguy cơ sau: hút thuốc, tăng huyết áp, tăng cholesterol máu, cuộc sống tĩnh tại ít vận động, bệnh tiểu đường, béo mập, stress nhờ dùng thuốc, chế độ ăn uống hợp lý, tập luyện thể dục thể thao rèn sức bền thường xuyên với liều lượng phù hợp, hạn chế các thói quen có hại, biết cách kiểm soát stress và tạo cho bản thân một cuộc sống thanh thản.

4.3 Yếu tố nguy cơ ở phụ nữ

Uống thuốc viên ngừa thai sẽ làm tăng nhẹ nguy cơ nhồi máu cơ tim sớm ở nữ giới, nếu kèm thêm hút thuốc lá thì nguy cơ này tăng lên rất nhiều lần.

Trong giai đoạn mang thai nếu bị tiền sản giật, đái tháo đường, hoặc người sinh con nhẹ cân cũng tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim sớm.

4.4 Điều chỉnh các yếu tố nguy cơ tim mạch

- Thực hiện chế độ ăn uống có lợi cho tim, ít chất béo bão hòa và cholesterol, nhiều rau, quả, cá..;
- Giảm cân nếu bạn thừa cân;
- Hạn chế muối đưa vào cơ thể. Đa số chúng ta ăn nhiều muối hơn lượng cơ thể chúng ta cần. Nhiều thức ăn tự nhiên đã chứa muối hoặc muối đã được thêm vào

trong quá trình chế biến. Đơn giản nhất, bạn hãy hạn chế cho muối vào thức ăn khi nấu nướng;

- Bắt đầu một chương trình tập luyện thể dục. Tập luyện đều đặn có lợi cho tất cả mọi người. Bạn hãy chọn một phương pháp phù hợp với sở thích, thời gian và khả năng của bạn. Luyện tập đều đặn, mỗi ngày ít nhất 45 phút;

- Nếu bạn hút thuốc, hãy ngừng ngay;
- Nếu bạn uống rượu, hãy uống vừa phải;
- Học cách làm giảm căng thẳng, tránh phản ứng với các tình huống có thể gây stress bởi nó chỉ làm vấn đề trở nên trầm trọng hơn mà thôi;
- Đi khám bệnh định kỳ để đánh giá mức độ nguy cơ của bạn. Một hồ sơ hoàn toàn trong sạch về sức khỏe tại một thời điểm nào đó không thể suốt đời đảm bảo được rằng bạn không có bệnh tật.

5. Những trường hợp dễ mắc bệnh tim

Theo thống kê của Tổ chức Y tế Thế giới thì bệnh tim mạch là một trong những nguyên nhân gây tử vong cao nhất. Tuy nhiên, bệnh có thể được phòng ngừa cũng như hạn chế nguy cơ tử vong nếu chúng ta có ý thức phát hiện và điều trị sớm. Dưới đây xin giới thiệu một số yếu tố nguy cơ cần cảnh báo để bạn đọc tham khảo:

5.1 *Nhiễm khuẩn răng miệng dễ gây hoại tử cơ tim*

Gần đây, các chuyên gia y học phát hiện, hoại tử cơ tim có liên quan nhất định tới việc vệ sinh răng miệng

kém. Trên lâm sàng, khi kiểm tra toàn bộ cơ thể những bệnh nhân bị hoại tử cơ tim cấp tính, thấy phần lớn người bệnh đều có các bệnh về răng, miệng, thường gặp nhất là viêm hoặc sưng (có mủ) quanh răng. Qua phân tích thấy răng, ở vùng răng bị bệnh có rất nhiều khuẩn hình que và liên cầu khuẩn. Các loại khuẩn này nảy sinh ra độc tố và xâm nhập vào máu, tới một mức độ nào đó, chất độc sẽ gây nghẽn mạch và các động mạch nhỏ bị co thắt; nếu động mạch vành của tim bị liên lụy sẽ gây nghẽn mạch làm cơ tim hoại tử. Cơ chế phát sinh bệnh tương đối phức tạp, mà khâu vệ sinh răng miệng kém chỉ là một trong số những nguyên nhân mà thôi.

5.2 Ù tai có thể liên quan đến tim

Các nghiên cứu mới nhất gần đây cho thấy, những người trên 55 tuổi mà đột nhiên thấy tai bị ù, thì thường là biểu hiện của bệnh động mạch vành (động mạch vành) và tim mạch. Ù tai, thính lực giảm sút hoặc tai điếc thường là một trong những biểu hiện của bệnh xơ vữa động mạch, động mạch vành hoặc thiếu máu não tạm thời. Thông thường, sau 6-12 tháng kể từ khi có các triệu chứng trên sẽ bị mắc bệnh động mạch vành.

5.3 Tóc rụng phải để phòng bệnh tim

Theo một số nghiên cứu, đàn ông trong độ tuổi 21-55, nếu đỉnh đầu bị hói nặng thì khả năng mắc bệnh tim cao gấp 3 lần so với người bình thường. Qua nghiên cứu, các chuyên gia cho rằng mối liên quan giữa người hói và bệnh tim có thể là do một lượng hormon nam gây ra. Loại hormon này có thể ảnh hưởng tới hàm lượng cholesterol gây tắc nghẽn trong mạch máu.

5.4 Đau vai tay trái cần kiểm tra điện tâm đồ ngay

Hiện tượng đau vai trái có thể do bệnh tim gây ra. Bởi thần kinh cảm giác đau vai và đau tim hầu như cùng đi vào cột sống ở cùng một nơi. Vì vậy, khi tim có vấn đề, thường hay bị nhầm với hiện tượng đau vai, làm thời gian bệnh tim kéo dài, gây hậu quả nghiêm trọng. Do vậy, khi vùng vai trái đau kéo dài không khỏi, cần phải đi điện tâm đồ kiểm tra tim ngay.

5.5 Người từ tuổi trung niên đau bụng vùng thượng vị cần cảnh giác đau do tim

Đau bụng vùng thượng vị cấp tính thường là biểu hiện đầu tiên của hoại tử cơ tim, hay xuất hiện sau khi ăn no, nhất là sau khi ăn loại thức ăn lượng mỡ cao. Điều này liên quan đến việc sau khi ăn, máu đặc hơn, lưu lượng máu chảy giảm, tiểu cầu dễ tập trung lại gây tắc nghẽn động mạch vành và làm trương lực của thần kinh dạ dày, ruột tăng lên. Trong lâm sàng, ngoài đau bụng vùng thượng vị ra, thường kèm theo buồn nôn, nôn oẹ, chướng bụng, đi lỏng, tức ngực, đau ngực, ra nhiều mồ hôi,... Triệu chứng ở cơ tim thường bị các triệu chứng ở đường tiêu hóa che lấp, người bệnh thường bị chẩn đoán là đau dạ dày làm lỡ thời cơ điều trị tim mạch, do vậy dẫn đến tình trạng nguy hiểm. Lời khuyên với những người 45 tuổi trở lên, khi xuất hiện đau bụng trên thì dù họ không có tiền sử bệnh tim, cho điều trị chống co thắt không có hiệu quả thì nên suy nghĩ tới bệnh cơ tim hoại tử, phải cho làm điện tâm đồ ngay để cấp cứu kịp thời.

5.6 Viêm khớp ngón tay cần chú ý bảo vệ tim

Các nhà khoa học phát hiện, viêm khớp ngón tay có thể là biểu hiện sớm đối với những người đàn ông chết vì bệnh tim, cũng là một trong những tín hiệu cảnh báo phụ nữ chết sớm. Công trình nghiên cứu này của các nhà khoa học Phần Lan cho rằng, người già và người béo phì mắc viêm khớp nhiều hơn, nhất là người béo phì thì mắc viêm khớp càng nặng hơn. Hiện chưa có cách nào chữa trị tận gốc loại bệnh này, nên phòng bệnh vẫn là hơn cả.

5.7 Sau khi gãy xương, cần thận phòng mắc bệnh tim

Người già sau khi gãy xương dễ bị mắc bệnh tim mạch và là nguyên nhân quan trọng gây tử vong khi diễn biến xấu đi. Đó là do xương gãy gây đau đớn làm thần kinh giao cảm hưng phấn, làm tăng huyết áp, nghiêm trọng hơn có thể gây xuất huyết não. Sau khi phẫu thuật xương gãy, cơ thể rơi vào trạng thái bị kích thích cao độ, trực tiếp tổn hại đến cơ tim làm rối loạn hoạt động của tim. Vì vậy, khi bị gãy xương, cần phải theo dõi huyết áp, nhịp tim.

5.8 Cẩn thận khi nửa đêm ho nhiều

Một số người già đêm đột nhiên bị ho nhiều, nhưng do không có triệu chứng gì khác nên dễ bị coi nhẹ. Nhưng thực ra đó chính là một tín hiệu suy kiệt chức năng tim. Lâm sàng gọi đây là "hô hấp khó khăn bột phát". Đó chính là biểu hiện báo trước của bệnh tim, cần phải đi kiểm tra ngay.

5.9 Phụ nữ ngủ ngáy cần cảnh giác với bệnh tim

Một báo cáo khoa học của Đại học Harvard - Mỹ cho biết: phụ nữ ngủ ngáy sẽ tăng rủi ro mắc bệnh tim mạch hơn. Những người này kèm theo trạng thái ngủ nằm ngửa, hút thuốc, uống rượu, làm ca đêm nhiều thì nguy cơ mắc bệnh tim cao hơn người thi thoảng mới ngáy tới 20%.

5.10 Náu liên tục cần đề phòng cơ tim hoại tử

Náu phân lớn là do dạ dày bị lạnh, viêm dạ dày và cơ hoành cách gây nên, ngoài ra thì trúng phong cũng hay bị náu. Nhưng cũng có khi náu lại do hoại tử cơ tim gây ra, nguyên nhân là do cơ tim vách dưới hoại tử kích thích cơ hoành gây ra. Do đó, nếu đột nhiên bị náu liên tục mà không do các nguyên nhân gây bệnh khác thì phải suy nghĩ tới việc do cơ tim hoại tử gây ra, cần phải làm điện tim và kiểm tra ngay lập tức.

Ấn phẩm của Sách Vui

www.Sachvui.Com

Ấn phẩm của Sách Vui

BỆNH TIM MẠCH

VÀ NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

I. MỘT SỐ KIẾN THỨC CƠ BẢN

1. Lúc nào cần đi khám tim mạch?

Ở mọi lứa tuổi, khi thấy hiện tượng đánh trống ngực, mất nhận thức không rõ nguyên nhân, chảy máu mũi, cần nghĩ tới các bệnh về tim mạch. Thường các triệu chứng trên không nặng, nhưng vẫn cần khám để loại bỏ nghi ngờ mắc các bệnh có nguồn gốc tim mạch. Bác sĩ tim mạch sẽ khám lâm sàng và đo điện tâm đồ.

Nếu bạn trên 50 tuổi, nghiện thuốc lá, cholesterol trong máu cao, béo phì hay gia đình có người mắc bệnh tim mạch thì bạn cũng nên đi khám tim mạch định kỳ.

2. Điện tâm đồ nói lên điều gì?

Tế bào hoạt động bằng cách truyền tín hiệu điện được tạo ra nhờ các ion dương và ion âm đến các cơ quan. Với tim, các hoạt động này rất chặt chẽ để cơ tim co bóp và nghỉ ngơi đồng bộ.

Kết quả của điện tâm đồ được biểu diễn dưới dạng những đường vạch, thể hiện hoạt động đồng bộ của tim và cung cấp các thông tin cần thiết về hoạt động của cơ tim cũng như các rối loạn nhịp tim. Ngoài điện tâm đồ còn có siêu âm tim để biết thêm về hoạt động cũng như cấu trúc cơ tim và các van tim.

3. Vì đâu mà bị đau tim?

Một nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Đại học Mc.Master (Canada) đã công bố 9 yếu tố nguy hiểm gây bệnh tim. Ba yếu tố hàng đầu là lượng cholesterol cao, hút thuốc và stress. Những người có lượng lipid cao

trong máu hay hút thuốc chiếm 60% số người bị bệnh tim. Những ai có lượng cholesterol trong máu cao có nguy cơ bị đau tim cao gấp 3,25 lần, trong khi những người hút thuốc là 2,9 lần so với những người khác.

Tiếp đến là tiểu đường, gia đình có tiền sử huyết áp cao và béo bụng. Nghiên cứu cho thấy, sử dụng hoa quả hàng ngày, năng tập thể dục có thể giúp giảm nguy cơ đau tim.

4. Vì sao phụ nữ ít bị bệnh tim mạch hơn nam giới?

Cho đến thời kỳ mãn kinh, phụ nữ ít bị bệnh tim mạch do được bảo vệ bởi các nội tiết tố. Sau đó thì tần suất bệnh tim của phụ nữ cũng giống như nam giới nếu không được điều trị bằng nội tiết tố bổ sung để kéo dài thời gian bảo vệ.

Tuy nhiên, nếu phụ nữ dùng thuốc ngừa thai, nghiên cứu lá hoặc cholesterol cao thì nguy cơ nhồi máu cơ tim cũng ngang nam giới.

5. Vì sao tim đập mạnh?

Co bóp cơ tim làm cho tim đập nhanh hay chậm lại phản ánh một trái tim nhạy cảm với các tác nhân bên ngoài như stress, tác dụng của cà phê, hay dễ bị co giật cơ. Tuy không phải là bệnh nặng nhưng cần đi khám tim mạch để tìm nguyên nhân vì triệu chứng này có thể phản ánh tình trạng bệnh van tim hay bệnh mạch vành, cần được phát hiện sớm.

6. Trước khi chơi thể thao, có cần khám bác sĩ không?

Tùy thuộc vào tuổi của bạn. Sau tuổi 40, bạn cần tham khảo ý kiến bác sĩ tim mạch trước khi chơi thể thao.

Dưới 40 tuổi, chỉ cần khám nếu bạn chọn môn thể thao vận động mạnh hay dễ gây ra tai nạn như bơi lặn hoặc bạn là người có yếu tố nguy cơ như béo phì, tiểu đường hay nghiện thuốc.

7. Bác sĩ tim mạch điều trị như thế nào?

Ngoài việc điều trị bệnh tim, các động mạch và tĩnh mạch cũng được điều trị. Nếu bạn bị phình tĩnh mạch hay nổi gân xanh (tiểu tĩnh mạch xuất hiện dưới da) hoặc các dấu hiệu viêm động mạch tạo ra những cơn đau dữ dội ở bắp chân sau khi đi khoảng 300m, bác sĩ sẽ cho siêu âm Doppler, một kỹ thuật giúp cho thấy hoạt động của mạch máu và sự hiện diện của các yếu tố ngăn cản sự lưu thông của máu.

8. Ở trẻ em, tiếng thổi ở tim có nguy hiểm không?

Tiếng thổi ở tim là một âm thanh mà người thầy thuốc có thể nghe được bằng ống nghe và thường thay đổi ở trẻ em từ 4-10 tuổi.

Nếu không kèm theo một dấu hiệu khác lạ nào thì chỉ là triệu chứng của một tim ưu trương gây ra rối loạn dòng chảy của máu tạo nên âm thanh này.

9. Trắc nghiệm gắng sức là gì?

Đây là trắc nghiệm để do khả năng tối đa mà tim có thể chịu đựng được trong khi người bệnh đi trên một thềm quay hay đi xe đạp tại chỗ.

10. Bệnh răng miệng không được điều trị đúng mức có thể gây ra bệnh tim không?

Các bệnh viêm họng do nhiễm trùng, nhất là Streptocoque, có thể kéo theo sự phá hủy van tim (màng giữa tâm nhĩ và tâm thất) trong vòng 10-20 năm. Đó là lý do vì sao trong các trường hợp viêm họng, người ta thường dùng kháng sinh dù nhiều trường hợp nguyên nhân không phải do nhiễm trùng mà là nhiễm virus. Răng cũng thế, cần được điều trị đúng mức khi bị nhiễm trùng.

II. XƠ VỮA ĐỘNG MẠCH - BỆNH LÝ NHỒI MÁU CƠ TIM

1. Thế nào là nhồi máu cơ tim?

Nhồi máu cơ tim là thuật ngữ mà người ta dùng để chỉ tình trạng bị nghẽn đột ngột mạch vành. Điều này trong y khoa gọi là "tắc mạch vành" có thể dẫn đến tử vong, nhưng đa số là có thể sống sót. Tử vong có thể xảy ra khi sự tắc nghẽn gây ra rối loạn nhịp tim hoặc tổn thương cơ tim lan rộng. Trong cả 2 trường hợp này thì cơ tim đều không còn đủ khả năng bơm máu cung cấp oxy cho não và những cơ quan khác.

Đa số trường hợp nhồi máu cơ tim xảy ra ở người có tình trạng bệnh lý mạch vành (xơ vữa mạch vành). Vì

thế, những kiến thức dưới đây sẽ giúp người mắc bệnh tim hiểu được cấu trúc mạch vành bình thường, cấu trúc mạch vành bất thường trong xơ vữa động mạch và ảnh hưởng của những bất thường này trên tim.

2. Nguyên nhân gây ra nhồi máu cơ tim là gì?

Việc vỡ mảng xơ vữa trong mạch vành là sự kiện sinh bệnh đầu tiên trong nhồi máu cơ tim. Khi mảng xơ vữa vỡ ra, cục máu đông bất thình lình hình thành trong động mạch ở chỗ mảng xơ vữa bị vỡ. Chảy máu thường kèm theo với vỡ mảng xơ vữa. Sau đó cục máu đông làm tắc động mạch vành và giảm tốc độ máu đến tim. Hậu quả của những biến cố này ở mạch vành là vấn đề cơ bản của trên 75% người bị nhồi máu cơ tim.

3. Phát hiện, kiểm soát và chẩn đoán xơ vữa động mạch vành ra sao?

Nếu bạn có nguy cơ bệnh mạch vành, bác sĩ sẽ khuyên bạn làm một số test sau để chẩn đoán, ngay cả khi bạn không hề có các biểu hiện hẹp động mạch.

- Điện tâm đồ (lúc nghỉ và lúc gắng sức).
- Chụp động mạch vành có cản quang.
- Cộng hưởng từ hạt nhân.
- Siêu âm tim.

Bệnh tim mạch là một bệnh phức tạp, có thể có 2, 3... loại bệnh tim mạch xảy ra cùng lúc trên cùng một bệnh nhân.

4. Điều trị bệnh mạch vành có khó không?

Có nhiều hướng để điều trị một bệnh tim mạch, còn tùy thuộc vào mức độ nặng của bệnh. Nhiều bệnh nhân chỉ cần thay đổi lối sống, một số khác phải phối hợp thêm thuốc để điều trị. Những người bị bệnh động mạch vành nặng cần phải được phẫu thuật hoặc tạo hình động mạch vành. Trong mọi trường hợp, một khi bị bệnh động mạch vành, việc điều trị phải kéo dài, có khi cả đời.

4.1 Điều trị bằng phẫu thuật

Thường dùng cho các bệnh nhân bị đau thắt ngực tái phát nhiều lần mặc dù đã được điều tiết chế và dùng thuốc đúng mức, hoặc những bệnh nhân bị hẹp mạch vành nặng cho dù không có triệu chứng đau ngực. Một số loại phẫu thuật mạch vành thường dùng:

- Phẫu thuật tạo hình mạch vành.
- Phẫu thuật nối tắt mạch vành.

4.2 Liệu pháp gen

Sử dụng gen tạo ra các protein kích thích phát triển các mạch máu mới nuôi tim, phục hồi tươi máu cơ tim.

4.3 Tái lập tuần hoàn cơ tim bằng laser

Nhằm điều trị các trường hợp hẹp hoặc tắc mạch vành nặng mà không thể điều trị bằng phẫu thuật tạo hình hay nối tắt động mạch vành. Laser tạo ra những rãnh rất nhỏ xuyên trực tiếp qua cơ tim để đưa máu đến vùng cơ tim bị thiếu máu cục bộ mà không thông

qua các động mạch vành, bằng một kỹ thuật gọi là tái phân bố mạch máu xuyên da qua cơ.

4.4 Thay đổi lối sống

Mặc dù hiện nay đã có nhiều tiến bộ y học trong điều trị bệnh mạch vành, nhưng việc thay đổi lối sống với các thói quen hàng ngày vẫn luôn là một phương pháp hết sức hữu hiệu trong phòng ngừa, ngăn chặn cũng như cắt đứt quá trình tiến triển của bệnh. Những thay đổi hàng đầu mà bạn cần phải thực hiện đó là:

- Thay đổi chế độ ăn: Nếu bạn bị bệnh mạch vành, cần hạn chế chất béo trong chế độ ăn - nhất là các loại mỡ bão hòa và hạn chế cholesterol, nhằm giảm nồng độ cholesterol máu - một nguyên nhân chủ yếu gây xơ vữa động mạch. Giảm cholesterol còn giúp ngăn ngừa những cơn nhồi máu tái phát trên những người đã từng bị nhồi máu cơ tim. Ăn ít mỡ giúp bạn giảm cân nặng cơ thể. Nếu bạn bị thừa cân, việc giảm cân nặng còn giúp giảm cholesterol máu. Ăn nhiều trái cây, rau xanh và ít nhất là hai bữa ăn có cá mỗi tuần cũng có thể giúp bạn giảm được nguy cơ nhồi máu cơ tim và giảm cân nặng.

- Tập thể dục cũng có lợi cho các bệnh nhân bệnh mạch vành. Các nghiên cứu gần đây đã chứng minh tập thể dục, cho dù chỉ vừa phải, khoảng 30 phút mỗi ngày, cũng có tác dụng rất tốt và giúp giảm tử vong do bệnh mạch vành. Tuy nhiên, bệnh nhân mạch vành nặng cần phải hạn chế thể dục ở một mức độ thấp. Nếu bị bệnh mạch vành bạn cần phải được bác sĩ điều trị tư vấn cho loại hình thể dục phù hợp cho mình.

- Thuốc lá là một yếu tố nguy cơ chủ yếu của bệnh mạch vành. Ngưng thuốc lá làm giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim rõ rệt.

4.5 Các loại thuốc ngăn chặn sự tiến triển của bệnh

Bên cạnh việc điều tiết lối sống cho phù hợp, nhiều trường hợp bệnh mạch vành cần phải được phối hợp điều trị bằng thuốc. Một số giúp ngăn chặn quá trình tiến triển của bệnh, một số khác giúp cải thiện lưu lượng máu đến cơ tim. Đôi khi cần phải phối hợp nhiều thuốc. Các thuốc thường được sử dụng như:

- Nhóm thuốc hạ cholesterol máu: Cholesterol là thành phần mỡ chính yếu lắng đọng trong mảng xơ vữa, có thể làm tắc động mạch vành. Thuốc hạ cholesterol máu, còn gọi là thuốc giảm mỡ, giúp giảm các loại "mỡ xấu", đồng thời làm tăng loại "mỡ tốt" (HDL, cũng là một loại cholesterol nhưng giúp bạn giảm nguy cơ bệnh mạch vành).

- Aspirin giúp chống huyết khối.

- Beta-blocker (thuốc chặn thụ thể beta), giúp giảm nhịp tim, giảm áp lực máu, giảm nhu cầu oxy cơ tim, giảm tỷ lệ tử vong do nhồi máu cơ tim...

- Nitroglycerin, giảm nhu cầu oxy cơ tim, giảm cơn đau thắt ngực.

- Nhóm ức chế men chuyển angiotensin (ACE inhibitors), giúp dòng máu từ tim đi ra dễ dàng hơn, giảm suy tim sung huyết.

- Ngoài ra, các thuốc hạ huyết áp giúp giảm áp lực máu, dòng máu từ tim đi dễ dàng hơn, giảm mức độ làm việc của cơ tim.

Tóm lại, có thói quen sinh hoạt lành mạnh, điều độ giúp bạn có một quả tim khỏe mạnh cùng với hệ thống mạch vành giúp nó luôn thông suốt.

5. Điều gì sẽ xảy ra đối với những trường hợp xơ vữa mạch vành?

Trong bệnh động mạch vành (xơ vữa động mạch) chấn thương lớp trong của động mạch dẫn đến sự hình thành những mảng làm dày lên lớp trong động mạch. Những mảng đó hình thành như thế nào trong việc đáp ứng với chấn thương, những mảng này từ lớp giữa và có thể từ lớp ngoài di chuyển vào lớp trong. Ở đây, chúng tái tạo lại (bằng cách phân chia) và tổng hợp nên lớp mô liên kết. Quá trình xâm nhập, phân chia, tổng hợp tập trung trong lớp trong này gây ra dày lớp trong. Khi cholesterol, những mảng khác, tế bào viêm (bạch cầu) đi vào chỗ phát triển dày lên này sẽ tạo nên một mảng xơ vữa. Kế đó, những mảng này phát triển và chồng chất những mô sẹo (mô sợi) và những canxi thừa thải (canxi là chất cứng trong răng và xương), vì thế mà những mảng này thường cứng. Đó là lý do tại sao thỉnh thoảng xơ vữa mạch máu có liên quan đến sự "cứng động mạch".

6. Những trường hợp nào thường xuất hiện mảng xơ vữa mạch máu và điều gì sẽ xảy ra với những mảng xơ vữa?

Đa số những người lớn tuổi đều có một số mảng xơ vữa trong lớp trong của động mạch vành. Ngay cả

những người trẻ ở thập niên 20 thường có những mảng dày lớp trong khu trú ở mạch vành. Sự phân bố, mức độ (số lượng mảng xơ vữa) và tỷ lệ phát triển những mảng xơ vữa trong động mạch thay đổi rất lớn ở mỗi người khác nhau. Mảng xơ vữa này có thể phát triển một cách chậm chạp nhưng có mặt trong cơn nguyên vẹn và không có cục máu đông trên bề mặt này.

7. Một người còn sống sau nhồi máu cơ tim thường bị điều gì?

Theo những nghiên cứu trong y khoa, 50-70% người còn sống trong lần nhồi máu đầu tiên. Những người chết do nhồi máu cơ tim vì giảm tốc độ máu trong mạch vành gây ra sự bất thường trong nhịp tim và tổn thương cơ tim lan rộng. Khoảng 90% nhồi máu cơ tim liên quan đến thất trái, là nơi bơm máu giàu oxy đến các cơ quan. 10% khác liên quan đến thất phải, nơi bơm máu vào phổi.

Nếu một người còn sống sau nhồi máu cơ tim, cơ tim có thể trở lại bình thường hoặc trở thành vùng cơ chết. Số lượng và sự khỏe mạnh của phần cơ tim còn lại quyết định chất lượng cuộc sống cũng như kéo dài tuổi thọ của bệnh nhân sau nhồi máu cơ tim. Nhồi máu cơ tim cũng gây ngắt quãng dòng điện tim bình thường dẫn đến rối loạn nhịp tim. Nhồi máu cơ tim cũng làm yếu đi lực bơm của tim gây ra khó thở do suy tim. Mỗi biến chứng của cơ tim này có thể xảy ra ở bất kỳ lúc nào trong quá trình hồi phục tạo sẹo cơ tim.

8. Một người có thể bị hơn một lần nhồi máu cơ tim không?

Người mắc bệnh mạch vành có thể có hơn một lần nhồi máu cơ tim trong cuộc sống và điều này xảy ra khá phổ biến. Trên thực tế, bằng việc xem xét cơ tim khi mở xác bệnh nhân, những nhà bệnh học có thể nói nhồi máu cơ tim đã xảy ra khi nào. Theo cách đó thì nhồi máu cơ tim mới có thể xuất hiện một vùng nâu nhạt, nhồi máu cơ tim bán cấp thì màu vàng và nhồi máu cơ tim đã lành thì có sẹo trắng của cơ tim.

9. Sốc tim trong nhồi máu cơ tim

Sốc tim (cardiogenic shock) chỉ là một trong nhiều loại sốc khác nhau. Ước tính trong khoảng 1 triệu bệnh nhân bị nhồi máu cơ tim cấp ở Mỹ mỗi năm thì có tới 70.000 - 150.000 bệnh nhân bị sốc tim. Ngày nay mặc dù có nhiều tiến bộ trong việc điều trị nhồi máu cơ tim nhưng nếu nhồi máu cơ tim có kèm sốc tim thì tỷ lệ tử vong vẫn đặc biệt cao (60-80%).

9.1 Nhồi máu cơ tim là nguyên nhân hàng đầu gây sốc tim

Sốc tim là tình trạng giảm cung lượng tim không đáp ứng được nhu cầu oxy của các mô cơ thể. Chẩn đoán sốc tim gồm: huyết áp tâm thu dưới 80mmHg khi không có mặt các thuốc vận mạch hoặc dưới 90mmHg khi có mặt các thuốc vận mạch và ít nhất kéo dài trên 30 phút; giảm cung lượng tim mà không liên quan đến giảm thể tích tuần hoàn; giảm tưới máu mô: thiểu niệu (nước tiểu < 30 ml/giờ), co mạch ngoại vi, rối loạn tâm thần.

Nhồi máu cơ tim cấp là nguyên nhân hàng đầu của sốc tim đặc biệt là nhồi máu trước rộng vì có một vùng cơ tim lớn bị hoại tử. Các nguyên nhân khác có thể là do: hở hai lá cấp do đứt dây chằng trong nhồi máu cơ tim hoặc viêm nội tâm mạc nhiễm khuẩn; thủng vách liên thất cấp trong nhồi máu cơ tim; viêm cơ tim cấp; giai đoạn cuối của bệnh cơ tim giãn; các bệnh van tim nặng (hở van hai lá, hở van động mạch chủ ...); ép tim cấp; rối loạn nhịp nặng và một số trường hợp sau mổ tim phổi nhân tạo.

Bệnh thường gặp ở những người già và những người mắc bệnh đái tháo đường, người có tiền sử nhồi máu cơ tim, bệnh mạch máu ngoại vi, bệnh mạch máu não, xơ vữa nhiều mạch,...

9.2 Dấu hiệu của sốc tim

Bệnh nhân xanh tái, đau ngực, buôn nôn và nôn, khó thở, nổi vân tím, da lạnh, thở ơ ngoại cảnh hoặc rối loạn tâm thần, lú lẫn mất định hướng, mạch nhanh, huyết áp tụt, vã mồ hôi, ngất,... Tiền sử có thể có dấu hiệu nhiễm khuẩn mới xảy ra. Có thể có rối loạn nhịp nặng nề, nhịp tim có thể nhanh hoặc chậm, tĩnh mạch cổ nổi phồng, phù ngoại vi có thể có nếu trước đó bệnh nhân có suy tim, mạch đảo (chìm hoặc mất khi hít vào), bóng tim to trên Xquang, nghe tim tiếng mờ, có thể phát hiện được tổn thương van tim, gan to, có thể có rối loạn nhịp thở, ho ra máu, thiếu niệu,...

9.3 Các biện pháp xử trí

Nhanh chóng xác định tình trạng sốc tim của bệnh nhân, loại trừ các nguyên nhân khác gây ra huyết áp

thấp. Bệnh nhân cần được điều trị tại các chuyên khoa tim mạch hoặc ở khoa cấp cứu, điều trị tích cực. Nếu bệnh nhân tự thở tốt có thể cho thở qua đường mũi, nếu bệnh nhân có rối loạn nhịp thở hoặc suy hô hấp nặng thì cần đặt nội khí quản và cho thở máy đúng chế độ. Thiết lập một đường truyền tĩnh mạch. Đặt catheter tĩnh mạch trung tâm theo dõi, tốt nhất là có thiết bị Swan-Ganz để theo dõi cung lượng tim và áp lực động mạch phổi. Theo dõi bão hòa oxy động mạch và lượng nước tiểu (đặt thông tiểu).

Đảm bảo tốt thể tích tuần hoàn sao cho áp lực nhĩ phải từ 10-14mmHg và PAWP từ 18-20mmHg. Kiểm soát tốt các rối loạn nhịp tim kèm theo nếu có (nhanh thất: sốc điện, nhịp chậm quá: đặt máy tạo nhịp). Kiểm soát các rối loạn thăng bằng kiềm toan và nước điện giải.

Trong điều trị sốc tim, theo dõi huyết động là yếu tố quyết định để điều chỉnh và can thiệp kịp thời.

9.4 Điều trị nội khoa trong các trường hợp sốc tim

Dobutamine: Là một catecholamin tổng hợp, có tác dụng làm tăng sức co bóp cơ tim và tăng nhịp tim phần nào, ít ảnh hưởng đến co mạch, loạn nhịp và dòng máu đến thận. Là thuốc lựa chọn hàng đầu trong điều trị sốc tim, chỉ định tối ưu khi huyết áp còn $> 80\text{mmHg}$. Liều dùng: 2-5 micrôgam/kg/phút.

Các thuốc giãn mạch: Các thuốc này chỉ dùng khi đã duy trì được con số huyết áp ở mức ổn định. Các thuốc này gây giãn mạch nên làm giảm tiền gánh và

hậu gánh cho tim, do đó rất có lợi khi bị nhồi máu cơ tim cấp hoặc các suy tim cấp kèm theo. Các thuốc thường dùng là: nitroglycerin dạng truyền hoặc nitroprussiad với liều bắt đầu từ 10 micrôgam/phút.

Các thuốc trợ tim: Không nên dùng digitalis trong nhồi máu cơ tim cấp có sốc tim dù có suy thất trái nặng vì thuốc này làm tăng nguy cơ bị loạn nhịp và tăng tỷ lệ tử vong. Trong các trường hợp khác khi có suy tim do bệnh van tim hoặc bệnh cơ tim mà có kèm rung nhĩ nhanh thì digitalis rất nên dùng. Các thuốc làm tăng sức co bóp cơ tim do ức chế phosphodiesterase (milrinone, amrinone) có thể dùng trong trường hợp có suy tim nặng.

Các thuốc lợi tiểu làm giảm áp lực đổ đầy thất trái và nên dùng khi có suy tim mà có tăng khối lượng tuần hoàn và đã khống chế được huyết áp. Thường dùng là furosemide, bumetanid tiêm tĩnh mạch.

9.5 Các biện pháp can thiệp cấp cứu

Bơm bóng ngược dòng trong động mạch chủ. Dùng một quả bóng to và dài đặt trong động mạch chủ từ đoạn trên của động mạch chủ xuống cho đến tận động mạch chủ bụng trước chỗ chia ra động mạch chậu. Việc bơm bóng và làm xẹp nhờ khí heli do một máy bơm ở ngoài nối với bóng và làm việc theo chu chuyển của tim. Bóng sẽ được bơm phồng lên trong thời kỳ tâm trương và làm xẹp đi trong thời kỳ tâm thu, do vậy sẽ làm tăng dòng máu đến động mạch vành (động mạch vành) trong thời kỳ tâm trương và chủ yếu làm giảm áp lực hậu gánh trong kỳ tâm thu nên làm giảm gánh nặng cho

tim. Chống chỉ định khi có hở chủ nặng, tách thành động mạch chủ, bệnh lý mạch ngoại vi. Các nghiên cứu cho thấy, từ khi ra đời loại bóng bơm này đã làm giảm đáng kể tỷ lệ tử vong do sốc tim.

9.6 Điều trị nguyên nhân

Nếu do nhồi máu cơ tim cấp: Khi sốc tim xảy ra thì các biện pháp tái tưới máu động mạch vành càng tỏ ra cấp thiết: đó là các biện pháp dùng thuốc tiêu sợi huyết; Can thiệp động mạch vành qua da hoặc phẫu thuật làm cầu nối chủ - vành.

Nếu sốc tim do các nguyên nhân khác cần được điều trị tích cực theo nguyên nhân: Bệnh nhân có ép tim cấp phải xác định và chọc dịch ngay. Bệnh nhân có bệnh van tim cần được phẫu thuật sửa hoặc thay van tim. Viêm cơ tim cấp hoặc bệnh cơ tim vẫn còn là vấn đề nan giải, việc điều trị còn nhiều khó khăn, chủ yếu vẫn là điều trị triệu chứng.

Trong nhiều trường hợp người ta tiến hành chạy máy tim phổi nhân tạo (Hemopump) để cấp cứu những trường hợp sốc tim và cho kết quả tốt.

10. Những điều cần tránh sau nhồi máu cơ tim

Chúng ta đã biết nhồi máu cơ tim là bệnh cảnh xảy ra đột ngột và rất nặng nề, kể cả sau khi đã cấp cứu qua khỏi thì bệnh nhân nhồi máu cơ tim có nguy cơ tái phát cũng rất cao nếu không có cách phòng ngừa đúng. Trong đại đa số trường hợp, nhồi máu cơ tim làm bệnh nhân già đi nhiều, một số chết đột ngột vì biến chứng rung thất, tắc mạch phổi, vỡ tim hoặc nhồi máu cơ tim

tái phát. Do vậy, ngoài việc người bệnh tuân thủ dùng thuốc theo chỉ định của thầy thuốc, hoạt động thể lực phù hợp..., người bệnh cần chú ý tránh 7 điều sau đây:

10.1 Tránh phá vỡ nhịp điệu giờ giấc trong sinh hoạt và làm việc

Phải xây dựng thời gian biểu phù hợp với nhịp sinh học tự nhiên. Không được gắng sức về thể lực và tinh thần.

10.2 Tránh say rượu và phải bỏ rượu

Say rượu là một dạng stress, làm tăng nguy cơ bị nhồi máu cơ tim và nghiện rượu gây suy nhược cơ thể. Có người ngộ nhận: rượu làm giãn mạch máu, vậy có ích cho việc chống nhồi máu cơ tim? Đúng là uống ít rượu có làm giãn mạnh một số vùng (ví dụ đỏ mặt), song nói chung làm tăng huyết áp tức là tăng gánh nặng cho cơ tim, tim buộc phải tăng sức bóp mới đẩy máu đi được, làm cho bệnh nhồi máu cơ tim dễ phát sinh. Hơn nữa, rượu có tác dụng làm tăng tính đông máu, lại làm tổn thương nội mạc của thành mạch máu nên càng tăng khả năng tạo huyết khối nghẽn mạch vành, gây nhồi máu cơ tim. Tuy nhiên nếu uống ít, một cách điều độ (khai vị, không quá 1-2 ly nhỏ/ngày với thứ rượu nhẹ như rượu vang) có thể chống xơ vữa động mạch. Nhưng dù uống ít, “điều độ”, rượu cũng vẫn gia tăng tần suất bị ưng thư vú và đại tràng.

10.3 Tránh các cơn tăng huyết áp

Riêng bản thân bệnh tăng huyết áp đã đủ gây nhiều tai họa, kể cả tai biến nhồi máu cơ tim. Tăng

huyết áp cùng với xơ vữa động mạch vành là hai bệnh gốc của nhồi máu cơ tim. Nhưng tăng huyết áp thường cùng có mặt một lúc với xơ vữa động mạch vành và hai bệnh này lại xúc tiến, thúc đẩy lẫn nhau. Nếu xơ vữa động mạch vành làm bít hẹp lòng động mạch là cái nền thường xuyên đe dọa nhồi máu cơ tim tại vùng cơ tim tương ứng thì các cơn tăng huyết áp buộc tim phải gắng sức mới vận chuyển được máu càng làm tăng nguy cơ tai biến nhồi máu cơ tim. Các thống kê khảo cứu cho thấy nhiều người bị tăng huyết áp không được phát hiện từ trước. Trong khi đó, cơn tăng huyết áp đột ngột, có mặt trong khoảng 1/3 các trường hợp nhồi máu cơ tim. Như vậy, tăng huyết áp là một trong các nhân tố đe dọa hàng đầu của nhồi máu cơ tim nên việc phòng ngừa nhồi máu cơ tim phải tập trung vào khâu phát hiện bệnh tăng huyết áp, điều trị kiên trì tăng huyết áp, ngăn chặn bằng được các cơn tăng huyết áp đột ngột.

10.4 Tránh các chấn thương tinh thần và quá sức về trí óc

Trầm cảm rất có hại, dễ làm bệnh tái phát. Đây là cả một nghệ thuật, phụ thuộc vào phương pháp và cách tiếp nhận các biến cố (stress) của mỗi bệnh nhân. Đối với các stress ở dạng xúc cảm âm tính mà tột đỉnh là chấn thương tinh thần, ta có thể chủ động giải tỏa bằng nghị lực, bằng bản lĩnh, nhân cách, tư tưởng và cả quan niệm sống. Nghiên cứu hồi cứu trên đa số bệnh nhân nhồi máu cơ tim thấy trước khi bệnh khởi phát đã có giai đoạn làm việc căng thẳng (stress).

10.5 Tránh những gắng sức thể lực quá mức

Gắng sức quá mức sẽ là nhân tố đe dọa đáng sợ, nó phát động nhồi máu cơ tim khá rõ. Sự quá sức càng lớn, nhồi máu cơ tim càng nhanh xuất hiện. Khi gắng sức quá mức sẽ làm tăng huyết áp đối với trường hợp có sẵn bệnh tăng huyết áp. Mà cơn tăng huyết áp cũng là một nhân tố đe dọa nhồi máu cơ tim. Còn những bệnh nhân bị nhồi máu cơ tim không được chẩn đoán kịp thời và cứ tiếp tục cố gắng thể lực thì theo kinh nghiệm lâm sàng, nhồi máu cơ tim (tức đâm hoại tử) sẽ lan rộng hơn và về sau này hay bị phình tâm thất, loạn nhịp và suy tim hơn. Kể cả gắng sức trong hoạt động thể dục thể thao cũng có thể gây nhồi máu cơ tim. Nếu là thể dục thể thao không có mức độ, không đúng cách thì sẽ không phù hợp với người có bệnh động mạch vành. Song nếu thể dục có mức độ phù hợp với từng người, đúng phương pháp, nâng dần từ thấp lên cao thì lại rất cần thiết, có tác dụng phòng ngừa nhồi máu cơ tim, trong đó biện pháp phù hợp nhất là đi bộ. Tập dưỡng sinh, thái cực quyền cũng đều có lợi cho tim. Thời gian tập luyện trong ngày cũng cần chú ý. Nhiều công trình nghiên cứu về “nhịp sinh học” và về “chu trình ngày đêm” cho thấy thời điểm sáng sớm trùng với đỉnh điểm nhiều nhồi máu cơ tim, nhiều cơn “thiếu máu cục bộ cơ tim im lặng”, điều đó có liên quan tới quy luật về tính đông máu, độ nhớt của máu, mức cường thâm kinh phó giao cảm,... Do đó, có thể chuyển bớt 2/3 khối lượng tập luyện buổi sáng vào buổi khác trong ngày (4-5 giờ chiều) hoặc vài ba giờ trước khi đi ngủ.

10.6 Tránh hút thuốc lá quá nhiều

Tốt nhất là bỏ thuốc lá hoàn toàn vì tác hại của thuốc lá không chỉ về nhồi máu cơ tim mà còn về bệnh mạch máu, bệnh ung thư phế quản - phổi... Đối với động mạch vành, thuốc lá gây co thắt động mạch vành lớn (ở bề mặt ngoài của tim), hư tổn nội mạch động mạch vành (một mặt có thể xúc tiến mảng xơ vừa tăng thêm, mặt khác có thể xúc tiến hình thành huyết khối tại đó), tăng tính đông máu, làm giảm HDL (cholesterol có lợi), giảm lượng oxy từ phổi tới cơ tim.

10.7 Tránh chủ quan với bệnh đái tháo đường, bệnh gút (thống phong)

Đái tháo đường có thể xúc tiến sinh nhồi máu cơ tim thông qua các khâu: gây tổn thương nội mạc ở thành mạch vành; làm tăng lượng cholesterol có hại gây tăng động mạch vành và tăng huyết áp.

Một điều cũng nên biết thêm là khi thời tiết lạnh, áp suất khí quyển thay đổi, khi giao mùa nóng - lạnh, cả yếu tố nhóm máu (nhóm máu A)... dễ có nguy cơ nhồi máu cơ tim. Vì vậy, những người đã bị nhồi máu cơ tim càng cần phải chú ý.

III. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI BỆNH TIM MẠCH

1. Chế độ dinh dưỡng và bệnh tim mạch

Từ lâu, người ta có câu: “Họa từ miệng mà đến, bệnh từ miệng mà vào”. Đặc biệt là những bệnh về tim mạch - một căn bệnh giết chết hàng chục triệu con người trên thế giới mỗi năm.

1.1 Bệnh thông qua đường ăn uống

Một chế độ ăn nhiều cholesterol chẳng hạn như thói quen ăn óc heo để bổ óc của một số người rất nguy hiểm, nhất là ở người cao tuổi, vì trong óc heo có hàm lượng cholesterol rất cao (gấp 7 lần so với các loại thức ăn thông thường khác). Khi lượng cholesterol tăng cao trong máu, đặc biệt là loại cholesterol hàm lượng phân tử thấp sẽ lắng đọng trên thành mạch máu gây hậu quả là hẹp, tắc và làm mạch máu dễ bị tổn thương. Đó là nguyên nhân gây nhồi máu cơ tim, vỡ mạch máu não, phình động mạch chủ,... gây tử vong đột ngột cho bệnh nhân.

Chế độ ăn nhiều chất tinh bột, nhiều chất đường (thường gặp ở người ăn chay trường) cũng gây hậu quả cho hệ tim mạch. Sự thiêng lệch về chất dinh dưỡng sẽ kéo theo tình trạng rối loạn chuyển hóa chất béo, tiểu đường,... là nguy cơ cao của tình trạng xơ vữa động mạch. Một nghiên cứu của các chuyên gia tim mạch cho thấy, ở những người ăn chay trường trên 50 tuổi, tỷ lệ rối loạn chuyển hóa chất béo và tiểu đường cao hơn những người bình thường gấp 4 lần.

Muối là một loại thực phẩm không thể thiếu được trong bữa ăn hàng ngày. Tuy nhiên, ăn nhiều muối cũng là một trong những yếu tố nguy cơ gây tăng huyết áp. Người ta nhận thấy: do trong khẩu phần ăn hàng ngày có hàm lượng muối khá cao (từ 25-30gr), nên người dân Nhật Bản bị tai biến mạch máu não rất nhiều, trong khi những dân tộc khác như người Eskimo, các dân tộc thuộc châu Phi lại ít bị bệnh này do họ ăn

nhạt hơn rất nhiều với khẩu phần muối, mỗi ngày chỉ khoảng 5-10gr mà thôi.

Các loại thức ăn nhanh, các phương thức ẩm thực của thời đại công nghiệp cũng gây ra hậu quả nặng nề cho bệnh tim mạch. Phần lớn trong các suất ăn công nghiệp, dư lượng mỡ và đường rất cao, kết hợp với các loại nước uống có ga, thời gian ăn lại ngắn, phân bố các bữa ăn không hợp lý, dễ dẫn đến tình trạng béo phì. Béo phì sẽ gây hậu quả tất yếu là xơ vữa động mạch, tăng huyết áp và tiểu đường làm tăng tỷ lệ tử vong và giảm chất lượng cuộc sống.

Các loại thức uống có chứa cafein và có cồn như rượu, bia,... nếu dùng với số lượng ít thì rất có lợi cho hệ tim mạch, nhưng nếu dùng nhiều hơn 4 ly cà phê mỗi ngày có thể dẫn đến tăng huyết áp và việc uống quá nhiều bia có thể dẫn đến rối loạn chuyển hóa chất béo và gia tăng xơ vữa động mạch.

1.2 Chế độ ăn hợp lý

Về phương diện khoa học, việc ăn thiên về chất bột đường mà không có chất đạm sẽ gây ra nguy cơ rối loạn chuyển hóa chất béo và tăng huyết áp, ảnh hưởng đến hệ thống tim mạch. Do đó, nếu có thể chỉ nên ăn chay xen kẽ với chế độ ăn có thịt, cá và các chất protide khác như trứng, sữa... thì có lợi cho sức khỏe hơn, nhất là ở những người lớn tuổi. Về vấn đề này, những người ăn chay của phương Tây có lý hơn so với những người ăn chay phương Đông khi chế độ ăn chay của họ đôi lúc cho phép ăn thêm trứng, sữa và cả cá nữa.

Vì vậy, chế độ ăn hợp lý là ăn ít muối, các thành phần dinh dưỡng cân đối giữa tỷ lệ chất béo (nhất là MUFA & PUFA - những chất béo có lợi), chất đạm động vật, đạm thực vật và năng lượng, ít bột đường là điều rất cần thiết để có được một sức khỏe “vàng”.

Phần lớn các bệnh về tim mạch đều liên quan đến chế độ dinh dưỡng. Ăn nhiều mỡ, nhất là loại mỡ có chứa nhiều cholesterol, acid béo bão hòa, triglyceride,... dễ gây ra các bệnh tim mạch.

Nên ăn ít thức ăn béo, ngọt; ít ăn thịt mỡ động vật, chất béo động vật, ăn lượng vừa phải dầu thực vật như dầu đậu, dầu ngô, dầu lạc, dầu hạt cải; ít ăn lòng đỏ trứng, nội tạng động vật (vì có khá nhiều cholesterol); ít ăn kẹo.

Protein có thể được cung cấp từ thịt nạc, thịt gia cầm loại bở da, đặc biệt là cá. Nên dùng nhiều đậu nành và các chế phẩm của nó thay thế protein động vật, có lợi cho việc giảm hàm lượng cholesterol trong máu.

Ăn nhiều ngũ cốc, rau và trái cây, vì chúng chứa khá nhiều chất xơ, vitamin và khoáng chất.

Ngoài ra, các món ăn nên thay đổi hàng ngày, nên ăn nhiều cá và các loại hải sản, vì chất acide béo Omega 3 có trong các loại hải sản rất tốt cho hệ tim mạch. Sử dụng hợp lý các loại thức uống có cafein, cồn và các loại gia vị như tỏi, ớt, hành, tiêu,... đều rất tốt cho hệ thống tim mạch. Trong đó đặc biệt nhấn mạnh vai trò của tỏi và rượu vang đỏ.

Khi chế biến thức ăn nên áp dụng phương pháp nấu, chưng, trộn, cần ăn nhiều thức ăn có tính bảo vệ. Một số loại rau củ như hành tây, tỏi, nấm hương, mộc nhĩ, rau câu, rong dở, sơn tra, trà nhạt đều có tác dụng giảm mỡ.

Ăn ít nhưng chia nhiều bữa, tránh ăn quá no. Ăn quá nhiều có thể dẫn đến đau thắt tim, xơ cứng cơ tim.

Lưu ý:

- Không ăn quá nhiều, quá thừa calo (dưới 2000Kcalo).
- Giới hạn chất béo hòa: nguồn chất béo này chủ yếu là chất béo động vật như: mỡ heo, bơ, mỡ bò và kem sữa bò, vì loại này dễ làm tắc động mạch.
- Gia tăng lượng chất béo như dầu oliu, dầu cải. Hai loại dầu này có tác dụng làm hạ mức cholesterol trong LDL.
- Ăn nhiều rau có chất xơ, trái cây tươi.
- Không ăn mặn (lượng muối ăn nên là 6-8gr/ngày)
- Ăn ít đường và hạn chế các thức ăn nhiều đường (bánh, kẹo, mứt,...).
- Không uống rượu mạnh, cà phê đặc với khối lượng nhiều.

1.3 Chế độ dinh dưỡng cho người mắc bệnh tim do huyết áp cao

Những người mắc bệnh tim do huyết áp cao cần có chế độ dinh dưỡng sao cho không tăng cân quá mức và

không làm tăng huyết áp. Cần nhất là hạn chế ăn muối (chỉ dùng không quá 4-6g mỗi ngày) để giảm lượng natri hấp thu vào cơ thể.

Người mắc bệnh tim do cao huyết áp cần ăn nhiều trái cây tươi (nhất là các loại trái cây giàu vitamin C như cam, bưởi, quýt) để tăng sức bền của thành mạch máu.

Khi huyết áp không cao lắm, có thể sử dụng nước mía lau nấu với rễ tranh, mã đề, râu ngô. Loại đồ uống này có tác dụng lợi tiểu nhẹ mà không làm mất kali như một số thuốc lợi tiểu khác. Việc mất nhiều kali có thể làm cho bệnh nhân cảm thấy mệt mỏi, bâi hoái tay chân, bụng chướng,...

Ngoài ra, bệnh nhân cần bỏ rượu, giảm bớt các thức uống có rượu, bỏ các chất kích thích như cà phê, thuốc lá.

1.4 Chế độ dinh dưỡng cho người mắc bệnh tim do cholesterol máu tăng cao

Những người mắc bệnh tim do cholesterol máu tăng cao cần có chế độ ăn chứa ít chất béo no và cholesterol. Chất béo no thường có thịt mỡ, da gà, bơ động vật và một số dầu thực vật (dầu dừa, dầu cọ).

Ngoài ra, cần chú ý:

- Không ăn quá 4 lòng đỏ trứng mỗi tuần.
- Ăn tôm tép ở mức độ vừa phải, hạn chế ăn lòng lợn, bò.

- Ăn cá, thịt gà bỏ da, các loại thịt nạc. Thường xuyên thay chất đậm đà động vật bằng đậm thực vật (dậu nành).
- Hạn chế các món rán, quay, xào, lạp xường, dồi, nhất là các món rán đi rán lại nhiều lần.
- Sử dụng các dầu thực vật như dầu đậu nành, dầu vừng để rán thay vì dùng mỡ lợn hoặc bơ.
- Dùng sữa không béo thay cho sữa nguyên kem.

Khi mua thực phẩm công nghiệp, nên đọc thành phần ghi trên bao bì sao cho lượng chất béo dưới 15g cho một bữa ăn chính và dưới 2g cho một bữa phụ. Đối với natri, mức độ chấp nhận được là 0,8g đối với bữa chính và 0,2g đối với bữa phụ.

1.5 Chế độ dinh dưỡng cho bệnh nhân suy tim

1.5.1 Suy tim là gì?

Suy tim là danh từ y học miêu tả việc quả tim không còn cung cấp đủ cho nhu cầu của cơ thể. Để không chế suy tim thì chế độ ăn nhạt rất quan trọng giúp giảm gánh nặng cho tim.

Bệnh tim mạch hiện nay vẫn là một mối nguy hại lớn của loài người. Mỗi năm có khoảng 15 triệu người ở các nước phát triển và 1/4 số người ở các nước đang phát triển chết vì căn bệnh này. Một trong những hậu quả thường gặp là tử vong do suy tim.

1.5.2 Dấu hiệu của bệnh suy tim

- Suy tim có những dấu hiệu như: Khó thở khi làm nặng, lên cầu thang nhưng khi nghỉ ngơi thì giảm rõ.

Đôi lúc ngồi cũng thấy khó thở, khó thở về đêm, cơ thể mệt mỏi, yếu đuối kèm theo đau ngực và hồi hộp.

- Ở bệnh nhân suy tim toàn bộ có các biểu hiện: Khó thở, phù, gan to ấn đau, tĩnh mạch cổ nổi, phản hồi gan - tĩnh mạch cổ dương tính.

1.5.3 Nguyên tắc xây dựng chế độ ăn nhạt cho bệnh nhân suy tim

Cần kiêng muối và mọi thức ăn mặn. Tuy nhiên, tùy độ suy tim mà có chế độ ăn nhạt khác nhau (nhạt hoàn toàn, nhạt vừa hoặc nhạt).

- *Chế độ ăn nhạt:* Là trong chế độ ăn chỉ cần 400-700mg natri/ngày, tương đương 1-2g muối. Trong đó đã có sẵn khoảng 1g muối từ gạo và rau quả của khẩu phần ăn. Vì vậy nên khi chế biến khẩu phần ăn chỉ cần cho 1g muối ăn hoặc 1 thìa con nước mắm/ngày là đủ lượng natri theo yêu cầu.

- *Chế độ ăn nhạt vừa:* Là trong chế độ ăn chỉ cần 800-1.200mg natri/ngày, tương đương 2-3g muối ăn/ngày. Trong đó đã có sẵn 1g từ gạo và rau quả của khẩu phần ăn nên khi chế biến thức ăn chỉ cần cho 2g muối ăn/ngày hoặc 2 thìa cà phê nước mắm/ngày.

- *Chế độ ăn nhạt hoàn toàn:* Là trong chế độ ăn chỉ cần 200-300mg natri/ngày. Lượng natri này đã có đủ trong thực phẩm, do đó khi chế biến khẩu phần ăn cần chú ý: Hoàn toàn không dùng muối, mì chính, bột canh, nước mắm và chọn thực phẩm chứa ít natri, chẳng hạn gạo trắng, khoai củ, rau, quả ngọt; thịt, cá, trứng (ăn ít).

Điều cần nhớ là người bệnh tim không nên ăn sữa nguyên kem, đồ hộp, các thức ăn sẵn (nướng, rán, ướp muối, bánh mỳ) vì chứa nhiều muối.

Tuy nhiên, tùy theo triệu chứng lâm sàng mà chỉ định 1 trong 3 chế độ ăn nhạt trên và theo dõi sự đáp ứng của người bệnh để thay đổi từ chế độ này sang chế độ khác.

1.6 Chế độ dinh dưỡng cho bệnh nhân mắc chứng đau nhói vùng tim

Đau nhói vùng tim là một loại bệnh tim mạch. Nguyên nhân gây bệnh là do mỡ bám vào các vách tim gây nên hiện tượng tắc nghẽn các mạch máu vùng tim.

Tỷ lệ mỡ tăng cao trong máu (trong máu chứa nhiều chất LDL-cholesterol, triglycerit, axit béo bão hòa) là một yếu tố quan trọng gây nên các bệnh tim mạch trong đó có bệnh đau nhói vùng tim.

Giảm được 10% lượng cholesterol trong máu có nghĩa là chúng ta đã giảm được 20% nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Các chuyên gia cho biết tỷ lệ cholesterol lý tưởng trong máu là dưới 2g/lít hoặc 1.6g/lít với điều kiện không hút thuốc, không thừa cân,...

Để phòng tránh và điều trị bệnh đau nhói vùng tim, người bệnh phải kiểm soát được tỷ lệ cholesterol trong máu. Để làm được điều này, quan trọng nhất là chúng ta phải có một chế độ dinh dưỡng hợp lý.

Các chuyên gia trong lĩnh vực này cho biết, một chế độ ăn nhiều rau xanh luôn là lựa chọn hàng đầu để

chữa bệnh đau nhói vùng tim. Tuy nhiên, ngoài rau xanh cũng còn rất nhiều thực phẩm nữa giúp bạn bảo vệ sức khoẻ tim mạch. Chẳng hạn như:

- Sử dụng nhiều dầu ô lúu hay dầu cải trong chế biến các món ăn hàng ngày.
- Hạn chế sử dụng các loại thịt mỡ động vật và các sản phẩm làm từ sữa.
- Hãy lén thực đơn với món cá béo 2 lần/tuần, nhưng thay vì rán hẵn kho hoặc ăn gỏi.
- Ăn nhiều ngũ cốc: lúa mỳ, cơm, đậu Hà Lan, đậu lăng, đậu xanh, hoa quả và các loại rau giàu chất xơ, trong đó, hoa quả là nguồn cung cấp chủ yếu vitamin C, E và beta caroten. Những thực phẩm này hạn chế được sự đồng hoá và dự trữ mỡ của cơ thể, do đó giúp giảm lượng cholesterol và triglycerit trong máu.
- Món tráng miệng: thay bánh ga tô, kem,... bằng sữa chua.
- Chế biến nhiều món ăn hàng ngày có sử dụng hành ta, hành tây, chanh, rau thơm,... và hạn chế ăn nhiều muối.
- Uống đều đặn mỗi ngày 1 ly rượu vang đỏ. Rượu vang đỏ chứa nhiều chất chống oxy hoá và tăng lượng cholesterol có lợi cho máu, do đó uống đều đặn mỗi ngày 1 ly rượu giúp bạn phòng các bệnh tim mạch.
- Ăn nhiều hoa quả hàng ngày và ăn nhiều loại quả giúp chống lại các tế bào tự do và hạn chế sự già đi của tế bào.

- Hạn chế ăn đường.
- Nói không với rượu mạnh và thuốc lá.

1.7 Chế độ dinh dưỡng cho người rối loạn nhịp tim

Theo y học cổ truyền, ngoài việc điều trị bằng thuốc, ăn uống là yếu tố quan trọng trong điều trị rối loạn nhịp tim.

Loạn nhịp tim tùy theo triệu chứng lâm sàng có thể phân thành các thể bệnh sau đây để điều trị: khí âm lưỡng hư, âm hư hỏa vượng, tâm tỳ lưỡng hư và tỳ thận dương hư. Loạn nhịp có thể quy về phạm trù bệnh “tâm quý” của y học cổ truyền, chủ yếu là do dung lượng khí không đủ, âm huyết khuyễn, tâm không được nuôi dưỡng, hoặc đàm ẩn nội đinh, ứ huyết trở trệ, mạch tim bất ổn đưa đến. Bệnh biến đổi trong tim, đặc điểm của triệu chứng là cả hư lẫn thực, nhưng hư là chính. Phương pháp thường dùng trị liệu là bổ ích khí huyết, điều lý âm dương, hóa đờm tiêu ẩm, hoạt huyết hóa ứ, dưỡng tâm an thần. Ngoài việc điều trị bằng thuốc, ăn uống là yếu tố quan trọng để điều trị rối loạn nhịp tim.

Căn cứ vào nguyên nhân gây ra loạn nhịp tim, người bệnh cần tuân theo những nguyên tắc ăn uống khác nhau như: người bị tâm lực suy kiệt hạn chế ăn muối, nên ăn những thức ăn dễ tiêu hóa; người mắc bệnh động mạch vành, nên ăn những thức ăn ít cholesterol, ít lipid. Ngoài ra, người bị loạn nhịp chú ý kiêng hút thuốc và uống nhiều rượu.

2. Thực phẩm và đồ uống tốt cho tim

2.1 Táo

Rất nhiều nhà nghiên cứu đã chứng minh được rằng, việc ăn táo hoặc uống nước ép táo có tác động tới việc làm giảm tốc độ quá trình oxy hóa cơ thể do cholesterol LDL gây ra, đồng thời giảm thiểu việc hình thành “cặn” trong mạch máu.

Táo là một sự lựa chọn hoàn hảo mỗi khi “buồn mồm”. Vỏ táo cũng rất tốt với một thành phần các chất chống oxy hóa và chất xơ cao.

Các thí nghiệm đã cho thấy, người bị bệnh tiểu đường ăn táo chua sẽ có tác dụng giảm thấp triệu chứng bệnh; người bị bệnh tim mạch và béo phì thì nên ăn táo ngọt; để trị chứng táo bón có thể ăn táo nấu chín; ăn táo trước khi đi ngủ sẽ làm cho khoang miệng sạch sẽ, cải thiện công năng thận; nước ép táo tươi có thể trị ho và khản tiếng.

Có rất nhiều thế hệ các nhà khoa học tìm hiểu về nguồn gốc của sự trẻ trung, thế nhưng tất cả những gì họ cần làm để chống lại stress, kẻ thù của tuổi già, chỉ là thưởng thức những quả táo thơm, ngon, bổ dưỡng. Chất phytochemicals có rất nhiều trong vỏ của quả táo, bên cạnh tác dụng làm giảm cholesterol, chống nguy cơ mắc bệnh ung thư còn giúp ngăn chặn sự tấn công của các loại bệnh như bệnh đái tháo đường, bệnh tăng huyết áp, các bệnh tim mạch và thậm chí còn giúp giảm tình trạng lão hóa của cơ thể.

2.2 *Bưởi*

Bưởi có chứa rất nhiều các chất chống oxy hóa và những chất xơ có thể hòa tan được - đây là những chất có khả năng chống những bệnh về tim. Lời khuyên đưa ra là: ăn nửa quả bưởi sau bữa sáng, 3 đến 4 buổi trong một tuần.

2.3 *Cam, quýt*

Các nhà dinh dưỡng học và y học đã kêu gọi thường xuyên ăn cam - quýt và rau quả để giảm thiểu tỷ lệ bệnh mạch máu vành tim, trúng gió và huyết áp cao.

Các quả thuộc họ cam có rất nhiều chủng loại: chanh, cam chanh, cam sành, cam giấy, các loại bưởi, các loại quýt, phật thủ. Các loại quả này cung cấp cho cơ thể giá trị về dinh dưỡng cao để bồi bổ sức khỏe hàng ngày.

Vì trong thành phần của chúng đa phần đều chứa các hàm lượng đường khá cao, ngoài ra còn có nhiều vitamin có giá trị cho sức khỏe như vitamin C, vitamin B9 (acid folic) rất có lợi để phòng ngừa bệnh tim mạch, phòng ngừa ung thư thanh quản. Các thành phần flavonoid trong cam quýt cũng có tác dụng làm giảm các nguy cơ của bệnh tim mạch và bệnh mõi máu do hàm lượng cholesterol máu cao. Các thành phần tecpen trong cam quýt còn hỗ trợ các enzym để thải trừ các chất độc hại, các tác nhân gây ung thư. Các thành phần caroten trong cam quýt có tác dụng chống lão hóa và tăng khả năng miễn dịch cho cơ thể.

Quýt hàm chứa phong phú protein, canxi, photpho, vitamin C, vitamin B₁, B₂, có tác dụng giảm nhẹ hấp thụ cholesterol, giảm mõi máu, chống xơ cứng động mạch. Thường xuyên ăn quýt có lợi rất lớn trong việc phòng chống bệnh tim mạch và có thể phòng bệnh trúng gió, gây ra đột tử ở người già.

Nghiên cứu y học chứng minh, thường xuyên ăn cam quýt, bắp cải có thể giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và trúng gió. Các nhà chuyên môn đã tiến hành điều tra đối với 75.000 y tá và 38.000 nam chuyên viên chăm sóc sức khoẻ phát hiện cho thấy, ăn nhiều trái cây giúp ngăn ngừa nguy cơ huyết áp cao, trong nước ép quýt có kali, vitamin B và C có thể ngăn ngừa bệnh mạch máu tim ở mức độ nhất định. Một chuyên gia thực phẩm chỉ ra trong nước ép quýt có chứa thành phần chống oxy hoá, ung thư, dị ứng và đông máu. Thực nghiệm lâm sàng cho thấy, mỗi ngày uống 1 ly nước quýt khoảng 230ml có thể tăng thêm 21% lipoprotein “tốt” và giảm 16% lipoprotein “xấu”.

Các nhà nghiên cứu người Nhật đã tiến hành điều tra hơn 6000 người thường xuyên ăn cam quýt phát hiện, tỷ lệ người mắc bệnh mạch máu vành tim, huyết áp cao, tiểu đường, trúng gió,... thấp. Họ còn phát hiện chất tangeretin chứa trong vỏ quýt có tác dụng ngăn ngừa ung thư gan, thực quản, đại tràng và da.

Các chuyên gia trong hội nghiên cứu thực phẩm Đông y của Nhật cho rằng, quýt chứa nhiều vitamin C giúp đẹp da và acid citric chống mệt mỏi, nếu ăn cả vỏ bên trong của vỏ quýt thì ngoài vitamin C còn hấp thụ

được cả pectin, giúp nhuận tràng và giảm lượng cholesterol. Ngoài ra, hesperdin có thể tăng cường độ đàn hồi của mao mạch, hạ huyết áp, vì thế quýt là trái cây để ngăn ngừa bệnh mạch vành tim, xơ cứng động mạch, xơ vữa động mạch và nghẽn động mạch.

Qua hai năm nghiên cứu ở loài lợn, chất keo của cam quýt, nhựa của cây thường dùng để chế tương hoa quả hoặc kẹo, có công hiệu giảm lượng tiền hành nghiên cứu trên loài lợn vì lợn có mức độ mắc bệnh tim mạch và xơ vữa động mạch giống như người. Kết quả cho thấy, keo quả, chất xơ tan được có thể giảm lượng cholesterol hữu hiệu 1/2.

2.4 Các loại quả họ đậu

Đây là loại thực phẩm có chức năng kìm hãm lượng cholesterol LDL trong cơ thể. Một bữa ăn nhẹ lót dạ vào buổi chiều bằng món hummus (thành phần gồm có thịt gà, đậu, dầu vừng, chanh và tỏi) cùng các loại rau sống rất tốt cho tim.

Thực đơn trong mỗi ngày nên bổ sung khoảng 1/2 chén đậu đen, đậu đỏ hoặc đậu nành, ăn 3-4 lần/tuần.

Tác dụng: Cung cấp rất nhiều chất xơ, giúp giảm lượng cholesterol xấu (LDL). Nếu dùng cùng thịt, đậu sẽ giúp giảm hàm lượng chất béo bão hòa, giảm cholesterol xấu, ngăn ngừa sự xơ cứng của động mạch.

Có thể lựa chọn: các sản phẩm từ đậu nành như đậu phụ, bánh đậu tương,...

2.5 Cà chua

Cà chua làm giảm nguy cơ tim mạch.

Một nghiên cứu mới đây của Mỹ cho thấy, lycopene - thành phần tạo nên màu đỏ của cà chua giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim. Đây là công trình đầu tiên chỉ ra mối liên hệ giữa loại quả này và các bệnh tim mạch.

Nghiên cứu này được thực hiện trên gần 1000 phụ nữ giai đoạn mãn kinh, đang tham gia chương trình “Sức khỏe phụ nữ của Đại học Harvard”. Năm 1992, khi bắt đầu nghiên cứu, tất cả những người phụ nữ này đã được đo nồng độ lycopene trong máu. Sau 7 năm theo dõi, họ được chia làm 2 nhóm:

Nhóm 1 gồm 483 người đã bị cơn đau tim, có biến chứng nặng vì bệnh tim hoặc chết vì bệnh tim trong thời gian nghiên cứu.

Nhóm 2 gồm 483 người không bị các bệnh lý nói trên.

Phân tích số liệu cho thấy, sau khi loại bỏ các yếu tố nguy cơ khác của bệnh tim, phụ nữ có nồng độ lycopene cao nhất giảm được 34% nguy cơ bị bệnh tim, so với những người có nồng độ lycopene thấp nhất.

Tất cả các loại quả tươi (táo, đào, mận, mơ, các quả mọng...) đều cung cấp cho cơ thể nhiều chất xơ. Các vi chất dinh dưỡng trong đó giúp giảm lượng cholesterol xấu (LDL), phòng ngừa bệnh tim mạch. Bạn cũng có thể dùng trái cây khô, đông lạnh hoặc đóng hộp vì mục đích này. Đó là lời khuyên của giáo sư Alice Lichtenstein,

chuyên gia về dinh dưỡng thuộc Đại học Tufts, Phó chủ tịch Hội tim mạch Mỹ.

2.6 Các loại rau thuộc họ cải

Các loại rau thuộc họ cải cung cấp một lượng lớn chất xơ và các vi chất dinh dưỡng, làm giảm cholesterol xấu (LDL) và ngăn ngừa chứng xơ cứng động mạch.

Có thể chọn súp lơ xanh, súp lơ trắng, rau bắp cải,... Dùng hàng ngày.

2.7 Các loại rau có màu sáng

Các loại rau màu sáng có tác dụng:

+ Nhiều chất xơ và vi chất.

+ Chứa ít năng lượng, giúp giảm cân, vì vậy mà giảm nguy cơ bệnh tim mạch.

Có thể chọn rau bina (spinach), xà lách, cà rốt, bầu bí, ớt chuông (bell peper),... Dùng hàng ngày.

2.8 Các loại hạt

Các loại quả hạnh, hạt lanh, hạt bí, vừng, hạt hướng dương,... có rất nhiều hợp chất sterol thực vật có thể loại trừ được cholesterol LDL. Quả óc chó còn có khả năng giảm lượng triglycerit. Thay vì các đồ ăn vặt linh tinh khác, chúng ta hãy làm quen với việc ăn các loại hạt này để có được sức khỏe tốt.

2.9 Tỏi

Các nhà nghiên cứu đã lý giải được vì sao tỏi lại giúp cho trái tim khỏe mạnh.

Chìa khóa là ở allicin, phân hủy thành các hợp chất lưu huỳnh gây mùi khó ngửi cho hơi thở. Những hợp chất này phản ứng với các tế bào hồng cầu và tạo ra hydro sunfua làm thư giãn mạch máu và giúp máu lưu thông dễ dàng hơn.

Hydro sunfua tạo ra mùi trứng thối và được sử dụng trong các loại bom thối. Nhưng một lượng nhỏ khí này trong máu đóng một vai trò quan trọng trong việc giúp các tế bào giao tiếp với nhau. Và trong mạch máu, nó kích thích các tế bào thư giãn, khiến cho mạch máu được giãn nở. Điều này sẽ làm giảm huyết áp, giúp máu mang nhiều oxy tới các cơ quan nội tạng quan trọng và giảm sức ép lên tim.

Một nhà nghiên cứu cho biết: "Kết quả của chúng tôi cho thấy có tỏi trong bữa ăn là một điều rất tốt. Ở những vùng mà người ta ăn nhiều tỏi, như Địa Trung Hải và Cận Đông, tỷ lệ bị mắc bệnh tim mạch thấp".

Tuy nhiên, các chuyên gia cũng cảnh báo, ăn quá nhiều tỏi có thể phản ứng với những loại thuốc làm mỏng mạch máu và gây ra nguy cơ chảy máu.

2.10 Trà

Tất cả những loại trà giàu chất chống oxy hóa có thể làm giảm lượng cholesterol LDL. Trà Ô long có thể làm tăng kích thước của những phần tử cholesterol LDL và những phần tử có kích cỡ càng lớn thì khả năng xâm nhập vào mạch máu càng bị giới hạn.

Mỗi ngày uống ít nhất 2 tách trà sẽ giúp bạn an tâm được phần nào về sức khỏe của mình.

Trà còn làm tăng cơ hội sống của người bị đau tim.

Trà cũng có thể bảo vệ cơ thể khỏi bệnh nhồi máu cơ tim.

Nghiên cứu mới cho thấy, những người hay uống trà dễ sống sót sau cơn đau tim hơn những người không nghiên nó. Uống 19 tách trà mỗi tuần giảm được 44% nguy cơ tử vong. Tác dụng này là do chất chống oxy hóa trong trà đem lại.

Những người nghiện trà (dù là trà đen hay trà xanh, trà nóng hay trà đá) đều ít bị tử vong trong vòng 3-4 năm sau khi bị cơn đau tim so với những người thích dùng các đồ uống khác. Kết luận này được các nhà khoa học Mỹ đưa ra sau khi tiến hành nghiên cứu trên 1.900 bệnh nhân bị một cơn đau tim ở độ tuổi 60. Họ được theo dõi trong vòng 4 năm bắt đầu khoảng 4 ngày sau tai biến nói trên và được chia làm 3 nhóm:

- Nhóm 1: Không uống trà.
- Nhóm 2: Uống trà vừa phải (dưới 14 cốc/tuần trong vòng 1 năm trước khi bị cơn đau tim).
- Nhóm 3: Uống nhiều (hơn 14 cốc/tuần).

Thống kê này cho thấy, bệnh nhân thuộc nhóm 2 thường dùng 2 tách trà/tuần, còn những người thuộc nhóm 3 thường dùng 19 tách/tuần. Sau gần 4 năm, 313 người tham gia nghiên cứu đã chết (chủ yếu là vì bệnh tim mạch). Các tác giả nhận thấy, bệnh nhân càng uống nhiều trà thì nguy cơ tử vong trong 4 năm sau khi bị đau tim càng thấp: Nguy cơ tử vong giảm 28% ở nhóm uống trà vừa phải và 44% ở nhóm uống nhiều trà.

Theo kết quả cho thấy, có thể việc sử dụng nhiều flavonoid (thành phần chính của trà) đã làm giảm nguy cơ bệnh mạch vành và nguy cơ tử vong ở những người bị bệnh tim mạch.

Flavonoid là chất chống oxy hóa tự nhiên cũng có trong các đồ ăn có nguồn gốc thực vật như táo, hành và súp lơ xanh,...

2.11 Cám yến mạch hoặc hạt nguyên cám

Những chất xơ hòa tan và các vi chất dinh dưỡng có trong cám yến mạch hoặc hạt nguyên cám sẽ kết hợp cùng với những axít tại ruột non ngăn ngừa việc hút ngược lại của cholesterol. Bữa sáng nên bổ sung vào ly sữa không béo một nửa thìa bột yến mạch.

Có thể chọn bánh làm từ lúa mỳ nguyên cám, gạo cẩm (brown rice), yến mạch, ngô rang nở (popcorn). Ăn hàng ngày.

2.12 Các sản phẩm sữa ít chất béo hoặc không có chất béo

Uống sữa có lợi cho tim. Những người thích uống sữa sẽ có thể giảm nguy cơ mắc bệnh tim và đột quy. Nếu họ hấp thu sữa với hàm lượng trên mức trung bình sẽ ít bị béo phì, cao huyết áp và mắc hội chứng trao đổi chất hơn so với những người uống ít sữa.

Giáo sư Peter Elwood (Trường ĐH Cafdift, Anh) đã có một báo cáo về bảng khảo sát đăng trên tạp chí Dinh dưỡng lâm sàng châu Âu với kết luận những ai hấp thu sữa cao hơn mức trung bình, sẽ giảm được 15% nguy cơ

bệnh tim và đột quy so với người uống ít, hoặc không uống sữa.

Kết luận này được rút ra dựa trên khảo sát 400.000 đối tượng được theo dõi từ 8-28 năm. Điều thú vị là đa số các loại sữa họ uống đều là loại sữa thường.

Trước đây, sữa bị coi là không tốt, vì người ta cho rằng chất béo có trong sữa làm tăng cholesterol. Tuy nhiên, các nghiên cứu trên đã xác định được đặc điểm nổi bật của sữa: ngoài vai trò bảo vệ sức khỏe cho xương, sữa còn làm giảm huyết áp và có tác động tích cực lên những cơ chế sinh học khác có liên quan đến bệnh tim mạch.

Những lợi ích này xem ra có vẻ như vượt trội tác động làm tăng cholesterol và tạo ra khả năng giảm tổng quan về nguy cơ bệnh tim mạch của sữa.

Do đó, sữa nên được xem là món quan trọng trong thực đơn của những bệnh nhân tim mạch.

Sữa ít chất béo hoặc không có chất béo có tác dụng làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim nếu được dùng để thay thế những sản phẩm sữa nguyên kem.

Có thể chọn sữa tách bơ hoặc sữa ít hay không chất béo, sữa chua, phomat làm từ sữa giày. Dùng hàng ngày.

2.13 Rượu vang đỏ

Những hợp chất có trong rượu vang đỏ đã được chứng minh là có thể đẩy lượng cholesterol HDL (cholesterol có lợi) lên cao và đồng thời những chất

chống oxy hóa có trong vang đỏ có thể bảo vệ được động mạch vành khỏi những tổn thương từ các chất hữu cơ mang gốc tự do (nguồn gốc của các căn bệnh như Parkinson, chứng hay quên,...), giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim.

Có thể uống hàng ngày, nhưng mỗi ngày chỉ nên uống từ 1-2 ly vang đỏ (khoảng 150ml, 1 cốc đôi với nữ và 2 cốc đôi với nam, với điều kiện bạn đã uống những đồ này từ trước), 45ml rượu thường hoặc 1 cốc bia 350ml và không nên uống quá mức này.

2.14 Dầu canola và dầu nành

Dầu canola và dầu nành có tác dụng:

- + Chứa axit béo omega-3 với hàm lượng cao, giúp duy trì chức năng bình thường của tim và huyết áp tốt, ngăn ngừa sự hình thành huyết khối.
- + Chứa nhiều chất béo chưa bão hòa, giúp giảm lượng cholesterol có hại (LDL).

Có thể ăn hàng ngày (dùng trong nấu nướng, thay thế cho bơ, margarine).

2.15 Cá, mỡ cá

Chất béo omega-3 có trong mỡ cá (nhất là những loại có hàm lượng chất béo cao) rất hữu dụng trong việc làm giảm lượng triglycerit - một chất béo có hại, dễ gây xơ vữa mạch máu, giúp ngăn ngừa sự hình thành huyết khối, duy trì chức năng bình thường của tim và huyết áp tốt. Đảm bảo thực đơn trong tuần ít nhất 2 bữa có

món cá hồi, ngoài ra còn nên có các loại cá khác như: cá ngừ, cá thu, cá mòi, cá kiếm,... Ăn 2 lần/tuần.

2.16 Những món ăn không thường xuyên

Thỉnh thoảng, trong những dịp đặc biệt, bạn có thể ăn những thứ bạn thích, nhưng nhớ là chỉ nên dùng vừa phải.

Có thể chọn một lát bánh gatô nhân dịp sinh nhật, chocolate nhân ngày lễ tình nhân,...

Song song với chế độ ăn uống có lợi cho tim, bạn cũng cần thường xuyên tập thể dục. Cố gắng để có được khoảng 30 phút tập luyện mỗi ngày. Điều này sẽ giúp cho nồng độ cholesterol (cả xấu và tốt) duy trì ở mức có lợi. Các hình thức luyện tập có thể gồm: đi bộ, đi cầu thang thay vì dùng thang máy, chạy, đạp xe,... hay bất cứ kiểu gì mà bạn cảm thấy thích.

3. Thực phẩm và đồ uống không tốt cho tim

3.1 Soda không tốt cho tim mạch

Chúng ta vẫn nghi ngờ rằng uống Soda có đường không tốt cho sức khỏe tim mạch. Trong nghiên cứu mới đây, các nhà khoa học cũng cảnh báo rõ ràng điều này.

Các nhà khoa học cho biết, những người uống một chai soda nhẹ mỗi ngày cũng phải chịu những nguy cơ rối loạn tim mạch tương tự như việc uống soda có đường mỗi ngày.

Kết luận đã được đưa ra sau cuộc nghiên cứu tiến hành trên mẫu thử của 9.000 người.

Điều này cũng khiến cho chính các nhà khoa học ngạc nhiên. Việc sử dụng thường xuyên soda nhẹ hay không cũng đều khiến tăng 48% nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến tim mạch (tăng lượng cholesterol, tăng huyết áp, lê cân,...)

Theo các nhà khoa học, bên cạnh việc uống soda hàng ngày, những người có chế độ dinh dưỡng không cân bằng cũng dễ mắc các bệnh về tim mạch hơn.

3.2 Nước tăng lực làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim

Những người trưởng thành khỏe mạnh uống 2 lon nước tăng lực mỗi ngày có nguy cơ mắc bệnh tim và huyết áp cao hơn mức bình thường.

Kết luận này dựa trên nghiên cứu của T.S James Kalus (Bệnh viện Henry Ford, Mỹ). Đây là nghiên cứu được trình bày tại Hội thảo khoa học của Hiệp hội tim mạch Hoa Kỳ. Các nhà nghiên cứu yêu cầu 15 người tình nguyện trưởng thành, khỏe mạnh (gồm 8 nam và 7 nữ, tuổi trung bình là 26) ngưng sử dụng cafein từ các nguồn khác nhau 2 ngày trước và trong suốt quá trình nghiên cứu.

Vào ngày thứ nhất, những người tình nguyện được đo huyết áp, nhịp tim và điện tâm đồ. Trong 5 ngày tiếp theo, mỗi ngày họ uống 2 lon nước tăng lực (có chứa 80 miligram cafein và 1.000 miligram taurine - một loại amino axit làm tăng huyết áp và nhịp tim). Cho đến ngày thứ bảy, các nhà nghiên cứu bắt đầu lặp lại công việc của ngày đầu tiên.

Kết quả so sánh trung bình ngày thứ nhất và ngày thứ bảy với mức cao nhất của 5 ngày giữa cho thấy: Trong vòng 4 giờ sau khi uống nước tăng lực, huyết áp tối đa khi tim đập tăng 7,9% so với ngày thứ nhất và 9,6% so với ngày thứ bảy.

Nước tăng lực chứa đường, muối, cafein và taurine giúp tinh táo hơn nhưng lại không tốt cho những người mắc bệnh tim.

Cũng theo các nhà nghiên cứu, tuy chưa rõ ảnh hưởng của việc tập thể thao hoặc dùng chung rượu với nước tăng lực, nhưng mọi người không nên dùng nước tăng lực khi chơi thể thao cường độ cao.

3.3 Một số loại khác

Ngoài ra còn có một số loại thực phẩm và đồ uống khác không có lợi cho tim như bơ, xúc xích, thịt nguội, đồ hộp, lạp xưởng, đồ lợn, bánh ga-tô, kem,... và rượu, bia,... nếu dùng quá mức.

IV. PHƯƠNG PHÁP PHÒNG CHỮA BỆNH TIM MẠCH

1. Cách nhận biết sớm cơn đau tim

Trên phim ảnh, người bị cơn đau tim thường ôm chặt vùng ngực trái và ngã gục xuống sàn. Trong thực tế, nhiều cơn đau tim xuất hiện từ từ, người bệnh chỉ cảm thấy khó chịu hoặc đau nhẹ ở ngực. Những bất thường này rất hay bị bỏ qua. Bệnh nhân chỉ tìm đến bác sĩ khi đã có tổn thương kéo dài ở tim.

Sau đây là một số dấu hiệu cảnh báo về cơn đau tim:

- Khó chịu ở ngực: Phần lớn các cơn đau tim đều gây cảm giác khó chịu ở phần giữa lồng ngực. Cơn này kéo dài vài phút hoặc lặp đi lặp lại. Người bệnh có cảm giác như bị ép, bóp ở tim hoặc cảm thấy đau.

- Khó chịu ở những vùng khác của nửa người trên (vai, cổ, hàm, cánh tay, lưng): Dấu hiệu này thường đi kèm khó chịu ở ngực, nhưng cũng có thể xuất hiện trước.

- Khó thở, thở dốc: Triệu chứng này thường xuất hiện cùng cảm giác khó chịu ở ngực, nhưng cũng có thể xuất hiện trước. Nếu tim bị suy yếu (suy tim) nó sẽ không thực hiện được chức năng là bơm máu đi khắp cơ thể; máu ở phổi do không kịp về tim nên xuất hiện chứng tắc máu ở phổi, làm cho chức năng trao đổi của cơ thể giảm, người bệnh thở rất khó khăn, tức ngực, thậm chí ho ra máu. Ho ra máu là do máu bị ứ ở tĩnh mạch khí quản và các tế bào ở mạch máu phế nang phổi bị tổn thương gây nên.

- Mệt mỏi: Sự rối loạn nhịp đập của tim sẽ làm cho máu do tim bơm đi cũng sẽ giảm, gây nhức đầu, chóng mặt, choáng váng, mệt mỏi, vã mồ hôi lạnh. Có nhiều trường hợp còn bị liệt, không nói được.

- Buồn nôn, chán ăn: Chức năng tim suy giảm cũng sẽ làm cho lượng máu từ gan, ruột về tim giảm, gây nên hiện tượng ứ máu ở gan, ruột; chức năng của các cơ quan này cũng bị ảnh hưởng theo, có hiện tượng đau ở

gan, buồn nôn, chán ăn, đau bụng, tiêu chảy và các triệu chứng về đường tiêu hóa khác.

- Phù chi dưới: Nếu các mạch máu trong cơ thể bị ứ máu thì toàn thân sẽ bị phù thũng, đặc biệt là ở chi dưới. Những người bị suy giảm chức năng tim sẽ thấy tức ngực, thở dốc, mệt mỏi. Có người về đêm còn thấy hiện tượng bừng tỉnh thở dốc một hồi lâu rồi mới đỡ khó chịu, có những người lại có biểu hiện đó kéo dài.

Đặc biệt ở người già phần nhiều bị xơ cứng và hẹp động mạch vành, do đó cơ tim có nguy cơ bị thiếu máu và thiếu oxy. Khi nhịp tim đập thất thường, chức năng tim suy giảm, lúc đó sẽ xuất hiện hiện tượng tức ngực, thở dốc, đau phía sau xương ức, đó chính là lúc các cơn đau tim phát tác.

Chú ý:

Các triệu chứng nêu trên là các triệu chứng tổng hợp của bệnh tim. Nhưng đó không hẳn là các biểu hiện riêng biệt của bệnh tim. Các bệnh ở hệ thần kinh, tiêu hóa, hô hấp đều có thể có những biểu hiện lâm sàng giống như trên, do đó cần phải hết sức chú ý phân biệt để có cách xử lý đúng đắn.

Nếu bạn hoặc một người nào đó bên cạnh bạn bắt đầu cảm thấy khó chịu ở ngực, nhất là có kèm một hoặc nhiều dấu hiệu của cơn đau tim, hãy gọi ngay xe cấp cứu. Khoảng thời gian từ lúc dấu hiệu đầu tiên xuất hiện và lúc người bệnh được cứu chữa có thể đồng nghĩa với sự khác biệt giữa sự sống và cái chết.

2. Những triệu chứng của bệnh tim

2.1 Đau tim

- Triệu chứng: Nguyên nhân ban đầu gây cơn đau tim là do các mảng xơ vữa (tiểu cầu lắng đọng) trong thành vách động mạch tăng lên, gây tắc nghẽn đường máu lưu thông. Và khi cơ tim bị thiếu máu sẽ làm cho tim bị ngừng đập, phát sinh cơn đau tim đột ngột.

- Cách điều trị: Nếu thành động mạch tắc nghẽn càng lâu thì cơ tim càng có nguy cơ bị tổn thương nặng, bởi vậy cần phải đi khám và điều trị kịp thời. Thông thường, người ta dùng aspirin để phòng ngừa sự lắng đọng tiểu cầu chống hiện tượng tắc nghẽn. Ngoài thuốc có thể phẫu thuật để mở rộng các mạch máu bị chít hẹp.

2.2 Chứng đau thắt

- Triệu chứng: Đây là triệu chứng thường thấy khi lồng ngực bị đau do tim không được cung cấp đủ máu và oxy, là dấu hiệu ban đầu của bệnh đau tim.

- Cách điều trị: Dùng nitroglycerin mỗi khi thấy đau ngực, thuốc này có tác dụng giãn rộng mạch máu để tăng lượng oxy đưa đến cho tim. Ngoài ra còn dùng các loại thuốc khác như thuốc ức chế beta có tác dụng làm giảm hoạt động của tim và giảm nhu cầu tiêu thụ oxy và máu.

2.3 Chứng đột quy

- Triệu chứng: Giống như bệnh đau tim đột ngột, bệnh đột quy thường xảy ra khi động mạch bị tắc nghẽn, nguồn cấp oxy và máu lên não bị chậm lại, người

ta gọi đây là đột quy xuất huyết và một kiểu khác nữa gọi là đột quy thiếu máu cục bộ. Tất cả hai triệu chứng này đều bắt nguồn từ tim. Nếu tất cả các tế bào não bị kiệt quệ nguồn oxy lâu dài thì nó có thể bị chết não và làm tê liệt các chức năng não, cuối cùng là gây hủy hoại toàn bộ não. Do vậy chỉ định điều trị thuốc tiêu cục máu phải được tiến hành sớm trong 3 giờ đầu để giúp tái tưới máu nhanh hơn.

2.4 Sự cố đau tim sung huyết

- Triệu chứng: Đối với những người mà tim bị yếu không thực hiện được chức năng cung cấp máu tới các cơ quan trong cơ thể thì tim có thể phải làm việc quá sức, suy yếu dần. Do lượng máu đến tim không đủ nên phát sinh hiện tượng sung huyết ngay trong các mô của cơ thể trong đó có tim. Bởi vậy, ở những người mắc bệnh này thì tay chân, khớp gối thường bị sưng to.

- Cách điều trị: Cho đến thời điểm hiện nay chưa có liệu pháp đặc trị đối với căn bệnh nói trên, giải pháp tình thế thường là dùng thuốc giảm đau, lợi tiểu, thuốc ức chế men chuyển angiotensin (ACE) hoặc phẫu thuật nong vành qua da,...

Người bệnh tim mạch hãy thực hiện biện pháp "*Ba nửa phút, ba nửa giờ*" để hạn chế biến chứng nguy hiểm.

"*Ba nửa phút*" nghĩa là: Ban đêm khi tỉnh dậy, sau khi mở mắt tiếp tục nằm yên thêm nửa phút nữa, sau đó ngồi dậy và ngồi thêm nửa phút nữa, khi thả chân xuống khỏi giường thì ngồi thêm nửa phút nữa, cuối cùng mới bước xuống đất vận động. Bởi nói chung các

bệnh tim mạch thường hay xảy ra vào ban đêm. Điều này chủ yếu là do sự thay đổi đột ngột tư thế người bệnh làm cho não và tim không được cung cấp đủ máu, đặc biệt là do sự điều tiết ở người già chậm, sẽ càng dễ bị nguy hiểm hơn. Ngay cả người bình thường cũng phải hết sức cẩn thận, tránh thay đổi tư thế đột ngột, dễ làm cho người bị choáng (do hạ huyết áp tư thế).

"Ba nửa giờ" nghĩa là: Buổi sáng đi bộ nửa giờ, buổi trưa ngủ nửa giờ và sau bữa ăn tối đi dạo nửa giờ.

Qua nghiên cứu, các nhà khoa học Thụy Điển cho rằng, những người mắc bệnh động mạch vành mà mỗi ngày ngủ trưa nửa giờ thì tỷ lệ tử vong giảm 30% so với người bệnh không ngủ trưa.

Theo y học hiện đại thì những người xơ cứng động mạch, nhất là ở thời kỳ đầu là một quá trình có thể đảo ngược được, từ nhẹ đến nặng và ngược lại. Thực tế đã chứng minh rằng, người bệnh sau 1 năm đi bộ đều đặn, xơ cứng động mạch giảm tới hơn 10%.

3. Phương pháp giảm rủi ro bệnh tim

Ngay cả khi bạn mắc bệnh tim mạch, bạn cũng có thể cải thiện tình trạng sức khoẻ của mình và giảm được những nhân tố gây nên bệnh tim như: cân nặng quá mức, tiểu đường và huyết áp,...

Để có được một trái tim khỏe mạnh, điều đó hoàn toàn có thể trong tầm tay của bạn. Những cách đơn giản nhưng vô cùng hiệu quả sau đây sẽ góp phần giúp bạn có một trái tim mạnh khỏe:

3.1 Cải thiện nồng độ cholesterol

Có nhiều trong gan động vật và một số thực phẩm khác như bơ, trứng, thịt..., cholesterol là một chất béo không thể thiếu cho cơ thể. Tuy nhiên, nếu nó được tích trữ quá nhiều trong máu (khoảng hơn 2g/l) thì sẽ rất nguy hiểm. Cholesterol sẽ bám lại ở các thành động mạch, đặc biệt là các mạch gần tim, làm cho các mạch này hẹp lại, ngăn cản đường lưu thông của máu, gây tắc nghẽn động mạch. Để tránh hiện tượng này, nên uống ít rượu, giảm ăn đồ béo, ăn những thực phẩm có ít chất béo như thịt nạc, cá, các chế phẩm từ đậu và rau xanh, đồng thời hạn chế sự tăng cân và không hút thuốc lá.

Nồng độ cholesterol trong máu càng cao thì nguy cơ mắc bệnh tim càng lớn. Đó là điều ai cũng có thể biết đến hoặc từng đọc ở đâu đó nhưng trong thực tế thì chưa chắc đều đã thực hiện thành công. Hãy xây dựng cho mình một chế độ ăn uống không có nhiều chất béo để giảm nồng độ cholesterol trong cơ thể.

3.2 Kiểm soát được lượng đường trong máu

Tiểu đường là nguyên nhân dẫn đến những vấn đề nghiêm trọng của sức khỏe con người trong đó có bệnh tim. Người bị bệnh tiểu đường có tỷ lệ mắc bệnh tim cao gấp 4 lần so với người thường, vì vậy bạn hãy chú ý kiểm tra sức khỏe định kỳ, sớm phát hiện ra bệnh tiểu đường, sớm trị liệu. Kiểm soát lượng đường trong máu dưới sự trợ giúp của bác sĩ là điều vô cùng cần thiết.

3.3 Điều chỉnh huyết áp

Bệnh huyết áp có tính di truyền. Nếu bố mẹ bị huyết áp cao thì các con càng có nhiều nguy cơ mắc

bệnh này, nhất là sau 50 tuổi. Tuy nhiên, vài biện pháp có thể đẩy lùi nguy cơ này là tránh ăn nhiều, đặc biệt với những thực phẩm giàu chất dinh dưỡng và tránh ăn mặn.

Huyết áp cao hay còn gọi là chứng tăng huyết áp là nguyên nhân số một dẫn đến bệnh tim mạch ở nước Mỹ ngày nay. Gần 50 triệu người tại quốc gia này mắc chứng bệnh cao huyết áp. Trong trường hợp này, dược phẩm phát huy được thế mạnh của nó: vừa hiệu quả, an toàn, lại dễ sử dụng.

3.4 Dùng aspirine

Các nhà nghiên cứu Đại học Bắc Carolina phát hiện việc sử dụng đều đặn Aspirine sẽ làm giảm được 28% nguy cơ bệnh mạch vành ở người chưa bao giờ bị nhồi máu cơ tim hay đột quỵ tim mạch.

Để phát huy hiệu quả tối đa của thuốc trên huyết áp, người ta khuyên nên dùng thuốc liều thấp trước khi đi ngủ.

3.5 Tăng cường sử dụng acid folic

Một nghiên cứu công bố trên tờ British Medical Journal cho thấy, người dùng đều đặn hàng ngày một lượng acid folic như khuyến cáo thì 16% ít có khả năng bị bệnh tim so với người thiếu chất này trong khẩu phần ăn. Những thực phẩm giàu acid folic là cải broccoli, ngũ cốc,...

3.6 Dùng chocolate đen

Cacao chứa các flavonoid có tác dụng làm máu lưu thông tốt, không bị vón cục. Ít nhất 1/3 chất béo trong

chocolate là acid oleic, có tác dụng tốt cho sức khỏe, một chất béo đơn không bão hòa cũng được tìm thấy trong dầu ô-liu. Nên sử dụng chocolate đen, vì nó chứa nhiều flavonoid.

3.7 Dùng tỏi

Ngoài tác dụng làm giảm cholesterol và chống lại các bệnh nhiễm trùng, tỏi còn giúp giảm thiểu tối đa tình trạng tổn thương tim ở người sau mổ tim và nhồi máu cơ tim. Một số nghiên cứu ở Ấn Độ cho thấy, những con thú được dùng tỏi hàng ngày sẽ ít bị gốc tự do tấn công vào tim hơn so với những con không dùng tỏi.

3.8 Dùng mật ong

Các nhà nghiên cứu Đại học Illinois phát hiện trong mật ong nhiều chất có tác dụng chống oxy hóa, như thế giúp phòng chống được các bệnh tim mạch. Thực tế là người nào dùng mật ong đều đặn thì ít bị bệnh tim mạch so với người không dùng. Trong khi đó, người nào thường dùng đường thì lại có nồng độ cholesterol HDL (cholesterol tốt) giảm, như thế nguy cơ mắc bệnh tim mạch sẽ xuất hiện nhiều hơn.

3.9 Uống nhiều nước

Hãy uống nhiều nước ngay cả khi không khát. Tuy nhiên, không nên uống nhiều nước có gas, chỉ nên uống nước lọc, nước khoáng hoặc nước chanh hay nước có tác dụng giải nhiệt. Trà và cà phê là hai loại đồ uống có tác dụng kích thích đối với tim. Ngoài ra, các loại nước trái cây cũng rất tốt nhưng không nên quá lạm dụng bởi hàm lượng đường của nước trái cây ép khá cao.

3.10 Ăn sáng nhiều

Hãy bắt đầu mỗi ngày bằng một bữa sáng thịnh soạn và kết thúc ngày bằng một bữa tối nhẹ. Với mục đích bù lại calo sau một đêm, bữa sáng sẽ không làm bạn tăng cân vì năng lượng của bữa sáng sẽ được cơ thể sử dụng cả ngày. Còn ăn vào buổi tối, năng lượng sẽ bị tích trữ lại trong cơ thể. Một bữa sáng đầy đủ phải bao gồm các protein có trong các thực phẩm như sữa, sữa chua, pho mát (fromage), trứng,... các glutxit trong bánh mì, ngũ cốc, hoa quả và các lipid trong bơ, sữa và pho mát.

3.11 Ăn bổ sung chất béo có lợi

Đừng lầm tưởng rằng, mọi loại chất béo đều gây hại cho sức khoẻ (chất béo bão hoà, chất béo trans), trái lại bên cạnh những chất béo gây hại còn có những chất béo rất có lợi cho sức khoẻ (chất béo không bão hoà) có trong các loại dầu thực vật như dầu nành, dầu vừng, dầu oliu, dầu cá, thịt cá, chính vì thế, các chuyên gia khuyên bạn mỗi tuần đừng quên bổ sung 2 bữa cá vào thực đơn ăn uống của mình.

3.12 Ít ăn lòng đỏ trứng

Một cái lòng đỏ trứng có khoảng 200mg cholesterol, vì vậy không phải ăn càng nhiều trứng càng tốt.

3.13 Hạn chế các loại thực phẩm có chứa chất béo Trans

Chất béo Trans là chất béo được tìm thấy trong các món rán, nướng. Bạn cũng nên nhớ hãy kiểm tra thông

tin về hàm lượng chất béo có trong sản phẩm mỗi khi đi mua sắm đồ ăn.

3.14 Bỏ thuốc

Những người hút thuốc lá nhiều có nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao gấp 2 lần so với những người không hút thuốc. Các nhà khoa học phát hiện ra rằng, sau 2-3 năm bỏ thuốc, nguy cơ mắc bệnh tim sẽ hạ thấp xuống ngang bằng với người không hút thuốc. Thuốc lá còn là nguyên nhân dẫn đến đột quỵ. Đối với phụ nữ, vừa hút thuốc lá vừa sử dụng thuốc tránh thai có nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ cao hơn bình thường.

Thuốc lá vẫn bị coi là "kẻ thù" của sức khoẻ, chính là bởi những tác động xấu của nó gây ra. Từ bỏ thuốc lá bạn sẽ cải thiện được tình trạng sức khoẻ và giúp hàm lượng cholesterol có lợi HDL tăng lên.

Chính vì thế, bạn hãy bằng mọi cách từ bỏ thói quen xấu này.

3.15 Phụ nữ hãy cẩn thận với thuốc lá và thuốc tránh thai

Nicotin trong thuốc lá là nguyên nhân làm hẹp các động mạch, thúc đẩy quá trình tạo kết tủa cục đông trong động mạch, giảm chất lượng của máu. Các oxit cacbon sẽ làm rối loạn quá trình hấp thụ của cơ thể và tạo thuận lợi cho việc tích trữ cholesterol. Người hút thuốc hay thường xuyên tiếp xúc với khói thuốc có nguy cơ bị bệnh tim cao gấp 6 lần người bình thường. Những người có dấu hiệu bất thường ở động mạch và trước 40 tuổi thường là những người nghiện thuốc lá. Còn đối với



phụ nữ hay dùng thuốc tránh thai, nguy cơ bị mắc bệnh huyết khối cũng rất lớn.

3.16 Hạn chế dùng đồ uống có cồn

Đồ uống có cồn như rượu, bia cũng làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch nếu như bạn dùng với dung lượng lớn và quá thường xuyên. Hãy giới hạn “cơn khát” của bạn, không nên uống quá 1 cốc mỗi ngày đối với phụ nữ và 2 cốc mỗi ngày đối với nam giới.

Uống rượu với liều lượng ít và điều độ có lợi cho sức khỏe, giúp cho hàm lượng cholesterol tốt tăng lên, nhưng nếu uống rượu quá nhiều sẽ gây hại cho sức khỏe, làm tăng áp lực ở các động mạch. Đây chính là hiện tượng tăng huyết áp, vốn là kẻ thù của tim. Vì cung cấp nhiều calo nên rượu còn làm tăng cân, tạo điều kiện xuất hiện bệnh tăng huyết áp và đái tháo đường.

3.17 Tránh khí monoxyde carbon

Phần lớn những vật dụng sinh hoạt trong gia đình như máy đun nước, máy giặt, máy sấy khô,... có thể rò rỉ ra một lượng nhỏ monoxyde carbon. Một lượng lớn khí này có thể gây tử vong một người trong vài giờ, nhưng việc tiếp xúc lâu dài với một lượng nhỏ có thể làm tăng nguy cơ vón cục máu, dẫn đến tai biến tim mạch. Để phòng ngừa, bạn nên tạo cho nhà thông thoáng khí, sử dụng thiết bị phát hiện khí monoxyde carbon gần phòng ngủ.

3.18 Giảm bớt khẩu phần ăn

Một chế độ ăn đa dạng và đủ chất sẽ giảm các nguy cơ mắc các bệnh về tim. Hàng ngày nên ăn trái cây, rau

xanh, ngũ cốc, cá nhiều hơn thịt đỏ. Nên thay đổi thực đơn bằng các loại rau quả 2-3 lần/tuần và cũng đừng quên làm các món ăn thêm hấp dẫn bằng nhiều loại gia vị, dầu ăn thực vật thay vì dùng mỡ hay bơ. Đặc biệt, không nên ăn quá mặn.

3.19 Giữ cho cân nặng ở mức ổn định

Sự thừa cân là một yếu tố quan trọng gây tăng huyết áp và bệnh đái tháo đường, hàm lượng cholesterol trong cơ thể cũng sẽ tăng cao hơn mức bình thường. Vì vậy, cân nặng vượt quá mức chính là nguyên nhân dẫn đến đau tim. Ở những người béo phì, nguy cơ mắc bệnh tim là rất cao, đặc biệt là những người có thân hình “quả táo” (béo ở phần eo lưng) càng nguy hiểm. Chính vì thế mà béo phì cũng được liệt vào danh sách những tác nhân chính gây nên bệnh tim mạch. Chỉ cần bạn giảm được 3-5kg thì tình trạng tim sẽ được cải thiện đáng kể, thậm chí sẽ mang lại những ích lợi về mặt sức khoẻ.

Để bảo vệ sức khỏe, tốt nhất hãy tìm cách giảm cân bằng các bài tập thể dục thường xuyên.

Ngoài ra, bạn cần tuân thủ một chế độ ăn uống khoa học, lành mạnh. Một chế độ ăn được coi là khoa học phải bao gồm các loại rau xanh và trái cây như là những thành phần chính trong bữa ăn của bạn, ngoài ra nên hạn chế thu nạp các loại đồ ngọt và các loại thực phẩm có hàm lượng chất béo lớn.

Bên cạnh đó, bạn cũng cần từ bỏ những thói quen xấu gây tăng cân như thường xuyên ngồi “lì” nhiều giờ trước màn hình vi tính, tì vị, hay thói quen ăn những

bữa ăn phụ với những loại thực phẩm giàu calo như khoai tây chiên, xúc xích, đồ ăn nhanh.

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, việc kết hợp một chế độ dinh dưỡng làm giảm cân với các hoạt động thể lực còn hiệu quả hơn cả thuốc. Hãy thường xuyên kiểm tra trọng lượng và hành động ngay khi cần thiết.

3.20 Dừng để béo bụng

Khi cơ thể tăng cân, trọng lượng thừa thường dồn vào bụng nhiều hơn là các nơi khác. Đôi khi có người không quá béo nhưng lại có vòng bụng lớn. Các lớp mỡ ở nội tạng, chiếm khoảng 30% trọng lượng cơ thể, khi bị loại bỏ sẽ giảm các nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

3.21 Chăm đánh răng súc miệng

Sử dụng các loại nước súc miệng và đánh răng đúng mức sẽ làm giảm được vi khuẩn trong miệng, như thế có thể giảm được 200%-300% nguy cơ đột quỵ tim.

3.22 Vận động thường xuyên

Song song với việc áp dụng chế độ dinh dưỡng hợp lý một cách dài hạn (suốt đời), bệnh nhân tim cần có chế độ luyện tập, sinh hoạt thích hợp.

Luyện tập được xem là phương thuốc quý đối với sức khỏe, và hơn thế nữa luyện tập còn giúp cho bạn giảm được hàm lượng cholesterol xấu ở trong máu đồng thời tăng hàm lượng cholesterol tốt (HDL).

Những người không tập thể dục có nguy cơ bị bệnh tim cao hơn những người tích cực tập thể dục điều độ. Một cuộc sống không vận động sẽ khiến sức khỏe của

bạn yếu đi, cơ thể chậm chạp, ù lì. Chính vì thế, hãy tập thể dục thường xuyên để tăng sức đề kháng của cơ thể và giảm nguy cơ mắc bệnh tim cũng như một số bệnh nghiêm trọng khác. Mỗi ngày kiên trì tập luyện khoảng 20 phút thì có thể làm cho tỷ lệ mắc bệnh tim giảm xuống 30%.

Đi xe đạp, bơi lội, đi bộ,... là những môn thể thao nhẹ nhàng đòi hỏi sự bền bỉ, phù hợp với mọi lứa tuổi. Chúng giúp cơ thể có thể cung cấp nhiều oxy hơn cho các tế bào, làm tim hoạt động tốt hơn và cải thiện sự dẻo dai của cơ thể. Vận động còn giúp giảm cân, tránh tăng huyết áp và đái tháo đường. Các chuyên gia khuyên bạn mỗi ngày tập thể dục 30 - 60 phút hoặc đi bộ 3 lần mỗi tuần, mỗi lần 1 tiếng là đủ để đẩy lùi mọi bệnh tật.

Hàng ngày cũng có thể luyện khí công, tập thái cực quyền, tập Yoga để dưỡng tim giữ gìn sức khoẻ.

Hình thức tập luyện tùy theo sở thích và tình trạng sức khỏe của bạn. Nhưng dù gì đi chăng nữa, bạn cũng cần nhớ rằng hãy duy trì thói quen tập luyện đều đặn mới giúp đem lại những ích lợi như bạn mong muốn.

3.23 Điều chỉnh tốt mức độ stress của bản thân

Những cơn stress và giận dữ bùng phát, không thể kiểm soát có thể dẫn đến bệnh tim. Không giữ được bình tĩnh, gấp phai việc không ngờ, không khống chế được bản thân cũng dễ gây ra mắc bệnh tim. Vì vậy, bạn cần có một thái độ lạc quan trong cuộc sống, luôn giữ tâm trạng vui vẻ và tránh lo lắng, căng thẳng tinh thần

là biện pháp rất tốt để bảo vệ tim. Có rất nhiều cách hiệu quả để bạn kiểm soát mức độ stress của mình trong đó có phương pháp nói chuyện với bác sĩ tâm lý.

Bệnh nhân tim cần giữ tinh thần thư thái, lạc quan. Tinh thần căng thẳng, lo lắng hoặc giận dữ có thể gây ra những đợt tăng huyết áp cấp tính và tai biến mạch máu não. Để giữ được tinh thần thư thái, sự hỗ trợ của gia đình, bè bạn là hết sức cần thiết.

Không chỉ gia đình, bè bạn, mà các hoạt động giao tiếp với nhiều người bên ngoài cũng là “liều thuốc” giúp bạn giảm stress, điều này giúp bạn giảm được nguy cơ mắc bệnh tim mạch so với người sống cô độc hoặc ít giao tiếp.

Tại Đại học Harvard, Mỹ qua theo dõi 1.300 người mạnh khỏe trong vòng 10 năm, người ta nhận thấy người nào lạc quan, yêu đời và hay cười thì ít có vấn đề về tim mạch so với người bi quan, chán đời, ít cười.

Cười cũng có lợi cho tim. Một nụ cười ha hả làm chảy nước mắt không chỉ khiến bạn vui vẻ. Nghiên cứu chỉ ra rằng, tiếng cười ha hả có thể giúp lớp màng trong của thành mạch máu thư giãn, làm tăng quá trình lưu thông máu đến 45 phút sau khi cười.

3.24 Chọn người bạn đời phù hợp

Người lập gia đình hạnh phúc thì ít bị bệnh tim hơn so với người không lập gia đình. Một khảo sát tại Đại học Toronto (Canada) trên 100 người nam và nữ có tình trạng cao huyết áp nhẹ 3 năm sau khi lập gia đình cho thấy người nào có được cuộc sống hôn nhân hạnh phúc

thì ít bị bệnh tim sau đó so với người không lập gia đình hoặc cuộc sống gia đình không hạnh phúc. Do vậy, để trái tim không bị tan nát theo nghĩa đen lẫn nghĩa bóng, bạn nên cẩn thận khi chọn lựa người bạn đời.

4. Bảo vệ tim theo từng độ tuổi

Theo các số liệu thống kê, tỷ lệ phụ nữ mắc bệnh về tim mạch không ít hơn so với nam giới. Để duy trì thể lực dồi dào và bảo vệ con tim tránh các yếu tố gây hại, giới nữ không nên bỏ qua những lời khuyên dưới đây:

4.1 Độ tuổi 20

- Nguy cơ: Đây là độ tuổi sung sức nhất nên về lâm sàng sẽ không có biểu hiện gì cụ thể. Tuy nhiên, những thói quen không tốt như: hút thuốc, sử dụng quá nhiều thực phẩm chế biến sẵn, lười tập thể dục và ăn quá nhiều cũng là nguyên nhân dẫn đến các bệnh liên quan tim mạch về sau.

- Cách phòng tránh: Không nên hút thuốc lá và năng vận động. Ngoài ra, nên từ bỏ các món ăn có quá nhiều chất béo và các món rán mà thay vào đó là lựa chọn các loại thực phẩm có lợi cho tim như: các loại chất béo làm từ thực vật, các loại bột ngũ cốc.

4.2 Độ tuổi 30

- Nguy cơ: Phụ nữ trong giai đoạn này sẽ có thêm nhiều áp lực như công việc, gia đình, con cái, điều này ảnh hưởng không nhỏ đến hệ tim mạch. Sự lơ là trong việc chăm sóc sức khỏe bản thân trong thời kỳ này cũng là nguyên nhân lớn gây bệnh. Ngoài ra, stress hay

những thay đổi trong trạng thái tâm lý và hiện tượng dư cân cũng có những tác động không nhỏ.

- Cách phòng tránh: Mỗi ngày dành ít nhất 30 phút cho việc tập thể dục. Có thể là chơi một môn thể thao nào đó hoặc đi bộ tối thiểu 10.000 bước mỗi ngày. Hơn nữa, để xả stress, tốt nhất cuối mỗi ngày nên ngâm mình trong bồn nước ấm có ướp hương hoa hoặc nằm trên thảm nước thư giãn cũng có tác dụng tương tự.

4.3 Độ tuổi 40

- Nguy cơ: Có đến 2/3 phụ nữ ở độ tuổi này gặp những vấn đề về tim mạch và huyết áp. Bên cạnh đó, phụ nữ ở giai đoạn cuối của độ tuổi này bắt đầu bước vào thời kỳ mãn kinh, lượng estrogen tăng giảm thất thường, hormon giới tính có tác dụng bảo vệ tim đã suy giảm và hết hẳn, nhường chỗ cho sự tích lũy quá nhiều cholesterol, từ đó gây nên những thay đổi không tốt cho cơ thể. Nguy cơ mắc các bệnh nguy hiểm như huyết áp cao, lượng cholesterol cao, tiểu đường rất dễ xảy ra.

- Cách phòng tránh: Phải tích cực vận động, thể dục hàng ngày kết hợp tập yoga từ 2-3 buổi trong tuần. Ngoài ra, một chế độ ăn uống giảm tối đa chất béo, tăng cường chất xơ và các loại khoáng chất cũng cần đặc biệt chú trọng.

5. Người bệnh tim cần làm gì?

Người mắc bệnh tim nên ăn nhiều thức ăn có chứa đồng, thức ăn chứa vitamin có tính hòa tan trong nước, ăn nhiều sơn tra; ăn sữa chua, ăn cá hoặc uống dầu cá thường xuyên; nên bổ sung vitamin B₆, khống chế ăn đồ

ngọt. Nếu cần uống thuốc thì nên uống vào sáng sớm khi mới ngủ dậy. Nên xoa bóp ngực vào buổi sáng. Phải kiên trì ngủ trưa mỗi ngày. Khi ngủ phải giữ đúng tư thế đầu cao, chân thấp. Nên đi dạo trước khi đi ngủ và sáng sớm ngủ dậy. Nên sắp xếp công việc để có chế độ nghỉ ngơi hợp lý và luyện tập thích hợp.

6. Người bệnh tim nên tránh điều gì?

Về chế độ ăn uống, người bị bệnh tim nên tránh ăn thức ăn có nhiều cholesterol, tránh ăn uống quá no, tránh giảm ăn quá mức, tránh uống nhiều coca, tránh uống rượu khi bụng đói hoặc trước khi đi ngủ, tốt nhất là nên hạn chế uống rượu và cà phê, tránh uống trà lạnh, tránh uống quá nhiều nước, nên cai thuốc lá.

Về hoạt động cơ thể, người bị bệnh tim nên tránh thở sâu, tránh hoạt động mạnh vào sáng sớm khi mới ngủ dậy, tránh làm động tác liên quan đến nín thở, tránh nằm ngửa khi ngủ, tránh làm việc quá mệt mỏi, tránh tắm nước lạnh, tránh để lạnh.

Về hoạt động tinh thần, người bị bệnh tim nên tránh bị kích động tình cảm, tránh căng thẳng, khống chế thích đáng quan hệ tình dục.

7. Đau thắt ngực và bệnh động mạch vành

Hiện bệnh động mạch vành là căn nguyên gây tử vong số một trong các bệnh lý tim mạch. Ở các nước công nghiệp phát triển, tỷ lệ mắc bệnh mạch vành ở độ tuổi 30-39 là 0,9%, 50-59 tuổi trên 30% và trên 60 tuổi trên 50%. Tại Việt Nam, tỷ lệ bệnh động mạch vành

cũng đang ngày càng gia tăng với kết quả nghiên cứu mới đây là 9,5%.

7.1 Vì sao mắc bệnh động mạch vành?

Tăng huyết áp là nguy cơ chính gây bệnh. Nguyên nhân chủ yếu gây bệnh động mạch vành là xơ vữa động mạch - một tiến trình chậm chạp kéo dài với sự lắng đọng từ từ của các mảng bám vào mặt trong thành động mạch, làm cho thành động mạch ngày càng dày lên, cứng lại và mất tính đàn hồi.

Các mảng lắng đọng này có thành phần chủ yếu là mỡ, cholesterol, calcium và nhiều chất cặn khác trong máu của bạn. Khi lớn tuổi, đặc biệt nam giới trên 45 tuổi và nữ trên 55 tuổi thì nguy cơ mắc bệnh động mạch vành rất cao. Nguy cơ này cũng xảy ra trong gia đình có người mắc bệnh tim sớm, cụ thể là có cha hoặc anh em trai bị bệnh tim trước 55 tuổi hay có mẹ hoặc chị em gái bị bệnh trước 65 tuổi.

Đái tháo đường, tăng mỡ máu, thừa cân hay béo phì, ít vận động, thuốc lá, rượu bia cũng chính là những nguy cơ gây bệnh. Lúc đó các động mạch đến nuôi cơ tim bị cứng và hẹp do các mảng xơ vữa tại thành mạch làm giảm lượng oxy đến nuôi cơ tim. Hậu quả là xuất hiện cơn đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim, suy tim, loạn nhịp.

Một điều đáng lo ngại là bệnh động mạch vành và nhồi máu cơ tim xuất hiện ngày càng nhiều ở những người dưới 50 tuổi, có cả những bệnh nhân dưới 40 tuổi. Cũng như trên thế giới, tại Việt Nam bệnh mạch vành

đang trở thành mối nguy lớn cho sức khỏe cộng đồng và là gánh nặng không chỉ cho người bệnh.

7.2 Đau thắt ở vùng tim

Biểu hiện điển hình của bệnh động mạch vành là cơn đau ngực. Cơn đau có thể xuất hiện bất kỳ lúc nào ở ngực trái vùng trước tim, vùng sau xương ức. Đôi khi đau lan lên cổ, hàm, vai, cánh tay trái hoặc ra sau lưng. Bệnh nhân thường có cảm giác ngột ngạt, tức ngực, như có vật gì thắt lấy vùng tim, đôi khi có cảm giác như tê bong. Cơn đau thường thoáng qua trong vài giây đến một vài phút, cũng có trường hợp kéo dài hàng tiếng đồng hồ.

Bệnh động mạch vành là căn bệnh đeo đuổi người bệnh suốt đời và thường không được phát hiện sớm, đến khi triệu chứng xuất hiện thì bệnh đã tiến triển khá lâu. Do vậy, cách phòng bệnh tốt nhất là phải phát hiện các yếu tố nguy cơ, kiểm soát chúng, đồng thời phát hiện bệnh sớm và điều trị kịp thời. Trong trường hợp các phương pháp điều trị bệnh động mạch vành như: thay đổi lối sống, dùng thuốc thích hợp, nong hoặc đặt giá đỡ động mạch vành đều bế tắc, thì mổ bắc cầu động mạch vành sẽ là cứu cánh giúp bệnh nhân thoát khỏi căn bệnh hiểm nghèo này. Phẫu thuật bắc cầu động mạch vành là biện pháp sử dụng các mạch máu khỏe mạnh từ chân, tay, ngực, bụng làm cầu nối giúp máu lưu thông đến nuôi vùng cơ tim sau vị trí tắc nghẽn.

Tuy nhiên, phẫu thuật bắc cầu động mạch vành chỉ mang lại hiệu quả cao nhất nếu được thực hiện đúng thời điểm. Nếu không phát hiện bệnh sớm và phẫu

thuật kịp thời thì nhiều vùng cơ tim bị tổn thương không hồi phục và hiệu quả phẫu thuật cũng giảm đi. Do vậy, việc phát hiện và kiểm soát để phát hiện và điều trị sớm bệnh động mạch vành là vô cùng quan trọng.

8. Phụ nữ và bệnh tim mạch

Nhiều người nghĩ rằng bệnh tim mạch cơ bản là bệnh của đàn ông, điều đó thực sự là một sai lầm lớn. Trên thế giới, bệnh tim và bệnh mạch máu là kẻ giết người số một của phụ nữ và thiệt hại về tài chính gấp 2 lần so với căn bệnh ung thư.

8.1 Làm thế nào để giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch?

Không hút thuốc lá

Hút thuốc lá góp phần quan trọng gây nhồi máu cơ tim, đột quy, ung thư và nhiều vấn đề bất lợi khác đối với sức khỏe. Bỏ hút thuốc lá bất kể vào thời điểm nào trong cuộc đời cũng đều có lợi, tuy nhiên bỏ hút thuốc lá càng sớm càng tốt.

Lựa chọn loại thực phẩm có hàm lượng chất béo bão hòa thấp và giữ cho mình một trọng lượng khỏe mạnh

Cholesterol trong máu cao là một trong những nguyên nhân chính làm tắc nghẽn động mạch. Phụ nữ có lượng cholesterol trong máu thấp hơn so với nam giới trong nhiều năm của cuộc đời cho đến khi ở độ tuổi 60. Điều này xảy ra do một phần có sự suy giảm hoạt động của các nội tiết tố. Ngoài chất cholesterol toàn phần cần

thiết phải làm các xét nghiệm để kiểm tra các chất béo khác như HDL cholesterol và triglyceride, đây là những chất béo đặc biệt quan trọng ở phụ nữ. Thay đổi lối sống, bao gồm ăn uống hợp lý làm giảm cholesterol toàn phần, tăng HDL cholesterol, giảm triglyceride sẽ rất có lợi cho tất cả phụ nữ.

Thừa cân làm tăng nguy cơ mắc bệnh tăng huyết áp và tăng mức cholesterol trong máu. Nó cũng có xu hướng làm cho bệnh tim mạch nặng hơn.

Giữ cho bản thân có được một trọng lượng cơ thể khỏe mạnh và ăn uống ít chất béo bão hòa không có nghĩa là cuộc sống phải chịu một chế độ ăn kiêng kéo dài dẫn đến thiếu chất và suy kiệt. Muốn giảm cân nặng bạn nên tránh ăn quá nhiều và quá nhanh trong các bữa ăn hàng ngày và không nên ăn vặt, ăn tùy tiện, ăn theo sở thích, đây là những thói quen rất nguy hiểm dẫn bạn đến một nguy cơ phải đối đầu với nhiều loại bệnh tật.

Theo dõi huyết áp

Tăng huyết áp ngày càng gia tăng, đặc biệt là phụ nữ sau khi mãn kinh.

Hơn 65 tuổi, phụ nữ có nhiều khả năng để phát triển THA cao hơn nam giới.

Bởi vì tăng huyết áp thường không có triệu chứng cho đến khi nó đã gây ra những biến chứng nặng nề. Nếu bạn chưa từng bị tăng huyết áp thì cứ 2 năm một lần, bạn nên đi khám bác sĩ để kiểm tra huyết áp. Nếu

bạn bị tăng huyết áp trong quá khứ, hoặc vẫn còn cao, bạn nên kiểm tra thường xuyên hơn.

8.2 Nếu bạn đã bị tăng huyết áp, bác sĩ sẽ khuyên bạn làm thế nào để kiểm soát nó?

Câu trả lời chắc chắn là hoạt động thể chất.

Hoạt động thể chất thường xuyên sẽ rất tốt cho sức khỏe. Có nhiều hình thức tập luyện như đi bộ, làm vườn, đạp xe, hoặc bơi lội,... tất cả đều phù hợp.

Một vài gợi ý về luyện tập hàng ngày:

- Đi bộ đến một hoặc hai điểm dừng xe buýt.
- Đi bộ đi ăn bữa buổi trưa.
- Tổ chức các nhóm để vào phòng tập thể dục, aerobics hoặc bơi lội.
- Yêu cầu giúp đỡ đào tạo các môn thể thao tại trường học.
- Tổ chức tập trung các gia đình đi chơi dã ngoại như đi dạo trong rừng, đạp xe đạp, hoặc đi bộ sau bữa ăn tối.
- Khuyến khích một nhóm đi bộ trong khu vực lân cận của bạn.

Chú ý:

Nếu bạn ở trong các trường hợp sau thì nhất thiết phải gặp bác sĩ để được hướng dẫn phương pháp tập luyện:

- Bạn đang trên 45 tuổi và bạn hút thuốc lá, hoặc có huyết áp cao; hay có cholesterol trong máu cao; hay đang rất thừa cân; tập thể dục gây đau ngực; tập thể dục vừa phải làm cho bạn khó thở, bạn nên nghĩ có thể mình có bệnh tim.

- Cholesterol trong máu cao, vì đó là một nguyên nhân làm tắc nghẽn động mạch.

- Mắc bệnh tiểu đường

Nếu bạn có bệnh tiểu đường thì nguy cơ bị bệnh tim là rất cao. Cần phát hiện sớm xem có bị đái tháo đường hay không, nếu đã bị đái tháo đường thì lập tức phải được kiểm soát chặt chẽ và được khám chuyên khoa tim mạch.

8.3 Vai trò của oestrogen (hormon sinh dục ở nữ)

Oestrogen chưa được xác định là lý do chắc chắn khiến cho phụ nữ thường có xu hướng mắc bệnh tim mạch nhiều hơn và ở tuổi muộn hơn nam giới. Nhưng có vẻ như là nội tiết tố oestrogen có tác dụng bảo vệ hệ thống tim mạch. Sau mãn kinh, nồng độ oestrogen giảm dần cùng với độ tuổi ngày càng tăng, dường như đã làm giảm đi vai trò bảo vệ chống lại bệnh tim mạch.

Bệnh tim mạch thường khởi đầu do một quá trình xơ vữa động mạch xảy ra ngay từ khi còn trẻ tuổi, tăng dần theo thời gian và dẫn đến hậu quả làm tắc nghẽn động mạch gây nên đột quỵ. Thủ phạm chính là lượng chất mỡ tăng cao trong máu như cholesterol, hút thuốc lá và tăng huyết áp. Khi các chị em có càng nhiều các

yếu tố nguy cơ nêu trên thì sẽ có một nguy cơ lớn hơn để mắc bệnh tim mạch. Một điều quan trọng là các chị em phụ nữ phải hành động sớm để ngăn chặn được các yếu tố này.

Thay thế oestrogen đã được sử dụng trong nhiều năm để điều trị triệu chứng mãn kinh mức độ nặng. Nó có thể được sử dụng an toàn cho mục đích bảo vệ và làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch ngay cả khi bạn có bệnh tim hoặc có nguy cơ cao với bệnh này. Một lợi ích rõ rệt nhất là nó có tác dụng chống loãng xương.

Các nghiên cứu cho thấy rằng, thay thế oestrogen sau khi mãn kinh có thể giảm nguy cơ bệnh tim. Tuy nhiên, nghiên cứu thêm là cần thiết để khẳng định vai trò của nó một cách chắc chắn hơn trước khi áp dụng điều trị hormon thay thế cho tất cả phụ nữ để phòng ngừa các cơn đau tim.

Bạn nên thảo luận về những rủi ro và lợi ích với bác sĩ của bạn nếu được áp dụng điều trị hormon thay thế.

8.4 Thuốc tránh thai

Đối với phụ nữ trẻ, khỏe mạnh, sử dụng thuốc tránh thai là an toàn. Tuy nhiên, những phụ nữ hút thuốc lá khi dùng thuốc lại làm tăng đáng kể nguy cơ bị bệnh tim và mạch máu.

8.5 Đột quỵ

Mặc dù nam giới có khả năng chết vì bệnh tim nhiều hơn phụ nữ cùng tuổi nhưng sự khác biệt này là không thực sự lớn khi so với chết do đột quỵ.

Các yếu tố nguy cơ gây đột quỵ cũng giống như những người bị bệnh tim, đó là: Tăng huyết áp, hút thuốc lá và cholesterol trong máu cao.

8.6 Có bất kỳ sự đảm bảo nào chống lại cơn đau tim?

Thật không may là không có sự đảm bảo nào. Tuy nhiên, các chị em phụ nữ sẽ có một cách nhìn mới và có biện pháp phòng chống bệnh tim mạch cho mình sau khi có được những hiểu biết trên đây.

9. Khuyến cáo cho phụ nữ yếu tim

Bệnh tim mạch hiện nay đã trở thành nguyên nhân gây tử vong hàng đầu cho toàn thể loài người. Hàng năm, tại Mỹ tiêu tốn khoản tiền khổng lồ lên đến 274 tỷ đôla Mỹ cho việc chăm sóc sức khỏe tim mạch nhưng vẫn có đến trên 505.000 phụ nữ tử vong do bệnh tim mạch, trong khi tỷ lệ tử vong do ung thư hàng năm tại Mỹ là 265.000 bệnh nhân, trong đó có 43.000 bệnh nhân chết vì ung thư vú. Như vậy, kẻ thù số 1 cho phụ nữ hiện nay là bệnh tim mạch. Tuy nhiên, những điều tra gần đây tiến hành tại Mỹ cho thấy phụ nữ vẫn còn thiếu hiểu biết rất nhiều về bệnh tim mạch và cách dự phòng chúng. Tình hình thiếu hiểu biết về phòng bệnh tim mạch ở nước ta cũng tương tự.

9.1 Can thiệp vào các bệnh lý kèm theo

Một số các bệnh lý kèm theo ở phụ nữ cần phải can thiệp đó là nồng độ cholesterol máu cao, tăng huyết áp, đái tháo đường. Các bệnh lý này cần được điều trị với sự theo dõi của bác sĩ.

- Nồng độ cholesterol: Đây là chỉ số rất quan trọng mà phụ nữ nên được kiểm tra. Nồng độ cholesterol toàn phần nên dưới 200mg/dl, LDL-cholesterol (cholesterol xấu) nên dưới 100mg/dl, HDL-cholesterol (cholesterol tốt) nên trên 50mg/dl, và triglycerid nên dưới 150mg/dl.

- Huyết áp: Mức huyết áp tối ưu là dưới 120/80mmHg. Nếu mức huyết áp của bạn tăng nhẹ so với bình thường thì cách tốt nhất là điều chỉnh lối sống. Nếu mức huyết áp của bạn trên 140/90mmHg thì phải sử dụng thuốc. Lúc này bạn nên đến bác sĩ để theo dõi và điều trị thuốc.

- Đái tháo đường: Thói quen ăn uống và thừa cân sẽ dễ dẫn đến đái tháo đường tuýp 2. Nếu bạn không điều trị đái tháo đường, bạn sẽ dễ bị nhồi máu cơ tim và tai biến mạch máu não. Chế độ ăn, tập luyện thể dục, dùng thuốc là những chìa khóa để điều trị đái tháo đường. Đo mức đường huyết cùng với HbA1c là cần thiết khi điều trị đái tháo đường.

9.2 Điều trị tích cực cho phụ nữ có nguy cơ cao

Với những phụ nữ có nguy cơ cao rất cần thiết phải điều trị tích cực. Những phụ nữ có điểm Framingham cao, những người đã từng bị bệnh tim mạch, bị đái tháo đường, hoặc bệnh thận mãn tính cần được điều trị tích cực. Bên cạnh việc thay đổi lối sống và điều chỉnh những nhân tố nguy cơ chính, một số thuốc nên được dùng để dự phòng nhồi máu cơ tim và kéo dài cuộc sống. Những loại thuốc sau đây có thể được chỉ định dùng cho phụ nữ có nguy cơ cao:

- Thuốc ức chế men chuyển: Nếu bạn mắc chứng suy tim thì nên dùng các thuốc ức chế men chuyển. Các thuốc ức chế men chuyển hiện có ở thị trường Việt Nam khá phổ biến là coversyl (perindopril), renitec (enalapril), zestril (lisinopril),... Tuy nhiên, việc dùng thuốc ức chế men chuyển có thể gây ho, khi đó ta nên chuyển thành dùng các thuốc ức chế thụ thể như micardis (telmisartan), cozar (lorsartan),...

- Điều trị aspirin: Những phụ nữ có bệnh gan, bệnh thận, loét dạ dày, các bệnh lý về đường ruột, chảy máu, dị ứng aspirin không nên dùng aspirin thường xuyên.

- Chẹn bêta: Thuốc được chỉ định cho những phụ nữ bị nhồi máu cơ tim, đau thắt ngực, suy tim. Thuốc chống chỉ định ở những người bị hen phế quản. Các biệt dược thường gặp ở nước ta là betaloc (metoprolol), concor (bisoprolol).

- Điều trị bằng statin: Statin làm giảm cholesterol toàn phần và LDL (loại cholesterol xấu). Thuốc được khuyến cáo dùng cho bệnh nhân có nguy cơ cao. Các biệt dược hiện có tại nước ta là lipitor (atorvastatin), crestor (rovastatin), zocor (simvastatin),...

- Điều trị bằng fibrates: Fibrates làm giảm triglycerid và có thể cải thiện HDL cholesterol (cholesterol xấu). Các biệt dược thường gặp ở nước ta là lypanthyl, lopid,...

9.3 Các biện pháp điều trị nên tránh

Một số biện pháp điều trị mà trước đây được dùng hoặc được cho là tốt cho phụ nữ thực ra nên tránh dùng, đó là:

- Phối hợp điều trị hormon sau thời kỳ tiền mãn kinh (như oestrogen và progestin) gần đây đã được thấy không có hiệu quả trong dự phòng bệnh tim mạch máu. Đối với một số người nó là nguyên nhân gây nên nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não và huyết khối mạch máu. Hiệu quả và nguy cơ oestrogen vẫn còn đang tiếp tục được nghiên cứu.

- Các thuốc chống oxy hóa. Từng có giai đoạn các thuốc này như vitamin E hay beta carotene được khuyến khích sử dụng khá nhiều nhưng hiện nay đã không còn được sử dụng để dự phòng bệnh tim mạch. Một số nghiên cứu cho thấy sử dụng những thuốc này làm tăng nguy cơ chảy máu khi bị tai biến mạch máu não. Chưa kể hiệu quả tương tác thuốc của những thuốc này với các thuốc statin làm giảm tác dụng của các thuốc statin.

- Dự phòng với aspirin cho bệnh nhân có nguy cơ tim mạch thấp cũng không được khuyến cáo do có thể dẫn đến nguy cơ loét và xuất huyết dạ dày.

10. Bệnh động mạch vành, giới nữ không thể chủ quan

Ở Mỹ, bệnh động mạch vành là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu cho giới nữ, tuy nhiên nhiều người vẫn thường đánh giá thấp mối đe dọa của bệnh này.

10.1 Nguy cơ mắc bệnh cao ở phụ nữ mãn kinh

Bệnh động mạch vành gây nên bởi những mảng bám được hình thành từ mỡ, cholesterol và các chất khác trên thành động mạch vành. Lâu dần, các mảng

bám này lớn lên và làm hẹp dòng chảy của máu, đồng thời làm giảm lượng máu chứa chất oxy dẫn về tim. Nếu các mảng bám này không ổn định, bị vỡ nứt, máu sẽ đóng cục lại tại những chỗ vỡ nứt trên các mảng bám đó, khiến máu không thể lưu thông, và hậu quả là dẫn đến chứng nhồi máu cơ tim.

Tỷ lệ phụ nữ mắc bệnh động mạch vành tăng từ 2-3 lần sau thời kỳ mãn kinh. Sự gia tăng này hoàn toàn không giải thích được nguyên nhân, nhưng lượng cholesterol, chứng cao huyết áp và lượng chất béo đóng xung quanh vùng bụng nhiều - trong giai đoạn này - được đánh giá là những nguy cơ làm phát sinh bệnh nghẽn động mạch vành ở phụ nữ.

Những cuộc nghiên cứu y học về bệnh tim trước đây thường tập trung vào đàn ông. Nhưng giờ đây, các nhà khoa học nhận ra rằng có sự khác biệt rõ nét về bệnh động mạch vành giữa đàn ông và phụ nữ. Chẳng hạn, những người đàn ông bị nhồi máu cơ tim thường có những biểu hiện đặc thù như: cơn đau thắt ngực, khởi đầu từ ngực và lan ra vai, cổ, cánh tay.

Ở phụ nữ cũng có những triệu chứng tương tự, nhưng còn thêm những dấu hiệu phụ khác như: khó thở, ợ nóng, nôn mửa, đau hàm, đau lưng và cảm giác mệt mỏi. Chứng nhồi máu cơ tim ở phụ nữ thường xảy ra khi họ lo lắng hoặc bị căng thẳng thần kinh, ngay cả lúc ngủ. Trong khi ở đàn ông, nhồi máu cơ tim thường xảy ra khi luyện tập thể dục hay trong lúc đang làm việc.

Do phụ nữ không thường xuyên có những biểu hiện nhồi máu cơ tim đặc thù, nên thường chậm trễ trong việc điều trị và đối diện với nguy cơ tử vong nhiều hơn đàn ông.

10.2 Phòng ngừa bệnh, cần có lối sống lành mạnh

Để giúp người dân nhận thức được mối hiểm họa trên, Hiệp hội tim mạch Mỹ đã có những hướng dẫn đặc biệt giúp ngăn ngừa và điều trị bệnh động mạch vành ở phụ nữ.

Những hướng dẫn này đề cập đến sự thay đổi lối sống, sử dụng thuốc men và điều trị hooc-mon ở phụ nữ trong giai đoạn mãn kinh. Dưới đây là những thay đổi cần thiết về lối sống giúp ngăn ngừa bệnh động mạch vành.

- Không nên hút thuốc và tránh hít thở khói thuốc thụ động.
- Thường xuyên luyện tập những bài tập với cường độ vừa phải, khoảng 30 phút/ngày, như đi nhanh. Việc này sẽ hữu ích hơn cho bạn nếu được thực hiện vào tất cả các ngày trong tuần.
- Ăn những thực phẩm có lợi cho tim, hạn chế các loại thực phẩm có độ béo và lượng cholesterol cao.
- Duy trì chỉ số trọng lượng cơ thể (BMI) từ 18,5 đến 24,9 và số đo vòng eo dưới 88 cm.
- Trong trường hợp bạn đã có những triệu chứng của bệnh động mạch vành, cần tránh lo lắng và muộn phiền.

- Không nên uống rượu.
- Tránh những loại thực phẩm làm tăng huyết áp, giảm ngay việc ăn mặn nếu bạn đang bị chứng huyết áp cao.

11. Mang thai khi có bệnh tim mạch

Bệnh tim mạch là một trong bốn nguyên nhân hàng đầu gây tử vong cho bà mẹ mang thai (nhiễm trùng, tăng huyết áp do thai kỳ và xuất huyết). Stress sinh lý khi mang thai và sinh nở thường nặng nề ở người mẹ có bệnh tim mạch và là nguyên nhân gây tử vong cho cả mẹ và con.

Nói chung, tiên lượng cho bà mẹ bị bệnh tim mà mang thai thì tốt nhưng phải được theo dõi thường xuyên và cẩn thận. Sự mệt bù chức năng tim chính là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến tử vong cho bà mẹ. Tỷ lệ tử vong ở trẻ tăng lên cùng với sự mệt bù do mắc kẹt trong tử cung, tình trạng thiếu oxy và sự tăng khí CO₂ trong máu còn gây sẩy thai hoặc sinh non.

11.1 Nguyên nhân và tần suất mắc bệnh

Khoảng 1-2% phụ nữ mang thai có bệnh tim nhưng tần suất ngày càng tăng, do những tiến bộ y khoa ngày nay cho phép nhiều phụ nữ bệnh tim được mang thai, chẳng hạn như bệnh tim do thấp (hiện diện trên 80% bệnh nhân bị biến chứng tim mạch) hoặc bệnh tim bẩm sinh (hiện diện ở 10- 15% bệnh nhân) sẽ có cơ may được sinh con so với trước đây là không được phép. Bệnh mạch vành ước tính khoảng 2% các biến chứng tim mạch.

11.2 Biểu hiện triệu chứng trong khi mang thai

Triệu chứng nổi bật của người phụ nữ có bệnh tim khi mang thai là sự nổi rõ lên của tĩnh mạch, các tiếng thổi ở tim (tiếng thổi tâm trương), ứ đọng dịch ở đáy phổi, sự lớn của tim (phát hiện trên phim X-quang) và tình trạng rối loạn của nhịp tim (nhịp nhanh xoang hoặc cơn nhịp nhanh nhịp kịch phát). Những bất thường đặc trưng khác là xanh tím, tiếng cọ màng tim, sự chậm trễ của mạch đập,... Sự mất bù của tim có thể phát triển nhanh chóng hay chỉ từ từ với dấu hiệu ứ dịch ở đáy phổi. Khi tiến triển có thể gây phù, tăng khó thở khi gắng sức, hồi hộp, mệt và có thể ho ra máu.

11.3 Chẩn đoán bệnh tim khi mang thai

Thầy thuốc khám bệnh sẽ dựa vào âm thổi tâm trương, sự lớn của tim, các rối loạn nhịp,... để nghi ngờ bệnh nhân mắc bệnh tim mạch trước đó. Xác định độ nặng - nhẹ của bệnh cần thiết phải làm điện tâm đồ, siêu âm tim hoặc các xét nghiệm chuyên sâu khác. Trên X-quang lồng ngực có thể phát hiện tim to và sung huyết phổi. Các biện pháp thăm dò tim mạch xâm lấn nên được trì hoãn đến sau khi sinh, trừ trường hợp quá cần thiết. Việc chụp hình với tia X phải thật cẩn trọng ở bệnh nhân có thai, vì có thể gây hại cho thai nhi.

11.4 Mục tiêu điều trị

Mục tiêu của việc điều trị trước khi sinh là giúp chống lại biến chứng và hạn chế tối đa sự tiến triển của bệnh, nghỉ ngơi tránh gắng sức là lời khuyên đầu tiên dành cho các bà mẹ mang thai có bệnh tim. Những thời

diễn cần thiết là phải nhập viện để được theo dõi chặt chẽ các rối loạn chức năng tim mạch, khi bệnh nhân có rối loạn chức năng tim trung bình hoặc có triệu chứng của sự mệt bù, nhiễm độc thai nghén hay bị nhiễm trùng. Những phụ nữ lớn tuổi hoặc có tình trạng mệt bù trước khi mang thai thì cần thiết phải nhập viện và nghỉ ngơi tại giường trong thời gian mang thai.

Khi cần phải dùng thuốc điều trị thì nên chọn lựa những thuốc có độ an toàn cao nhất cho thai nhi và với liều lượng thấp nhất có thể đạt hiệu quả, nhằm giảm tối đa ảnh hưởng có hại cho thai. Thuốc lợi tiểu và thuốc làm tăng huyết áp, thể tích máu hoặc cung lượng tim nên được dùng với sự cẩn trọng cao độ. Nếu phải dùng thuốc kháng đông máu thì nên chọn heparin. Các thuốc cường tim và chống loạn nhịp thông thường như quinidine, procainamide thường được lựa chọn. Thuốc kháng sinh dự phòng có thể cần thiết cho bệnh nhân nghi bị viêm nội tâm mạc nhiễm khuẩn.

Việc cho ngưng thai kỳ có thể được đặt ra với những trường hợp bị suy tim nặng, đặc biệt là mệt bù xảy ra trong 3 tháng đầu của thai kỳ. Bệnh nhân nhập viện với tình trạng suy tim thường được điều trị bằng glycoside cường tim, oxy, nghỉ ngơi, an thần kinh, lợi tiểu, hạn chế muối và nước. Nếu bệnh nhân vẫn không cải thiện triệu chứng sau điều trị thì xem xét đến chỉ định phẫu thuật ở một số trường hợp bệnh tim. Trong thời gian chuyển dạ thì người mẹ cần phải được cung cấp oxy, giảm đau (meperidin hoặc morphine) để giảm

stress cho cả mẹ lẫn con. Nên dùng thủ thuật hỗ trợ cho thai ra để tránh sản phụ gắng sức làm tăng nặng bệnh tim, thậm chí có thể chỉ định mổ lấy thai khi cần thiết.

Sản phụ cần được nghỉ ngơi tại giường và chế độ thuốc men bệnh tim trong ít nhất 1 tuần sau sinh vì tần suất cao của mất bù, suy tuần hoàn, tử vong cho mẹ sau khi sinh. Các biến chứng này là kết quả của việc giải phóng đột ngột áp lực trong ổ bụng lúc sinh, hoặc sự chuyển dịch của nước ngoại bào có thể làm tăng gánh cho tim, đặc biệt là tích tụ dịch mô kẽ quá mức. Vấn đề cho con bú cũng cần phải xem xét ở những bà mẹ có mất bù nặng chức năng tim, vì làm tăng nhu cầu dịch và chuyển hóa trên tim bệnh.

12. Bệnh tim và sức khỏe tình dục

Sinh hoạt tình dục hài hòa sẽ có lợi cho sức khỏe, nhưng đối với người mắc bệnh tim mạch thì sao?

Sinh hoạt tình dục được xem là một gắng sức nhẹ. Qua nghiên cứu cho thấy, mức độ gắng sức khi quan hệ tình dục tương đương công việc nhổ cỏ, đi bộ nhanh hoặc leo 1 tầng gác với tốc độ bình thường, và nhu cầu tiêu thụ oxy chỉ khoảng 3-4 MET (là nhu cầu oxy ở trạng thái cơ thể nghỉ ngơi). Trong khi đó, người suy tim độ II có thể thực hiện được những hoạt động mà nhu cầu tiêu thụ oxy lên tới 5 MET mà không khó thở. Còn vào đỉnh điểm khi quan hệ thì nhu cầu tiêu thụ oxy cao hơn 5-6 MET, nhưng điều này chỉ xảy ra trong vòng 30 giây trở lại nên lượng oxy tiêu thụ thêm không nhiều. Với mức gắng sức như vậy, tần số tim chỉ vào khoảng 110-120, tuy nhiên nếu bị kích thích, xúc động

mạnh (vì những yếu tố tâm lý tệ nhỉ) thì có thể nhanh hơn nữa. Vì vậy có thể nói, sự gắng sức trong sinh hoạt tình dục nói chung không gây nguy hiểm nào đáng kể cho đa số người bệnh tim mạch. Nhưng phải lưu ý, người bệnh tim mạch không nên quá đà trong sinh hoạt tình dục.

Với người bệnh tăng huyết áp - vì hoạt động tình dục là một gắng sức nhỏ có thể coi như một động tác thể dục nhẹ nên người tăng huyết áp giai đoạn I và II không cần kiêng cữ mà có thể tiếp tục như khi huyết áp còn bình thường. Cần chú ý một số thuốc chống tăng huyết áp có thể gây giảm chức năng tình dục. Trong trường hợp xảy ra phản ứng bất lợi đó, nếu cần nên thay bằng những thuốc khác (theo chỉ định) để không ảnh hưởng đến tình dục.

Các biến chứng như tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim, nếu xảy ra cũng là do trùng hợp chứ không phải vì sinh hoạt tình dục. Nhưng ở người thiếu máu cục bộ cơ tim - cơ tim có biểu hiện "báo động" là đau ngực, dù đã có nhồi máu cơ tim hay chưa, thì bất kỳ hoạt động nào, tất nhiên cả hoạt động tình dục cũng cần ngừng ngay khi đau ngực. Bởi vì đau ngực có nghĩa là cơ tim đang bị thiếu oxy và không thể cố gắng được nữa.

Ở người suy tim - trong suy tim độ I và II, hoạt động tình dục lợi nhiều hơn hại, vì sinh hoạt tình dục là một hoạt động thể lực tương đối nhẹ, giúp phục hồi chức năng và có tác dụng tâm lý tốt cho người bệnh. Đối với suy tim độ III trở lên cần lưu ý: hoạt động tình dục phải

có mức độ, thấy mệt là phải nghỉ, nhất là đang hoạt động tình dục mà thấy khó thở, nên ngừng lại. Người suy tim độ III cần giảm mức độ tình dục chứ không nhất thiết phải bỏ hẳn. Còn độ IV suy tim nặng có những thời kỳ nên kiêng hẳn; giảm mức độ gắng sức bằng nhiều cách thường là thay đổi tư thế trong sinh hoạt tình dục như nằm nằm dưới... Điều hết sức lưu ý là tránh sinh hoạt tình dục khi mệt, những ngày nóng quá hoặc rét quá hoặc làm việc căng thẳng.

Nhớ rằng, để chặn trước triệu chứng đau ngực cần hoạt động tình dục cách bữa ăn (ít nhất 2 giờ sau ăn).

13. Bệnh tim mạch và mối liên quan đến hoạt tình dục ở nam giới cao tuổi

Rối loạn cương dương là vấn đề được nhiều người đàn ông có tuổi quan tâm một cách sâu sắc. Chính khi cuộc sống đã khá ổn định, kể cả về sự nghiệp cũng như tài chính thì khả năng tình dục của nhiều người đàn ông có tuổi lại trở nên tồi tệ, khiến cho họ luôn luôn bị dằn vặt bởi “phong độ” bị xuống cấp một cách trầm trọng.

13.1 Mối liên quan bệnh tim mạch và tình dục

Khi người ta trẻ và đang sung sức, ít người quan tâm đến vấn đề này, bởi hoạt động tình dục đang ở thời kỳ sung mãn và sự sản xuất hormon testosterone, một loại nội tiết tố nam đóng vai trò quan trọng trong hoạt động tình dục đang tràn trề trong cơ thể. Đến khi bước sang nửa bên kia của cuộc đời, cùng với sự lão hóa của các bộ phận khác thì sự tăng trọng lượng cơ thể với biểu hiện béo bụng và nhão cơ, làm cho nhiều người đàn ông

phải tìm đến các loại thuốc điều trị rối loạn cương. Rất nhiều người được các phương tiện truyền thông cung cấp các thông tin về nhiều loại thuốc như: viagra, cialis hay levitra để cải thiện hình ảnh của phái mạnh trong con mắt của phụ nữ, người bạn tình của họ.

Nam giới có tuổi thực sự có rất nhiều những rắc rối liên quan đến vấn đề tình dục và bệnh tim mạch. Rối loạn cương dương là một triệu chứng của bệnh tim mạch, chứng minh cho sự tồn tại mối liên hệ trực tiếp giữa hai vấn đề mà nam giới có tuổi rất quan tâm. Các loại thuốc như viagra, cialis, levitra, adagrin,... điều trị các chứng rối loạn cương ở nam giới cũng dựa trên cơ chế tác động đến hệ tim mạch.

Người ta đã tiến hành một thí nghiệm là thắt chặt một băng garô vào cánh tay bệnh nhân cho tới khi bàn tay anh ta trở nên trắng bệch và lạnh toát. Sau đó, họ tháo băng garô ra và đo khoảng thời gian cần thiết để dòng máu lưu thông trở lại. Kết quả cho thấy sự phục hồi dòng máu cung cấp cho bàn tay đạt hiệu quả cao hơn 14% ở những người có sử dụng viagra.

Chúng ta đều biết rằng, bản chất của sự cương dương khi hoạt động tình dục là do sự dồn máu tới các thể hang của dương vật. Trong khi quan hệ tình dục, tim của những người đang “yêu” đã phải hoạt động hết công suất. Các nhà khoa học đã tiến hành thí nghiệm trên các đôi nam nữ tình nguyện để có thể hiểu rõ hơn về sự liên quan giữa tim mạch và tình dục. Người đàn ông được đề nghị mang một loại máy đo hoạt động của tim, trong khi “yêu” người phụ nữ của mình.

Kết quả cho thấy những người không có vấn đề gì về tim mạch là những người đàn ông mạnh mẽ nhất trong hoạt động tình dục. Ngược lại, các chuyên gia cũng nhận thấy rằng biểu hiện rối loạn cương dương có thể là dấu hiệu cảnh báo trước một số vấn đề liên quan đến hệ tim mạch nói chung. Đó là “phản hồi của tăng băng chìm” mà chúng ta có thể thấy trước được.

Điều này được giải thích là do các động mạch dương vật là động mạch hẹp nhất trên cơ thể người và chính chúng có thể sẽ bị tắc nghẽn đầu tiên trong trường hợp bị bệnh xơ vữa động mạch, làm cho máu không thể đến các tĩnh mạch dương vật hoặc việc cung cấp máu cho bộ phận nhạy cảm này bị ngăn cản. Kết quả là dương vật không thể cương được để có thể hoạt động tình dục, điều này ảnh hưởng rất lớn đến hạnh phúc gia đình, nhất là ở những người đàn ông có tuổi.

13.2 Những đối tượng cần quan tâm

Những người mắc bệnh cao huyết áp, bệnh đái tháo đường hay những người nghiện thuốc lá thường là những người có nguy cơ đặc biệt cao với bệnh tim mạch, một loại bệnh gây tỷ lệ tử vong khá cao hiện nay. Vì vậy, cần phải xem xét việc xuất hiện rối loạn cương dương ở đàn ông có tuổi như là một triệu chứng của bệnh tim mạch, bởi vì những rối loạn này thường xuất hiện trước khi có biểu hiện của bệnh nhồi máu cơ tim hay bệnh tai biến mạch máu não trung bình khoảng 3 năm.

Như vậy, bất cứ ai mắc chứng “bất lực” sẽ cần phải được thăm khám cẩn thận về huyết áp, các bệnh về

mạch máu và hoạt động của tim. Ngược lại, khi các bác sĩ theo dõi sức khỏe một người có nguy cơ mắc bệnh tim mạch cũng sẽ phải quan tâm đến các vấn đề liên quan đến sinh hoạt tình dục của anh ta. Đặc biệt là mối liên quan giữa các triệu chứng biểu hiện của sự phình nhẹ tiền liệt tuyến và các vấn đề tình dục, trong đó có vấn đề không thể cương cứng ở đàn ông khi tuổi tác già tăng.

Người có tuổi cần có một cuộc sống điều độ và hài hòa về các yếu tố vật chất cũng như tinh thần. Nhiều người thường e ngại khi nói đến đời sống tình dục ở nam giới cao tuổi. Tuy nhiên, đây lại là một trong những chỉ số quan trọng để đánh giá chất lượng cuộc sống của đối tượng nam giới có tuổi. Nếu họ vẫn duy trì được một đời sống tình dục đều đặn thì không những phòng tránh được những bệnh thường đồng hành với tuổi già như cao huyết áp, đái tháo đường, xơ vữa động mạch,... mà còn kéo dài được thời kỳ thanh xuân và đảm bảo hạnh phúc gia đình.

Sống vui sống khỏe, hạnh phúc tuổi già, con chăm cha không bằng bà chăm ông, luôn luôn có yếu tố hài hòa của đời sống tình dục. Đừng quên những nhu cầu đó của lớp người có tuổi, khi mà đời sống vật chất tưởng như đã quá được chăm lo trong các gia đình thời hiện đại.

14. Người bệnh tim mạch cần lưu ý khi đi máy bay

Sự phát triển mạnh mẽ của giao thông cho con người nhiều sự lựa chọn khác nhau khi đi lại. Trong đó

phương tiện vận chuyển bằng máy bay đang có những ưu thế vượt trội. Tuy nhiên đi lại bằng phương tiện này hay không là một vấn đề quan tâm của người bệnh tim mạch. Những kiến thức dưới đây sẽ giúp cho người bệnh tim mạch có những lựa chọn phù hợp, nhất là trong những chuyến đi xa cho ngày nghỉ.

14.1 Đặc điểm của các chuyến bay tác động tới hệ tuần hoàn như thế nào?

Khoang hành khách trên các chuyến bay hiện đại ngày nay đều có trang bị hệ thống điều áp. Hệ thống này giúp hành khách chịu đựng được môi trường áp lực khí quyển thấp và nồng độ oxy loãng trên cao. Mặc dù vậy, khi máy bay tăng độ cao từ 2.000m trở lên, các phản ứng của mạch máu (giãn mạch não và mạch vành, co các động mạch nội tạng), mạch nhanh, tăng cung lượng tim có thể xảy ra. Tuy nhiên cũng cần nhấn mạnh rằng, các phản ứng này diễn ra với cường độ không cao. Ngược lại, sự lo lắng khi máy bay cất cánh và hạ cánh có thể gây ra một tác động tinh thần không tốt đối với người bệnh. Điều này càng nên lưu ý đối với những người thần kinh dễ bị kích thích do dùng các thuốc chống trầm cảm kéo dài. Vì vậy, lúc này người bệnh nên dùng một liều nhỏ thuốc an thần ngay khi lên máy bay và khoảng 45 phút trước khi máy bay hạ cánh nếu chuyến bay kéo dài trên 6 giờ. Sau khi máy bay hạ cánh, người bệnh cần được nghỉ ngơi thư giãn, nhất là khi có chênh lệch nhiều về múi giờ ở nơi đến.

14.2 Các bệnh nhân tim mạch nào cần chú ý khi đi máy bay?

- Với người mắc bệnh vừa xơ động mạch vành: Nếu người bệnh có cơn đau thắt ngực ổn định (cơn đau xuất hiện vào những hoàn cảnh nhất định như khi gắng sức, khi xúc động...) có thể không phải hạn chế đi lại bằng máy bay. Trước khi máy bay hạ cánh chừng 30 phút, người bệnh nên uống 1 viên lenitral 2,5mg hoặc 1 viên imdur 30mg vì khi xuống mặt đất, tác động giãn động mạch vành do thiếu oxy trên cao sẽ mất đi, mạch vành lúc này có thể bị co thắt.

Ngược lại, nếu người bệnh bị đau thắt ngực không ổn định (cơn đau thắt ngực xuất hiện không có quy luật, xảy ra vào bất cứ lúc nào) thì nhất thiết không được đi lại bằng máy bay, trừ khi máy bay được trang bị phương tiện cấp cứu và có nhân viên y tế theo dõi.

- Đối với người bệnh bị nhồi máu cơ tim thì cần phải cân nhắc kỹ lưỡng. Trong trường hợp bệnh nhân hết đau ngực, không bị suy tim, hoặc chỉ còn đau ngực nhẹ, thời gian đau ngắn thì có thể đi máy bay sau thời gian 3 tháng kể từ khi bị nhồi máu cơ tim. Ngược lại, người bệnh không nên đi máy bay nếu có biến chứng xảy ra trong giai đoạn nhồi máu cơ tim cấp hoặc trong giai đoạn nhồi máu cơ tim ổn định. Trong trường hợp cần thiết, người bệnh cần được một kíp cấp cứu lưu động hộ tống trên đường bay.

- Với người mắc bệnh van tim hoặc bệnh tim bẩm sinh: Trong trường hợp bệnh nhân không có dấu hiệu tim môi, đều chỉ thì có thể được phép đi lại bằng máy

bay nếu tình trạng bệnh ổn định hoặc tình trạng bệnh được kiểm soát tốt bằng các thuốc điều trị, không có các biến chứng. Với người mắc bệnh tim bẩm sinh cơ tim thì trong phần lớn các trường hợp, hành trình bằng máy bay không cần phải đặt ra những biện pháp dự phòng đặc biệt. Bình oxy chỉ cần khi bệnh nhân bị thiếu oxy rõ rệt, gây khó chịu, choáng váng. Nếu bệnh nhân tim nhiều và da hồng cầu nặng, người bệnh nên uống nhiều nước và uống nhiều lần, uống đều đặn trong khi bay để bù lại thể tích nước bị mất do không khí khô trên máy bay gây ra.

- VỚI NGƯỜI BỆNH SUY TIM: Khi tình trạng suy tim đã thuyên giảm, người bệnh có thể được phép đi máy bay. Nếu suy tim nặng, có những biến chứng nguy hiểm như giãn thất trái, chức năng tâm thu và tâm trương đều suy giảm trầm trọng, loạn nhịp nặng, suy các cơ quan như thận, gan do không được tưới máu đầy đủ.... thì cần có ý kiến của bác sĩ khi đi lại bằng phương tiện này.

- VỚI NGƯỜI BỆNH BỊ BLOC NHĨ THẤT: Đối với những bệnh nhân bị bloc nhĩ thất cấp II hoặc cấp III thì không nên đi máy bay ngay cả khi người bệnh vẫn cảm thấy cơ thể hoàn toàn bình thường. Khi bệnh nhân đã được đặt máy tạo nhịp tim thì có thể đi máy bay bình thường.

- VỚI BỆNH NHÂN TĂNG HUYẾT ÁP: Không có chổng chỉ định đi máy bay đối với những trường hợp tăng huyết áp mức độ vừa và bệnh nhân cảm thấy bình thường đối với số đo huyết áp hiện tại của bản thân. Nhưng đối với những bệnh nhân tăng huyết áp nặng (huyết áp tâm thu lớn hơn hoặc bằng 180mmHg), ảnh hưởng nhiều

đến chức năng của các cơ quan nội tạng và có nguy cơ gây phù phổi thì không được phép hành trình bằng máy bay.

- VỚI BỆNH NHÂN SUY TĨNH MẠCH CHI DƯỚI: Cần băng chân bằng chun đàn hồi hay dùng tất y tế khi ngồi trên máy bay để làm tăng trương lực thành mạch, tránh hình thành huyết khối trong tĩnh mạch. Cứ 45-60 phút nên đi lại trong máy bay khoảng 5 phút hoặc gác chân lên cao và nhớ uống đủ nước trong khi bay, nhất là trong những chặng bay dài.

Đó cũng là một cách mà ta có thể giảm bớt nỗi
rất nhiều rắc rối trong công việc hàng ngày.

Đó là một cách mà ta có thể giảm bớt nỗi
rất nhiều rắc rối trong công việc hàng ngày.

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG PHÒNG CHỮA BỆNH TIM MẠCH



* TRỊ CHỨNG ĐỘT QUỴ

Sinh tố nho - táo

Chuẩn bị: Nho đen tươi 200g, táo 1 quả, chanh 1 quả, mật ong vừa đủ, đá bào vừa đủ.

Cách chế biến: Nho rửa sạch, lột vỏ, bỏ hạt. Táo rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, thái nhỏ. Chanh vắt lấy nước cốt. Cho nho, táo, đá cùng với nước cốt chanh và mật ong vào máy sinh tố xay nhuyễn. Rót ra cốc và thưởng thức.

Chủ trị: Đây là loại sinh tố có tác dụng chống oxy hóa mạnh, chống lão hóa, chống ung thư, làm giảm cholesterol xấu, có tỷ trọng thấp. Do đó làm giảm nguy cơ mắc các bệnh như: xơ vữa mạch máu, cao huyết áp, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não. Giúp cho nam giới bất lực phục hồi khả năng sinh dục. Ngoài ra nó còn giảm kết vón tiểu cầu làm giảm nguy cơ đột quỵ do tắc mạch vành (tạo cơn đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim) hoặc tắc mạch máu não gây tai biến mạch máu não.

* TRỊ CHỨNG TIM ĐAU NHÓI

Canh hành và củ kiệu trị chứng đau thắt cơ tim

Chuẩn bị: 2 dọc hành, 10-15g củ kiệu (nếu là kiệu tươi thì dùng 30-60g).

Cách chế biến: Rửa sạch hành và củ kiệu rồi thái nhỏ, sắc với nước uống, mỗi ngày 1 thang.

Chủ trị: Dùng để trị chứng đau thắt cơ tim, người bị sốt không nên dùng.

Cháo kiệu, hành trị chứng đau thắt cơ tim

Chuẩn bị: 100g gạo tấm, 2 dọc hành, 10-15g củ kiệu (nếu là kiệu tươi thì dùng 30-60g).

Cách chế biến: Rửa sạch hành và củ kiệu rồi thái nhỏ, cho vào nấu cháo cùng với gạo, ăn 1-2 lần trong ngày.

Chủ trị: Dùng để trị chứng đau thắt cơ tim, người bị sốt không nên dùng.

Nước linh chi trị tim đau quặn

Chuẩn bị: Linh chi 10g.

Cách chế biến: Linh chi đem cắt nhỏ rồi bỏ vào nồi đất, đổ nước vào đun tới khi sôi thì hạ nhỏ lửa đun tiếp 1 tiếng, rót lấy nước thuốc thứ nhất; Đổ tiếp nước khác sắc lấy nước thứ hai. Hòa chung hai nước làm một, chia uống 2 lần sáng, chiều. Dùng liên tục 10-15 ngày.

Chủ trị: Tăng cường lực co bóp cơ tim, cải thiện tuần hoàn máu, trị chứng tim đau quặn.

Bột linh chi, đậu nành trị tim đau quặn

Chuẩn bị: Linh chi 100g, đậu nành 300g.

Cách chế biến: Linh chi thái thành lát mỏng, đậu nành đem rang cho chín, cả hai thứ tán mịn rồi trộn lẫn với nhau. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 9-15g. Dùng liên tục một đợt khoảng 15-30 ngày.

Chủ trị: Có tác dụng giảm cơ tim co thắt, tăng cường lực co bóp cơ tim, giảm độ kết dính trong máu, trị chứng tim đau thắt.

Linh chi, tam thắt trị chứng đau tim

Chuẩn bị: Linh chi 9g, tam thắt 6g.

Cách chế biến: Linh chi và tam thắt thái thành lát mỏng, bỏ vào nồi đất, đổ nước vào đun cho tới khi sôi thì hạ nhỏ lửa đun tiếp 1 tiếng đồng hồ, rót nước thuốc ra. Đổ tiếp nước khác sắc lấy nước thuốc thứ hai. Hòa chung hai nước lại làm một. Chia uống 2 lần sáng, chiều, dùng liên tục 7-10 ngày.

Chủ trị: Tăng tuần hoàn máu, tăng lượng dương khí cung cấp cơ tim chứng tim đau quặn.

Linh chi, nhân sâm, tam thắt

trị chứng tim đau nhói

Chuẩn bị: Linh chi 60g, sâm Mỹ và tam thắt mỗi thứ 30g.

Cách chế biến: Tất cả đem tán bột mịn rồi trộn lẫn với nhau, cho vào bình, bảo quản nơi khô ráo để dùng dần. Ngày dùng 3 lần, mỗi lần uống 3g bằng nước ấm.

Chủ trị: Trị chứng tim đau nhói.

* TRỊ CHỨNG NHỒI MÁU CƠ TIM

Sinh tố nho - táo

Chuẩn bị: Nho đen tươi 200g, táo 1 quả, chanh 1 quả, mật ong vừa đủ, đá bào vừa đủ.

Cách chế biến: Nho rửa sạch, lột vỏ, bỏ hạt. Táo rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, thái nhỏ. Chanh vắt lấy nước cốt. Cho nho, táo, đá cùng với nước cốt chanh và mật ong vào máy sinh tố xay nhuyễn. Rót ra cốc và thưởng thức.

Chủ trị: Đây là loại sinh tố có tác dụng chống oxy hóa mạnh, chống lão hóa, chống ung thư, làm giảm cholesterol xấu, có tỷ trọng thấp. Do đó làm giảm nguy cơ mắc các bệnh như: xơ vữa mạch máu, nhồi máu cơ tim. Giúp cho nam giới bất lực phục hồi khả năng sinh dục. Ngoài ra nó còn giảm kết vón tiểu cầu làm giảm nguy cơ đột quy do tắc mạch vành (tạo cơn đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim) hoặc tắc mạch máu não gây tai biến mạch máu não.

* TRỊ LOẠN NHỊP DẠNG KHÍ HUYẾT LƯỞNG HU

Loạn nhịp dạng khí huyết lưỡng hư thường được nhận thấy do các triệu chứng như: run sợ do tim khí đản, chóng mặt, mắt mờ, sắc mặt không tốt, mệt mỏi lao lực, tâm phiền không ngủ được, mộng nhiều,... Nên dùng các món dưới đây:

Táo đỏ đảng sâm hầm bào ngư

Chuẩn bị: Táo đỏ 10 trái, đảng sâm 10g, bào ngư 100g, canh gà 400ml, cải non 100g, rượu 10g, hành 5g, gừng 5g, muối 5g, dầu ăn 30g.

Cách chế biến: Táo đỏ bỏ hột, rửa sạch; đảng sâm cắt miếng; bào ngư rửa sạch, cắt miếng, cải rửa sạch; hành cắt khúc, gừng cắt lát. Đổ chảo nóng đổ dầu vào, đợi dầu nóng cho táo, đảng sâm, gừng, hành vào xào sơ, đổ canh gà, bào ngư, rượu, muối, cải vào, rồi vặn lửa nhỏ nấu thêm 25 phút thì dùng được. Ngày dùng 1 lần, dùng trong bữa ăn chính, hoặc chia liều trên thành 2 lần trong ngày.

Chủ trị: Loạn nhịp dạng khí huyết lưỡng hư.

Táo đỏ đảng sâm hầm hải sâm

Chuẩn bị: Táo đỏ 10 trái, đảng sâm 10g, hải sâm 50g, nấm mèo 30g, cà rốt 100g, rượu 10g, gừng 5g, hành 10g, muối 5g, canh gà 300ml, dầu ăn 50g.

Cách chế biến: Táo đỏ bỏ hột, hải sâm, nấm mèo ngâm cho nở, cắt thành miếng, cà rốt cắt khúc khoảng 4 cm; hành cắt khúc; gừng đập dập. Đổ chảo nóng đổ dầu vào, đợi dầu nóng cho hành, gừng vào phi cho thơm, rồi bỏ hải sâm, rượu, muối, đảng sâm, táo đỏ, nấm mèo, cà rốt vào, xào đều, đổ canh gà vào, vặn lửa nhỏ lại hầm cho chín. Ngày dùng 1 lần.

Chủ trị: Loạn nhịp dạng khí huyết lưỡng hư.

Rượu sâm đỗ câu kỷ

Chuẩn bị: Táo đỏ 10 trái, sâm đỗ 10g, câu kỷ 20g, sơn tra 20g, rượu nếp 500g.

Cách chế biến: Táo đỏ bỏ hột, sâm đỗ cắt miếng, câu kỷ rửa sạch; sơn tra bỏ hột. Bỏ táo đỏ, sâm đỗ, câu kỷ vào rượu, đậy nắp bình cho kín, mỗi ngày lắc 1 lần, ngâm 20 ngày thì được. Ngày 2 lần, mỗi lần uống 15ml.

Chủ trị: Loạn nhịp dạng khí huyết lưỡng hư.

Canh hoàng kỳ nấm hương

Chuẩn bị: Hoàng kỳ 10g, đương quy 10g, hồng hoa 6g, nấm hương 100g, rượu 10g, gừng 5g, muối 5g, hành 10g, tiêu xay 3g, canh gà 100ml.

Cách chế biến: Nấm hương rửa sạch, để vào thau, đổ nước nóng khoảng 50°C vào ngâm, khoảng 30 phút thì vớt ra, bỏ rễ, cắt miếng mỏng; gừng cắt lát; hành cắt khúc; hoàng kỳ cắt miếng; đương quy cắt khúc dài khoảng 4 cm; hồng hoa rửa sạch, rồi bỏ tất cả vào nồi và đổ canh gà vào. Nấu sôi bằng lửa lớn, vặn lửa nhỏ hầm thêm 25 phút thì dùng được. Ngày 1 lần dùng trong bữa ăn chính.

Chủ trị: Loạn nhịp dạng khí huyết lưỡng hư.

Cháo thủ ô táo đỏ

Chuẩn bị: Hà thủ ô 10g, táo đỏ 10 trái, đảng sâm 15g, gạo 100g, đường 30g.

Cách chế biến: Hà thủ ô sấy khô, tán thành bột, táo rửa sạch, bỏ hột; đảng sâm cắt miếng, gạo vo sạch. Bỏ gạo, hà thủ ô, táo vào nồi đổ vào một lượng nước vừa

đủ, rồi bỏ đảng sâm vào. Nấu sôi bằng lửa lớn, vặn lửa nhỏ lại nấu thêm 30 phút, rồi bỏ đường vào khuấy đều, nấu cho gạo nở hết thì dùng được.

Ngày 1 lần, dùng thay bữa ăn sáng, mỗi lần ăn 50g cháo.

Chủ trị: Loạn nhịp dạng khí huyết lưỡng hư.

* TRỊ TIM ĐAU THẮT Ở PHÍA NGỰC ÁP LUNG

Sinh tố nho - táo

Chuẩn bị: Nho đen tươi 200g, táo 1 quả, chanh 1 quả, mật ong vừa đủ, đá bào vừa đủ.

Cách chế biến: Nho rửa sạch, lột vỏ, bỏ hạt. Táo rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, thái nhỏ. Chanh vắt lấy nước cốt. Cho nho, táo, đá cùng với nước cốt chanh và mật ong vào máy sinh tố xay nhuyễn. Rót ra cốc và thưởng thức.

Chủ trị: Đây là loại sinh tố có tác dụng chống oxy hóa mạnh, chống lão hóa, chống ung thư, làm giảm cholesterol xấu, có tỷ trọng thấp. Do đó làm giảm nguy cơ mắc các bệnh như: xơ vữa mạch máu, cao huyết áp, nồng độ máu cơ tim, tai biến mạch máu não. Giúp cho nam giới bất lực phục hồi khả năng sinh dục. Ngoài ra nó còn giảm kết vón tiểu cầu làm giảm nguy cơ đột quỵ do tắc mạch vành (tạo cơn đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim) hoặc tắc mạch máu não gây tai biến mạch máu não.

Trứng gà uống giấm

Chuẩn bị: Trứng gà 1 quả, giấm 1 ít.

Cách chế biến: Trứng gà đánh tan và uống với 2 hộp giấm.

Chủ trị: Có thể trị cơn đau ở tim.

Canh nhân quả đào

Chuẩn bị: Nhân quả đào (có thể thêm rượu).

Cách chế biến: Dùng nhân quả đào, bỏ vỏ, nghiền nhỏ, dun thành canh để uống, hoặc ngâm rượu uống.

Chủ trị: Trị tim đau ở phía ngực áp lưng.

Bài thuốc của Hải Thượng Lãn Ông

Chuẩn bị: 1 quả ô mai, 2 quả táo tàu, 7 quả hạnh nhân.

Cách chế biến: Tất cả đem giã lăn với nhau, nam dùng rượu, nữ dùng giấm nuốt, sẽ không sợ đau tim đến tận lúc già.

Chủ trị: Bài thuốc này đặc biệt hiệu nghiệm với bệnh tim cấp tính.

Bột mầm tiêu mạch trộn cơm

Chuẩn bị: Bột mầm tiêu mạch và cơm.

Cách chế biến: Bột mầm tiêu mạch non, trộn với cơm ăn, mỗi ngày khoảng 150g.

Chủ trị: Trị tim đau ở phía ngực áp lưng.

Nước giá đậu ván tươi

Chuẩn bị: Giá đậu ván tươi, một tấm vải bọc.

Cách chế biến: Giá đậu ván tươi, rửa sạch, đập nát, dùng vải bọc vắt lấy nước, mỗi lần nửa cốc, hâm hơi nóng thì uống, mỗi ngày khoảng 2 lần.

Chủ trị: Trị tim đau ở phía ngực áp lưng.

*** TRỊ CHỨNG RỐI LOẠN NHỊP TIM**

Tim lợn hấp chu sa

Chuẩn bị: Tim lợn 1 quả, chu sa 3g.

Cách chế biến: Cho chu sa vào trong tim lợn, đổ nước vừa đủ rồi hấp chín lấy ra ăn.

Chủ trị: Có thể chữa chứng tim đập nhanh.

Trà nhân sen súng

Chuẩn bị: Nhân nhục 4-6 quả, hạt sen 20g, hạt súng 20g.

Cách chế biến: Hạt sen, hạt súng đem giã nát rồi thêm nước vào nấu sôi, lấy ra cùng với nhân nhục. Bỏ tất cả trong cốc đậy nắp đóng kín 20 phút là uống được.

Mỗi ngày dùng 1 thang. Uống nước và ăn bã.

Chủ trị: Bổ huyết, an thần định kinh, thích hợp điều trị chứng tâm huyết hư hình rối loạn nhịp tim.

Bột linh chi chữa rối loạn nhịp tim

Chuẩn bị: Linh chi 1000g.

Cách chế biến: Linh chi đem tán thành bột mịn, cắt trong bình dùng dần. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 1,5-2g. Dùng liên tục nhiều ngày.

Chủ trị: Trị chứng rối loạn nhịp tim.

Nước linh chi trị rối loạn nhịp tim

Chuẩn bị: Linh chi 10g.

Cách chế biến: Linh chi đem cắt nhỏ rồi bỏ vào nồi đất, đổ nước vào đun tới khi sôi thì hạ nhỏ lửa đun tiếp 1 tiếng, rót lấy nước thuốc thứ nhất; Đổ tiếp nước khác sắc lấy nước thứ hai. Hòa chung hai nước làm một, chia uống 2 lần sáng, chiều. Dùng liên tục 10-15 ngày.

Chủ trị: Tăng cường lực co bóp cơ tim, cải thiện tuần hoàn máu, trị chứng nhịp tim không đều.

Linh chi nấu trai trị chứng nhịp tim không đều

Chuẩn bị: Linh chi 20g, thịt trai 250g, đường phèn 60g.

Cách chế biến: Linh chi thái thành từng phiến mỏng, bỏ vào nồi đất, đổ nước đun sôi trong 1 tiếng đồng hồ, chắt lấy nước; bỏ thịt trai vào nước linh chi nấu chín, cho thêm đường phèn vào, đợi cho đường tan là ăn được. Ngày nấu ăn 1 lần, dùng thường xuyên.

Chủ trị: Trị chứng nhịp tim không đều.

Linh chi, thiên ma trị nhịp tim không đều

Chuẩn bị: Linh chi 10g, thiên ma 15g.

Cách chế biến: Đem 2 vị thuốc trên cắt nhỏ rồi bỏ vào nồi đất, đổ nước đun tới khi sôi thì hạ nhỏ lửa, đun tiếp trong 1 tiếng, chắt lấy nước thuốc thứ nhất; Đổ tiếp nước khác sắc lấy nước thuốc thứ hai. Hòa chung hai nước vào làm một. Chia uống 2 lần sáng, chiều, dùng liên tục 1-2 tháng.

Chủ trị: Trị chứng nhịp tim không đều.

Mộc nhĩ, táo đỏ

Chuẩn bị: Mộc nhĩ 30g, táo đỏ 5 quả, đường vàng 30g.

Cách chế biến: Ngâm mộc nhĩ cho nở ra, rửa sạch, bỏ cuống, xé ra hoặc cắt nhỏ. Táo đỏ ngâm nở, rửa sạch, bỏ hạt, cho vào nồi đất đun với nước, ban đầu vặn to lửa đun sôi lên, sau đó cho mộc nhĩ vào, vặn nhỏ lửa nấu thêm khoảng 1 tiếng, đợi mộc nhĩ đen hầm nát, nước canh đặc lại bỏ đường vàng vào, khuấy đều là uống được.

Uống khi bụng đói.

Chủ trị: Thức uống này có tác dụng bổ âm dưỡng huyết, hạ áp. Thích hợp để điều trị cao huyết áp kết hợp âm hư huyết ứ hình rối loạn nhịp tim.

Trà tâm sen

Chuẩn bị: Tâm sen 30g.

Cách chế biến: Bỏ khoảng 3g tâm sen vào bình thủy tinh, đổ nước sôi vào, đậy kín khoảng 20 phút là uống được.

Uống thay nước nhiều lần trong ngày.

Chủ trị: Thức uống này có tác dụng thanh tâm hoạt huyết, hạ áp. Thích hợp để điều trị cao huyết áp kết hợp rối loạn nhịp tim.

Trà khổ sâm, chè khô

Chuẩn bị: Khổ sâm 100g, chè khô 100g.

Cách chế biến: Khổ sâm, chè khô nghiền thành bột. Mỗi lần lấy 200g, bỏ vào bình rồi đổ nước sôi vào đậy kín trong khoảng 20 phút.

Uống thay nước nhiều lần trong ngày.

Chủ trị: Thức uống này có tác dụng thanh nhiệt tiết hỏa, rối loạn nhịp tim.

Trà cam thảo, quế chi

Chuẩn bị: Cam thảo nướng 135g, xuyên quế chi 60g, gừng tươi, táo đỏ với lượng phù hợp.

Cách chế biến: Cam thảo và xuyên quế chi nghiền thành bột, bỏ 2 miếng gừng tươi, 6 quả táo đỏ vào, sau đó đổ nước sôi vào đậy kín khoảng 20 phút là dùng được.

Uống thay nước nhiều lần trong ngày.

Chủ trị: Thức uống này có tác dụng bổ khí hợp doanh, ôn kinh thông mạch. Thích hợp để điều trị cao

huyết áp kết hợp tâm khí dương hư hình rối loạn nhịp tim.

* TRỊ CHỨNG SUY TIM

Trà râu ngô, vỏ chuối tiêu

Chuẩn bị: Râu ngô 50g, vỏ chuối tiêu 50g

Cách chế biến: Râu ngô, vỏ chuối rửa sạch, cắt nhỏ, cho vào nồi đất rồi đun với 600ml nước, để nhỏ lửa nấu thành 300ml, lọc lấy nước uống.

Chủ trị: Dùng để trị chứng suy tim.

Trà sơn tra, mật ong

Chuẩn bị: Lá sơn tra 20g, mật ong 20g.

Cách chế biến: Sơn tra tươi cắt thành miếng mỏng, phơi hoặc sấy khô, cho vào nồi đất, đun với nước trong khoảng 30 phút, rồi chắt lấy nước, cho mật ong vào, khuấy đều. Uống thay nước trà hàng ngày.

Chủ trị: Thức uống này thích hợp với người suy tim.

Nước nhân sâm thái lát

Chuẩn bị: Một ít nhân sâm.

Cách chế biến: Dùng nhân sâm thái lát đun nước uống hàng ngày.

Chủ trị: Trị chứng suy tim.

Sơn tra trị suy tim

Chuẩn bị: Sơn tra (có thể thêm đường hoặc gạo).

Cách chế biến: Sơn tra (táo mèo) tươi dùng ăn sống hoặc luộc ăn, có thể dùng sơn tra khô, sơn tra nấu canh với đường hoặc nấu cháo để ăn.

Chủ trị: Bài thuốc này thích hợp với cả bệnh suy tim và cao huyết áp.

*** TRỊ CHỨNG TÂM LỰC SUY NHƯỢC DO NHỒI MÁU, PHÙ NƯỚC**

Nước rễ cây trà hòa rượu

Chuẩn bị: Rễ cây trà già 60g, rượu gạo (hoàng tửu).

Cách chế biến: Rễ cây trà già 60g, đun lấy nước, bỏ bã, hòa nước thuốc với rượu gạo (hoàng tửu), chia làm 2 lần uống trong ngày hoặc uống trước khi đi ngủ, uống liên tục 1-2 tháng sẽ có hiệu quả.

Chủ trị: Trị chứng tâm lực suy nhược do nhồi máu, phù nước.

Canh cá chuối nấu bí đao

Chuẩn bị: Một con cá chuối, một ít bí đao.

Cách chế biến: Cá chuối to bỏ ruột, để vảy, rửa sạch, cho 1 ít bí đao, sau đó cho thêm hành, tỏi, đun sôi không cho muối, uống nước canh, ăn cá, mỗi ngày 1 con, ăn liền trong 7 ngày.

Chủ trị: Bài thuốc này rất công hiệu đối với bệnh phù tim và phù do trở ngại dinh dưỡng.

Nước bầu, bí đao, dưa hấu

Chuẩn bị: 60g vỏ bầu, 30g vỏ bí đao, 30g vỏ dưa hấu.

Cách chế biến: Tất cả dùng nước nấu để uống.

Chủ trị: Trị thủy khí phù thũng do bệnh tim, có tác dụng lợi tiểu, uống nhiều mà không gây tác dụng phụ.

Nước dừa tươi

Chuẩn bị: Một ít nước dừa tươi.

Cách chế biến: Uống nước dừa tươi với lượng vừa phải.

Chủ trị: Trị chứng tâm lực suy nhược do nhồi máu, phù nước.

Canh vỏ bí đao

Chuẩn bị: 60-90g vỏ bí đao (nếu quả tươi thì phải tăng lượng).

Cách chế biến: Cho vỏ bí đao vào nồi với một lượng nước thích hợp, nấu thành canh, chia làm 2-3 lần uống trong ngày.

Chủ trị: Trị chứng tâm lực suy nhược do nhồi máu, phù nước, uống nhiều mà không có tác dụng phụ.

Cao hạch phê, táo tàu, mật ong

Chuẩn bị: Hạch phê 20 hạt, táo tàu đỏ 20 quả, 60g mật ong, một ít hoàng tửu (rượu gạo).

Cách chế biến: Hạch phê bỏ vỏ, táo tàu đỏ bỏ hạt, giã nhô, cho vào cùng với mật ong sắc thành cao, mỗi lần uống 3 thìa, dùng hoàng tửu (rượu gạo) để uống.

Chủ trị: Bài thuốc này có tác dụng rất tốt đối với bệnh phù nước do trở ngại tuần hoàn do tâm lực suy nhược gây nên.

*** TRỊ BỆNH TIM HAY CÓ CẢM GIÁC HỒI HỘP**

Linh chi trị chứng hồi hộp trong bệnh tim mạch

Chuẩn bị: Linh chi 20g, 2 bộ óc lợn, tủy lợn 25g, 2 lòng đỏ trứng gà, gừng tươi 10g, hành 2 cọng, muối ăn 3g, mì chính 1g, rượu 15ml, nước 500ml.

Cách chế biến: Linh chi đem rửa sạch rồi thái thành lát mỏng, bỏ vào nồi đất đổ nước sắc 2 lần để lấy 2 nước thuốc; hòa chung hai nước làm một sao cho được 200ml.

Óc lợn rửa sạch, b López nát; đập trứng gà cho lòng đỏ ra bát, cho tiếp óc lợn và tủy lợn vào, tiếp đến cho rượu rồi nêm mì chính, trộn đều.

Cho dầu vào chảo đun hơi nóng, đổ bát hỗn hợp trên vào xào qua, sau đó đổ nước linh chi vào, nêm muối vừa ăn, cho hành, gừng đun sôi 5 phút bằng lửa to rồi bắc ra. Chia ăn 2 ngày, dùng liên tục trong 1 tháng.

Chủ trị: Trị chứng chóng mặt, hồi hộp.

Linh chi, tim lợn trị tâm huyết bất túc, hồi hộp

Chuẩn bị: Linh chi 20g, tim lợn 500g, hành, gừng tươi, hoa tiêu, dầu vừng, nước sốt, đường trắng, mì chính mỗi thứ một ít.

Cách chế biến: Linh chi sắc lấy 2 nước, mỗi lần sắc khoảng nửa tiếng đồng hồ.

Tim lợn đem xé đôi, rửa sạch nước huyết rồi thái nhỏ, cho vào nồi nước linh chi, cho thêm gừng, hoa tiêu vào nấu chín, cho tiếp muối, đường, mì chính, hành, dầu vừng, nước sốt vào đảo đều, xào qua là có thể ăn được. Ngày ăn 2 lần vào sáng, chiều, 1 quả tim lợn ăn 2-3 ngày, sau đó dừng 1-2 ngày lại ăn tiếp. Dùng liên tục 7-10 bộ tim lợn.

Chủ trị: Trị chứng tâm huyết bất túc, tâm phiền, hồi hộp, mất ngủ.

Linh chi ẩm trị chứng hồi hộp

Chuẩn bị: Linh chi 5-10g.

Cách chế biến: Linh chi thái thành lát mỏng hoặc thái vụn, cho vào nồi nước đun nhỏ lửa trong vòng 1 tiếng đồng hồ, chắt lấy nước; đổ tiếp nước khác vào sắc lấy nước thứ hai; hòa chung hai nước vào làm một. Chia uống 2 lần sáng, chiều, uống liên tục nhiều ngày.

Chủ trị: Trị chứng mất ngủ, hay quên, hồi hộp, có tác dụng cải thiện tuần hoàn máu.

Linh chi, nhân sâm, tam thất trị hồi hộp

Chuẩn bị: Linh chi 60-90g, đơn sâm 45g, sâm Mỹ 30g, tam thất 30g.

Cách chế biến: Tất cả đem phơi khô rồi tán thành bột mịn, cho vào bình dùng dần. Ngày uống 2 lần, mỗi lần uống 3g bằng nước ấm.

Chủ trị: Trị chứng tức ngực, hồi hộp, hụt hơi.

Linh chi, nhân sâm, tam thất trị chứng hồi hộp

Chuẩn bị: Linh chi 60g, sâm Mỹ và tam thất mỗi thứ 30g.

Cách chế biến: Tất cả đem tán bột mịn rồi trộn lẫn với nhau, cho vào bình, bảo quản nơi khô ráo để dùng dần. Ngày dùng 3 lần, mỗi lần uống 3g bằng nước ấm.

Chủ trị: Trị chứng hồi hộp, hụt hơi trong bệnh tim mạch.

Câu kỷ tử ngâm rượu trắng

Chuẩn bị: Câu kỷ tử 50g, rượu trắng 0,5 lít.

Cách chế biến: Ngâm câu kỷ tử với rượu trên 10 ngày. Vừa ăn câu kỷ tử, vừa uống rượu, mỗi lần 10ml, ngày 3 lần.

Chủ trị: Chữa chứng hồi hộp, loạn nhịp tim.

Táo tàu sắc đảng sâm

Chuẩn bị: Táo tàu 10 quả, đảng sâm 15g.

Cách chế biến: Đem sắc kỹ. Uống thay nước trà hàng ngày, mỗi ngày dùng 1 thang.

Chủ trị: Chủ trị chứng hồi hộp, tim loạn nhịp.

Táo tàu sắc lá thông

Chuẩn bị: Táo tàu 10 quả, lá thông 20g.

Cách chế biến: Đem sắc kỹ. Uống mỗi ngày 2 lần.

Chủ trị: Chữa chứng hồi hộp, tim đập loạn nhịp.

Nước sắc cùi vải, hạt sen

Chuẩn bị: Cùi vải 50g, hạt sen 30g.

Cách chế biến: Đem sắc như sắc thuốc. Mỗi ngày uống 2-3 lần.

Chủ trị: Điều trị hồi hộp, loạn nhịp tim.

Tim lợn luộc đương quy, đảng sâm

Chuẩn bị: Tim lợn 1 quả, đương quy 6,5g, đảng sâm 6,5g.

Cách chế biến: Luộc tim lợn với đương quy và đảng sâm.

Chủ trị: Có thể chữa bệnh tâm hư, ra mồ hôi.

Nước hạt sen, cùi long nhãn,

đào nhân và hạt táo

Chuẩn bị: Hạt sen 20 hạt, cùi long nhãn 10 quả, đào nhân 30 hạt, hạt táo chua 10g.

Cách chế biến: Hạt sen bỏ vỏ và tâm sen, cho cùng với cùi long nhãn, đào nhân và hạt táo chua vào nước đường, đun lấy nước để uống.

Chủ trị: Thích hợp với những người bị bệnh tim, nhất là khi có hiện tượng tim ngừng đập, nhói tim, thần

chí bất yên, buồn phiền, luôn lo nghĩ, căng thẳng, có thể điều hòa bệnh tật.

Súp bột hạt sen và bột ngó sen

Chuẩn bị: Hạt sen, bột ngó sen.

Cách chế biến: Lấy hạt sen cả tâm sen đem nghiền thành bột, trộn lẫn với bột ngó sen với lượng tương đương thành súp để ăn, ăn liền trong mấy tuần, sẽ có hiệu quả, hoặc nấu ăn liên tục, có thể uống thay trà, hiệu quả càng thấy rõ.

Chủ trị: Trị bệnh tim có cảm giác hồi hộp.

Canh long nhãn, long xì, sò và linh tử thạch

Chuẩn bị: Long nhãn 20 quả, long xì 13g, sò 16g, linh tử thạch 16g.

Cách chế biến: Tất cả đem đun canh uống, có thể có hiệu quả kỳ diệu.

Chủ trị: Dùng cho người bị nhói tim tương đối nặng.

*** TRỊ CHỨNG ĐAU MẠCH VÀNH TIM**

Cháo kiệu, hành trị bệnh vành tim

Chuẩn bị: 100g gạo tấm, 2 dọc hành, 10-15g củ kiệu (nếu là kiệu tươi thì dùng 30-60g).

Cách chế biến: Rửa sạch hành và củ kiệu rồi thái nhỏ, cho vào nấu cháo cùng với gạo, ăn 1-2 lần trong ngày.

Chủ trị: Dùng để trị bệnh vành tim, người bị sốt không nên dùng.

Canh hành và củ kiệu trị bệnh vành tim

Chuẩn bị: 2 dọc hành, 10-15g củ kiệu (nếu là kiệu tươi thì dùng 30-60g).

Cách chế biến: Rửa sạch hành và củ kiệu rồi thái nhỏ, sắc với nước uống, mỗi ngày 1 thang.

Chủ trị: Dùng để trị bệnh vành tim, người bị sốt không nên dùng.

Trà hành hỗn hợp

Chuẩn bị: 30g dọc hành, 50g sơn tra, 50g lá sen, 50g ý dĩ.

Cách chế biến: Cho dọc hành, sơn tra, lá sen và ý dĩ vào sắc với nước, uống liên tục thay trà.

Chủ trị: Dùng để trị chứng đau vành tim do tê buốt với triệu chứng là tức ngực, đau, hơi thở ngắn, gấp gáp, tay chân, thậm chí toàn thân cảm thấy nặng nề, họng nhiều đờm, nặng cân.

Bột linh chi trị bệnh mạch vành

Chuẩn bị: Linh chi 1000g.

Cách chế biến: Linh chi đem tán thành bột mịn, cất trong bình dùng dần. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 1,5-2g. Dùng liên tục nhiều ngày.

Chủ trị: Trị bệnh mạch vành.

Linh chi, đường trắng trị bệnh mạch vành

Chuẩn bị: Linh chi 500g, đường trắng 150g.

Cách chế biến: Linh chi đem thái nhỏ rồi cho vào nồi đất, đổ nước đun đến khi sôi thì hạ nhỏ lửa đun tiếp trong 1 tiếng, rót lấy nước thuốc thứ nhất; đổ tiếp nước khác sắc lấy nước thuốc thứ hai, hòa chung hai nước vào làm một sao cho được 350ml, cho thêm đường trắng vào khuấy tan rồi cất vào tủ lạnh dùng dần. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 10ml, uống xong lại cất bảo quản trong tủ lạnh, có thể dùng lâu dài.

Chủ trị: Có tác dụng tăng cường lực co bóp cơ tim, chống cơ tim co thắt, phòng trị bệnh mạch vành.

Bột linh chi, đậu nành trị bệnh mạch vành

Chuẩn bị: Linh chi 100g, đậu nành 300g.

Cách chế biến: Linh chi thái thành lát mỏng, đậu nành đem rang cho chín, cả hai thứ tán mịn rồi trộn lẫn với nhau. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 9-15g. Dùng liên tục một đợt khoảng 15-30 ngày.

Chủ trị: Có tác dụng giảm cơ tim co thắt, tăng cường lực co bóp cơ tim, giảm độ kết dính trong máu, trị bệnh mạch vành.

Linh chi, tam thất trị chứng mạch vành

Chuẩn bị: Linh chi 9g, tam thất 6g.

Cách chế biến: Linh chi và tam thất thái thành lát mỏng, bỏ vào nồi đất, đổ nước vào đun cho tới khi sôi thì hạ nhỏ lửa đun tiếp 1 tiếng đồng hồ, rót nước thuốc ra. Đổ tiếp nước khác sắc lấy nước thuốc thứ hai. Hòa

chung hai nước lại làm một. Chia uống 2 lần sáng, chiều, dùng liên tục 7-10 ngày.

Chủ trị: Tăng tuần hoàn máu, tăng lượng dưỡng khí cung cấp cơ tim, trị bệnh mạch vành.

Linh chi, nhân sâm, tam thất trị bệnh mạch vành

Chuẩn bị: Linh chi 60g, sâm Mỹ và tam thất mỗi thứ 30g.

Cách chế biến: Tất cả đem tán bột mịn rồi trộn lẫn với nhau, cho vào bình, bảo quản nơi khô ráo để dùng dần. Ngày dùng 3 lần, mỗi lần uống 3g bằng nước ấm.

Chủ trị: Trị bệnh mạch vành.

Cháo sơn tra

Chuẩn bị: Sơn tra 30g, gạo lứt 60g.

Cách chế biến: Đun sôi sơn tra gạn lấy nước bỏ bã, sau đó cho gạo vào nấu thành cháo, ăn sáng chiều kéo dài trong khoảng từ 7-10 ngày.

Chủ trị: Món cháo này có tác dụng trị chứng đau mạch vành tim.

Linh chi nấu trai trị chứng đau mạch vành

Chuẩn bị: Linh chi 20g, thịt trai 250g, đường phèn 60g.

Cách chế biến: Linh chi thái thành từng phiến mỏng, bỏ vào nồi đất, đổ nước đun sôi trong 1 tiếng

đồng hồ, chắt lấy nước; bỏ thịt trai vào nước linh chi nấu chín, cho thêm đường phèn vào, đợi cho đường tan là ăn được. Ngày nấu ăn 1 lần, dùng thường xuyên.

Chủ trị: Trị chứng đau mạch vành.

* TRỊ CHỨNG XƠ CỨNG ĐỘNG MẠCH VÀNH

Canh nhân sâm, linh chi, thịt thỏ

Chuẩn bị: 10g linh chi, 10g nhân sâm, 100g thịt thỏ, 10g rượu trắng, 5g muối, 10g hành, 5g gừng, 30g dầu lạc.

Cách chế biến: Linh chi để ướt thái miếng, nhân sâm để ướt thái lát, thịt thỏ rửa sạch, thái miếng hình vuông, hành cắt đoạn, gừng đập nhỏ.

Cho linh chi, nhân sâm và thịt thỏ vào trong bát, cho thêm rượu và muối, trộn đều và ngâm trong 30 phút.

Đặt nồi lên bếp, cho dầu, để lửa vừa, khi dầu nóng già thì cho thịt thỏ, cho thêm 400g nước sôi, cho tiếp nhân sâm, linh chi, gừng, hành, cho lửa cháy to đun sôi, tiếp tục cho lửa cháy nhỏ, đun sôi lăn tăn khoảng 25 phút là được. Mỗi ngày ăn 1 lần, mỗi lần 30g thịt thỏ, ăn nhân sâm và linh chi

Chủ trị: Bổ âm dưỡng tim, bổ ích khí huyết, thông gan hành khí. Dùng cho người mắc bệnh xơ cứng động mạch vành với chức năng của tim thất thường.

Sơn tra xanh

Chuẩn bị: Sơn tra xanh 30g, đường vàng 10g.

Cách chế biến: Sơn tra xanh cắt thành miếng mỏng, bỏ vào nồi đất, cho 400ml nước. Đầu tiên đun to lửa để nước sôi, sau đó vặn nhỏ lửa hầm trong khoảng 30 phút, chắt lấy nước bỏ bã. Bỏ thêm đường vàng vào rồi vặn nhỏ lửa hầm tan ra, nấu cho đến khi thành nước là uống được. Uống vào buổi sáng và chiều.

Chủ trị: Thức uống này có tác dụng hoạt huyết thông lạc, tan ứ hạ áp. Thích hợp để điều trị cao huyết áp kết hợp với ứ huyết hình động mạch vành.

Trà hoa cúc, hoa hòe

Chuẩn bị: Hoa cúc 6g, hoa hòe 6g.

Cách chế biến: Cho hoa hòe và hoa cúc vào một chiếc cốc lớn, đổ nước sôi vào, đậy kín khoảng 15 phút thì có thể dùng được.

Uống thay nước nhiều lần trong ngày. Có thể pha từ 3-5 lần, mỗi ngày 1 chén.

Chủ trị: Thức uống này thích hợp trong việc điều trị bệnh động mạch vành.

Bắp cải xào thịt

Chuẩn bị: Bắp cải 250g, thịt nạc 150g, tỏi băm nhỏ 1 thìa con.

Gia vị ướp: Xì dầu 1 thìa con, đường 1/2 thìa con, bột ngọt ít.

Gia vị xào: Muối 1/3 thìa con, mì chính một ít.

Cách chế biến: Rửa sạch bắp cải, để ráo nước, thái nhỏ, thịt lợn rửa sạch và thái mỏng, băm vụn, ướp gia vị. Đun nóng dầu (mỡ) rồi cho bắp cải vào xào, thêm ít nước xào chín tới, múc ra. Sau đó lại đun nóng dầu (mỡ), bỏ tỏi vào phi thơm, cho thịt băm vào đảo chín, cho rau bắp cải vào, thêm gia vị đảo qua rồi múc ra đĩa.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng bổ gan thận, ngũ tạng, bổ cốt tủy, thông kinh lạc, bổ não sáng mắt, thích hợp với người bệnh mạch vành,...

Gạo dính sắc dâu và câu kỷ tử

Chuẩn bị: Quả dâu 30g, câu kỷ tử 30g, gạo dính 15g.

Cách chế biến: Đem sắc kỹ. Uống ngày 2 lần.

Chủ trị: Chữa bệnh mạch vành.

Canh nấm rơm đại táo

Chuẩn bị: nấm rơm 50g, 7-8 quả đại táo cùng gia vị lượng vừa đủ.

Cách chế biến: Rửa sạch nấm rơm, đại táo bỏ hạt, rồi cho cả hai vào nồi nước sôi nấu khoảng 20 phút, nêm nếm gia vị.

Chủ trị: Món này dùng thích hợp cho người bệnh mạch vành.

Rau cần xào nấm hương

Chuẩn bị: rau cần 400g, nấm hương 50g, dầu vừng 50ml, một ít bột đao, gia vị lượng vừa dùng.

Cách chế biến: Rửa sạch rau cần, xắt thành từng đoạn dài 2cm, dùng muối trộn đều rồi rửa sạch lại, để ráo nước. Nấm hương xắt lát. Bột dao hòa với 50ml nước và ít muối trộn đều. Cho dầu vừng vào chảo nóng, cho rau cần vào xào 2-3 phút, cho tiếp nấm hương vào. Sau cùng cho nước bột dao vào, nấu sền sệt, cho ra đĩa.

Chủ trị: Món này dùng thích hợp cho người bệnh mạch vành, đồng thời có tác dụng thanh nhiệt bình can.

Canh mận nấu mật ong

Chuẩn bị: Mận 20g, mật ong 20ml.

Cách chế biến: Đem nấu kỹ. Ăn cả nước lẫn cái, mỗi ngày 2 lần.

Chủ trị: Chữa bệnh mạch vành.

Trà ngọc trúc

Chuẩn bị: Ngọc trúc 13g.

Cách chế biến: Dùng ngọc trúc đun thành nước uống trong ngày thay trà.

Chủ trị: Trị chứng xơ cứng động mạch vành.

*** TRỊ CHỨNG TẮC MẠCH VÀNH**

Sinh tố nho - táo

Chuẩn bị: Nho đen tươi 200g, táo 1 quả, chanh 1 quả, mật ong vừa đủ, đá bào vừa đủ.

Cách chế biến: Nho rửa sạch, lột vỏ, bỏ hạt. Táo rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, thái nhỏ. Chanh vắt lấy nước

cốt. Cho nho, táo, đá cùng với nước cốt chanh và mật ong vào máy sinh tố xay nhuyễn. Rót ra cốc và thưởng thức.

Chủ trị: Đây là loại sinh tố có tác dụng chống oxy hóa mạnh, chống lão hóa, chống ung thư, làm giảm cholesterol xấu, có tỷ trọng thấp. Do đó làm giảm nguy cơ mắc các bệnh như: xơ vữa mạch máu, cao huyết áp, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não. Giúp cho nam giới bất lực phục hồi khả năng sinh dục. Ngoài ra nó còn giảm kết vón tiêu cầu làm giảm nguy cơ đột quy do tắc mạch vành (tạo cơn đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim) hoặc tắc mạch máu não gây tai biến mạch máu não.

* TRỊ CHỨNG TẮC ĐỘNG MẠCH TIM

Tim lợn hấp đào nhân

Chuẩn bị: Tim lợn 1 quả, đào nhân 6,5g.

Cách chế biến: Đào nhân cho vào trong tim lợn, đặt vào trong liễn hoặc dụng cụ bằng sứ khác, cho 2 bát nước, hấp cách thủy, đun nhỏ lửa trong 3 tiếng, sau đó lấy ra ăn nóng nhưng phải nhó không nêm muối, nếu không sẽ không có tác dụng.

Chủ trị: Đào nhân là thuốc phá huyết, lấy tim lợn để dẫn, dùng bài thuốc này có thể có hiệu quả tốt trong việc trị chứng tắc động mạch tim.

* TRỊ CHỨNG ĐƯỜNG TRONG MÁU CAO

Nước ép táo - cải ngọt

Chuẩn bị: Táo 1/2 quả, cải ná 50g, cải ngọt 50g, rau cần 30g, chanh 1/2 quả.

Cách chế biến: Táo bỏ vỏ, cho vào máy cùng với rau cần, cải ngọt, cải ná, ép lấy nước, rót ra ly, thêm nước cốt chanh, khuấy đều là dùng được.

Chủ trị: Kích thích tuyến nước bọt, giải khát. Hỗ trợ cho việc điều trị bệnh tiểu đường. Mỗi ngày uống 2 lần.

Nước ép táo - cà chua

Chuẩn bị: Táo 1/2 quả, lê 1/2 quả, cà chua (loại vừa) 1/2 quả, rau cần 1/2 nhánh.

Cách chế biến: Táo, lê và cà rốt rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, cắt nhỏ. Cho tất cả nguyên liệu vào máy, ép lấy nước.

Chủ trị: Kích thích tuyến nước bọt, giải khát, hạ đường huyết.

Nước ép táo - xà lách

Chuẩn bị: Xà lách (loại giòn) 100g, cà rốt 100g, táo 100g, mật ong lượng vừa đủ.

Cách chế biến: Táo, cà rốt rửa sạch, gọt vỏ, cắt nhỏ. Cho tất cả vào máy ép lấy nước.

Chủ trị: Kích thích tuyến nước bọt, giải khát, điều trị tiểu đường.

Nước ép táo - tỏi

Chuẩn bị: Tỏi 2 thìa, táo 1 quả, rau cần 10g, 10 lá tía tô, lá hổ tiêu 10g, xà lách 1 nhánh, cải ngọt 30g, chanh 1/2 quả.

Cách chế biến: Táo rửa sạch, bỏ vỏ, cho vào máy cùng với tía tô, lá hổ tiêu, xà lách, rau cần, cải ngọt, ép lấy nước, rót ra ly, thêm nước cốt chanh và nước tỏi ép vào, khuấy đều là dùng được.

Chủ trị: Trị chứng đường trong máu cao.

Sinh tố dưa hấu - táo

Chuẩn bị: Dưa hấu 200g, táo 1 quả, cam 1 quả, chanh 1/2 quả, đá bào vừa đủ.

Cách chế biến: Dưa hấu gọt vỏ, bỏ hạt, cắt miếng nhỏ. Táo gọt vỏ, bỏ hạt, cắt nhỏ. Cam rửa sạch, bóc đôi vắt lấy nước. Chanh vắt lấy nước. Cho dưa hấu, táo, nước cam, chanh và đá vào máy xay sinh tố xay nhuyễn là được.

Chủ trị: Thanh nhiệt giải thử, trừ phiền chỉ khát, lợi tiểu tiện và được dùng để chữa nhiều chứng bệnh như mụn nhọt, viêm loét miệng, phù do viêm thận, tiêu đường, ly, say nắng, say nóng, giải độc rượu.

Sinh tố mướp đắng - táo

Chuẩn bị: Mướp đắng 2 quả, táo 1 quả, cam 1 quả, chanh 1/2 quả, muối 1/4 quả, nước đun sôi để nguội 1 cốc, đường 1 thìa, đá 3-4 viên.

Cách chế biến: Mướp đắng rửa sạch, ngâm qua nước muối pha loãng, bóc đôi, bỏ hạt, cắt mỏng. Táo gọt

vỏ, bỏ hạt, cắt nhỏ. Cam, chanh, bồ đào, vắt lấy nước cốt. Cho mướp đắng, táo, nước sôi để nguội vào máy xay sinh tố xay nhuyễn, tiếp tục cho nước cốt cam, chanh, đường, muối vào xay thêm lần nữa là được. Rót ra cốc, cho đá vào khuấy đều.

Chủ trị: Trị đơn hỏa độc khí, mụn nhọt kết độc. Trừ nhiệt tà, bổ tim, sáng mắt, bổ thận, tốt cho người bệnh tiểu đường, đau mắt đỏ. Ngoài ra sinh tố này còn có tác dụng giải khát, mát họng, bổ máu, làm đẹp da.

Tim dê nấu nước hoa hồng

Chuẩn bị: Tim dê 1 quả, hoa hồng 6g.

Cách chế biến: Hoa hồng nấu với nước, bỏ thêm một ít muối rồi cho tim dê vào, đợi chín ăn ngay. Ngày ăn 1 lần và liên tục trong vài ngày.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng dưỡng huyết, hoạt huyết, dứt đau, thích hợp với bệnh tiểu đường phát bệnh vành tim.

Cháo đào nhân

Chuẩn bị: Gạo dẻo 100g, đào nhân 10g-15g.

Cách chế biến: Giã nát đào nhân rồi ép lấy nước bỏ bã, đổ gạo vào nước nấu thành cháo, ăn sáng, chiều.

Chủ trị: Món cháo này có tác dụng huyết hóa ứ, thích hợp với bệnh tiểu đường kèm theo bệnh vành tim, khí trệ huyết ứ.

Cháo sơn tra

Chuẩn bị: Sơn tra 30g, gạo lứt 60g.

Cách chế biến: Đun sôi sơn tra gạn lấy nước bỏ bã, sau đó cho gạo vào nấu thành cháo, ăn sáng chiều kéo dài trong khoảng từ 7-10 ngày.

Chủ trị: Món cháo này thích hợp với bệnh tiểu đường kèm theo cao huyết áp, mỡ máu cao.

Canh rong biển, ngó sen

Chuẩn bị: Rong biển 9g, ngó sen 20g, quyết minh 15g, gia vị lượng vừa đủ.

Cách chế biến: Nấu quyết minh chắt lấy nước bỏ bã. Sau đó dùng nước này nấu với rong biển và ngó sen, nêm gia vị vừa ăn. Ăn ngày một lần, liên tục trong vòng nửa tháng.

Chủ trị: Món canh này có tác dụng ích tâm tán ứ, thích hợp với bệnh tiểu đường kèm theo bệnh vành tim, tâm huyết ứ trệ.

Cháo nhân sâm, thiên đông

Chuẩn bị: Nhân sâm 6g, thiên đông 30g, gạo lứt 100g.

Cách chế biến: Gạo nấu thành cháo gần chín, rồi cho nhân sâm, thiên đông thái mỏng vào nấu thành cháo nhừ, ăn sáng, chiều, liên tục trong khoảng từ 7-10 ngày.

Chủ trị: Món cháo này thích hợp với chứng tiểu đường kèm bệnh vành tim, tâm khí thát thường.

Cháo hà thủ ô

Chuẩn bị: Hà thủ ô 30g-60g, củ mài 40g, gạo thơm 100g, táo đỏ 3-5 trái.

Cách chế biến: Nấu hà thủ ô, củ mài chát lấy nước rồi đổ gạo vào nấu thành cháo, ăn sáng, chiều.

Chủ trị: Món cháo này có tác dụng bổ gan thận, tích khí dưỡng âm. Thích hợp với bệnh tiểu đường kèm bệnh vành tim, can thận đều hư.

*** TRỊ CHỨNG BỆNH TIM BẮT NGUỒN TỪ BỆNH PHỔI**

Hạt cà phê hầm nước

Chuẩn bị: 2-10g hạt cà phê rang.

Cách chế biến: Hạt cà phê hầm đặc uống trong ngày sẽ có hiệu quả.

Chủ trị: Trị chứng bệnh tim bắt nguồn từ bệnh phổi.

Nước rễ cây trà hòa hoàng tửu

Chuẩn bị: Rễ cây trà già 30g, một ít rượu hoàng tửu.

Cách chế biến: Rễ cây trà già dùng nước dun bỏ vỏ, hòa với hoàng tửu, chia 2 lần uống trong ngày hoặc uống 1 lần trước khi đi ngủ. Uống liên tục trong 1-2 tháng.

Chủ trị: Trị chứng bệnh tim bắt nguồn từ bệnh phổi.

Tắc kè nướng rượu, mật ong

Chuẩn bị: Tắc kè còn đuôi, rượu, mật ong, hồng sâm.

Cách chế biến: Dùng tắc kè còn đuôi tắm rượu, mật ong, nướng trên lửa, tán nhỏ, cho thêm hồng sâm dùng đủ lượng, nghiền chung, lấy mật ong làm thành viên như hạt đậu to, mỗi lần uống 3g, mỗi ngày uống 2-3 lần, uống liên tục sẽ có hiệu quả.

Chủ trị: Trị chứng bệnh tim bắt nguồn từ bệnh phổi.

Trà râu ngô, vỏ chuối tiêu

Chuẩn bị: Râu ngô 50g, vỏ chuối tiêu 50g.

Cách chế biến: Râu ngô, vỏ chuối rửa sạch, cắt nhỏ, cho vào nồi đất rồi đun với 600ml nước, để nhỏ lửa nấu thành 300ml, lọc lấy nước uống.

Chủ trị: Dùng trị chứng suy tim phổi nóng.

*** TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO**

Trà nhăn sen súng

Chuẩn bị: Nhăn nhục 4-6 quả, hạt sen 20g, hạt súng 20g.

Cách chế biến: Hạt sen, hạt súng đem giã nát rồi thêm nước vào nấu sôi, lấy ra cùng với nhăn nhục. Bổ tất cả trong cốc đậy nắp đóng kín 20 phút là uống được.

Mỗi ngày dùng 1 thang. Uống nước và ăn bã.

Chủ trị: Bổ huyết, an thần định kinh, thích hợp điều trị chứng cao huyết áp.

Nước ép táo - cải ngọt

Chuẩn bị: Táo 1/2 quả, cải ná 50g, cải ngọt 50g, rau cần 30g, chanh 1/2 quả.

Cách chế biến: Táo bỏ vỏ, cho vào máy cùng với rau cần, cải ngọt, cải ná, ép lấy nước, rót ra ly, thêm nước cốt chanh, khuấy đều là dùng được.

Chủ trị: Kích thích tuyến nước bọt, giải khát, hạ huyết áp. Mỗi ngày uống 2 lần.

Nước ép táo - cà chua

Chuẩn bị: Táo 1/2 quả, lê 1/2 quả, cà chua (loại vừa) 1/2 quả, rau cần 1/2 nhánh.

Cách chế biến: Táo, lê và cà rốt rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, cắt nhỏ. Cho tất cả nguyên liệu vào máy, ép lấy nước.

Chủ trị: Kích thích tuyến nước bọt, giải khát, hạ huyết áp.

Nước ép táo - xà lách

Chuẩn bị: Xà lách (loại giòn) 100g, cà rốt 100g, táo 100g, mật ong lượng vừa đủ.

Cách chế biến: Táo, cà rốt rửa sạch, gọt vỏ, cắt nhỏ. Cho tất cả vào máy ép lấy nước.

Chủ trị: Kích thích tuyến nước bọt, giải khát, hạ huyết áp.

Sinh tố táo - bưởi - cần tây

Chuẩn bị: Táo 1 quả, bưởi 5 múi, cần tây 100g, mật ong 2 thìa, đá bào vừa đủ.

Cách chế biến: Cần tây nhặt rửa sạch, vớt ra rổ để ráo nước, cắt khúc. Táo gọt vỏ, bỏ hạt, cắt nhỏ. Múi bưởi lột vỏ, tách lấy tép, bỏ hạt. Cho tép bưởi, táo và cần tây vào máy sinh tố xay đều, đổ ra cốc, cho mật ong và đá bào vào khuấy đều là được.

Chú trị: Giảm đau đầu, giúp ngăn ngừa chứng cao huyết áp và giúp giãn nở mạch, làm hạ huyết áp qua việc giúp các cơ vùng thành mạch máu hoạt động nhịp nhàng.

Sinh tố mướp đắng - táo

Chuẩn bị: Mướp đắng 2 quả, táo 1 quả, cam 1 quả, chanh 1/2 quả, muối 1/4 quả, nước đun sôi để nguội 1 cốc, đường 1 thìa, đá 3-4 viên.

Cách chế biến: Mướp đắng rửa sạch, ngâm qua nước muối pha loãng, bỏ đôi, bỏ hạt, cắt mỏng. Táo gọt vỏ, bỏ hạt, cắt nhỏ. Cam, chanh, bỏ đôi, vắt lấy nước cốt. Cho mướp đắng, táo, nước sôi để nguội vào máy xay sinh tố xay nhuyễn, tiếp tục cho nước cốt cam, chanh, đường, muối vào xay thêm lần nữa là được. Rót ra cốc, cho đá vào khuấy đều.

Chú trị: Trị đơn hỏa độc khí, mụn nhọt kết độc. Trừ nhiệt tà, bổ tim, sáng mắt, bổ thận, tốt cho người cao huyết áp, đau mắt đỏ. Ngoài ra sinh tố này còn có tác dụng giải khát, mát họng, bổ máu, làm đẹp da.

Sinh tố táo - dừa

Chuẩn bị: Đậu xanh không vỏ 100g, táo 1 quả, dừa 1 quả, đường, đá bào vừa đủ.

Cách chế biến: Đậu xanh vo sạch ngâm nở, hấp chín. Táo gọt vỏ, cắt nhỏ. Dừa lấy nước và nạo lấy phần cơm dừa. Cho đậu xanh, táo, nước dừa và cơm dừa vào máy sinh tố xay nhuyễn. Cho đường và đá bào vào xay cho tan đường, đổ ra cốc, cắm ống hút vào thưởng thức.

Chủ trị: Chữa bệnh cao huyết áp và chống viêm nhiễm.

Sinh tố dưa hấu - táo

Chuẩn bị: Dưa hấu 200g, táo 1 quả, cam 1 quả, chanh 1/2 quả, đá bào vừa đủ

Cách chế biến: Dưa hấu gọt vỏ, bỏ hạt, cắt miếng nhỏ. Táo gọt vỏ, bỏ hạt, cắt nhỏ. Cam rửa sạch, bỏ đ籽 vắt lấy nước. Chanh vắt lấy nước. Cho dưa hấu, táo, nước cam, chanh và đá vào máy xay sinh tố xay nhuyễn là được.

Chủ trị: Thanh nhiệt giải thủ, trừ phiền chỉ khát, lợi tiểu tiện và được dùng để chữa nhiều chứng bệnh như mụn nhọt, viêm loét miệng, phù do viêm thận, cao huyết áp, ly, say nắng, say nóng, giải độc rượu.

Táo nấu cật dê

Chuẩn bị: Cật dê 2 cái, nhục thung dung 20g, hạt tiêu 5g, táo 5g, vỏ quýt khô 5g, hành, gừng, muối lượng vừa đủ.

Cách chế biến: Cật dê làm sạch, cắt lát. Cho vỏ quýt, táo, hạt tiêu, nhục thung dung, hành, gừng vào một túi vải nhỏ, buộc chặt miệng túi lại, cho vào nồi nấu cùng với cật dê và lượng nước thích hợp, nấu khoảng 30 phút, nêm muối vừa ăn là dùng được.

Chủ trị: Giảm phù nề, dùng cho thai phụ bị cao huyết áp và thận hư.

Cá chép hấp táo - đậu đỗ

Chuẩn bị: Đậu đỗ 30g, vỏ quýt khô 5g, táo 15g, cá chép 1 con 250g, hành, gừng, muối lượng vừa đủ.

Cách chế biến: Cá chép làm sạch. Đậu đỗ luộc chín tới. Gừng rửa sạch, gọt vỏ, thái sợi. Hành rửa sạch thái nhỏ. Cho táo, vỏ quýt, hành, đậu đỗ vào bụng cá, nêm ít muối, rắc gừng sợi lên trên rồi đem hấp 15 phút, lấy ra rắc hành lên là dùng được.

Chủ trị: Giảm phù nề, điều trị chứng cao huyết áp ở thai phụ.

Sinh tố táo - xoài - nho

Chuẩn bị: Xoài chín 2 quả, táo 1 quả, chanh 1/4 quả, nho 100g, mật ong 1/2 thìa canh, đá viên 2-3 viên, một ít nước lọc.

Cách chế biến: Xoài rửa sạch, gọt vỏ, cắt miếng nhỏ. Táo rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, cắt nhỏ. Nho rửa sạch, lột vỏ, bỏ hạt. Cho xoài, nho, táo vào máy sinh tố xay cùng đá và nước lọc. Cho nước chanh, mật ong vào trộn đều, cho ra cốc và thưởng thức.

Chủ trị: Kích thích tiết nước bọt, chống khát khöh, lợi tiểu chống phù thũng, nhuận tràng, chống táo bón, chống viêm, chống ung thư, diệt khuẩn, làm hạ huyết áp, tăng nhu động ruột giúp thải nhanh chất cặn bã trong ruột nên phòng chống được bệnh ung thư ruột kết.

Nước ép táo - lựu

Chuẩn bị: Lựu 300g, táo 1 quả, một ít vỏ chanh.

Cách chế biến: Lựu rửa sạch, lột vỏ, tách lấy hạt lựu. Táo gọt vỏ, bỏ hạt, thái hạt lựu. Cho lựu và táo vào máy ép lấy nước. Sau đó cho nước ép ra cốc trang trí bằng vỏ chanh. Muốn uống lạnh thì cho thêm vài viên đá nhỏ vào. Nên để lựu vào ngăn mát tủ lạnh trước khi ép lấy nước.

Chủ trị: Nước lựu ép có tác dụng khử trùng. Nó làm giảm quá trình hình thành các mảng bám trong các động mạch, ngăn ngừa sự hình thành tế bào ung thư da nhờ khả năng "mau liên" với các thương tổn da. Thực tế cho thấy, đối với những người mắc chứng cao huyết áp, uống 50ml nước ép quả lựu mỗi ngày trong 2 tuần liên tục có thể hạ được 5% mức huyết áp.

Đảng sâm cần tây giao trụ

Chuẩn bị: Đảng sâm 10g, cần tây 100g, giao trụ 100g, rượu 10ml, hành 10g, gừng 5g, muối 5g, dầu ăn 50g.

Cách chế biến: Đảng sâm thái miếng, cần tây rửa sạch thái khúc khoảng 4cm, giao trụ rửa sạch thái miếng dày 1cm, hành thái khúc, gừng thái sợi.

Để chảo lên bếp cho nóng đổ dầu vào phi thơm hành, gừng rồi bỏ giao trụ, cần tây muối, đảng sâm vào xào rồi đổ 300ml nước canh gà vào để nhỏ lửa nấu cho chín.

Ngày ăn 1 lần vào bữa chính, mỗi lần 50g giao trụ, đảng sâm, cần tây tùy theo từng người.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng bổ khí huyết, giảm huyết áp, khử ứ trệ.

Mộc nhĩ, táo đỏ

Chuẩn bị: Mộc nhĩ 30g, táo đỏ 5 quả, đường vàng 30g.

Cách chế biến: Ngâm mộc nhĩ cho nở ra, rửa sạch, bỏ cuống, xé ra hoặc cắt nhỏ. Táo đỏ ngâm nở, rửa sạch, bỏ hạt, cho vào nồi đất đun với nước, ban đầu vặn to lửa đun sôi lên, sau đó cho mộc nhĩ vào, vặn nhỏ lửa nấu thêm khoảng 1 tiếng, đợi mộc nhĩ đen hầm nát, nước canh đặc lại bỏ đường vàng vào, khuấy đều là uống được.

Uống khi bụng đói.

Chủ trị: Thức uống này có tác dụng bổ âm dưỡng huyết, hạ áp. Thích hợp để điều trị cao huyết áp kết hợp âm hư huyết ứ hình rõ loạn nhịp tim.

Trà tâm sen

Chuẩn bị: Tâm sen 30g.

Cách chế biến: Bỏ khoảng 3g tâm sen vào bình thủy tinh, đổ nước sôi vào, đậy kín khoảng 20 phút là uống được.

Uống thay nước nhiều lần trong ngày.

Chủ trị: Thức uống này có tác dụng thanh tâm hoạt huyết, hạ áp. Thích hợp để điều trị cao huyết áp kết hợp rối loạn nhịp tim.

Trà nhăn, sen

Chuẩn bị: Nhăn nhục 4-6 quả, hạt sen 20g, hạt súng 20g.

Cách chế biến: Giã nát hạt sen, hạt súng rồi cho nước vào đun sôi lên. Lấy ra một ít đổ vào cốc, bỏ nhăn nhục vào, đậy kín khoảng 20 phút là uống được.

Uống nước và ăn cả cái, mỗi ngày một thang.

Chủ trị: Thức uống này có tác dụng bổ huyết, an thần định kinh. Thích hợp để điều trị cao huyết áp kết hợp tâm huyết hư hình rối loạn nhịp tim.

Râu ngô hồng hoa nấu tim lợn

Chuẩn bị: Râu ngô 80g, hồng hoa 6g, tim lợn 1 quả, rượu 10ml, hành 10g, muối 5g, gừng 5g, dầu ăn 30g, canh gà 300ml.

Cách chế biến: Rửa sạch râu ngô, dùng 50ml nước nấu trong 25 phút, vớt bỏ râu ngô lấy nước, hồng hoa rửa sạch, tim lợn thái miếng mỏng, hành thái khúc, gừng thái sợi.

Đặt chảo lên bếp để nóng đổ dầu vào rồi cho tim lợn, hồng hoa vào xào lên rồi bỏ nước râu ngô vào, sau đó bỏ rượu, hành, gừng, muối và canh gà vào, rồi để nhỏ lửa đun trong 25 phút là dùng được.

Ngày ăn 1 lần, mỗi lần ăn 50g tim lợn.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng hạ áp, khử ứ trö.

Trà khổ sâm, chè khô

Chuẩn bị: Khổ sâm 100g, chè khô 100g.

Cách chế biến: Khổ sâm, chè khô nghiền thành bột. Mỗi lần lấy 200g, bỏ vào bình rồi đổ nước sôi vào đậy kín trong khoảng 20 phút.

Uống thay nước nhiều lần trong ngày.

Chủ trị: Thức uống này thích hợp để điều trị cao huyết áp kết hợp tâm hỏa thịnh hình.

Trà cam thảo, quế chi

Chuẩn bị: Cam thảo nướng 135g, xuyên quế chi 60g, gừng tươi, táo đỏ với lượng phù hợp.

Cách chế biến: Cam thảo và xuyên quế chi nghiền thành bột, bỏ 2 miếng gừng tươi, 6 quả táo đỏ vào, sau đó đổ nước sôi vào đậy kín khoảng 20 phút là dùng được.

Uống thay nước nhiều lần trong ngày.

Chủ trị: Thức uống này có tác dụng bổ khí hợp doanh, ôn kinh thông mạch. Thích hợp để điều trị cao huyết áp kết hợp tâm khí dương hư hình rõi loại nhịp tim.

Sơn tra xanh

Chuẩn bị: Sơn tra xanh 30g, đường vàng 10g.

Cách chế biến: Sơn tra xanh cắt thành miếng mỏng, bỏ vào nồi đất, cho 400ml nước. Đầu tiên đun lửa để nước sôi, sau đó vặn nhỏ lửa hầm trong khoảng 30 phút, chắt lấy nước bỏ bã. Bỏ thêm đường vàng vào rồi vặn nhỏ lửa hầm tan ra, nấu cho đến khi thành nước là uống được. Uống vào buổi sáng và chiều.

Chủ trị: Thức uống này có tác dụng hoạt huyết thông lạc, tan ứ huyệt. Thích hợp để điều trị cao huyết áp kết hợp với ứ huyệt hình động mạch vành.

Trà râu ngô, vỏ chuối tiêu

Chuẩn bị: Râu ngô 50g, vỏ chuối tiêu 50g.

Cách chế biến: Râu ngô, vỏ chuối rửa sạch, cắt nhỏ, cho vào nồi đất rồi đun với 600ml nước, để nhỏ lửa nấu thành 300ml, lọc lấy nước uống.

Chủ trị: Thức uống này có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, hạ huyết áp.

Trà hoa cúc, hoa hòe

Chuẩn bị: Hoa cúc 6g, hoa hòe 6g.

Cách chế biến: Cho hoa hòe và hoa cúc vào một chiếc cốc lớn, đổ nước sôi vào, đậy kín khoảng 15 phút, thì có thể dùng được.

Uống thay nước nhiều lần trong ngày. Có thể pha từ 3-5 lần, mỗi ngày 1 chén.

Chủ trị: Thức uống này có tác dụng hạ huyết áp, nhuyễn hóa mạch máu.

Bắp cải xào thịt

Chuẩn bị: Bắp cải 250g, thịt nạc 150g, tỏi băm nhỏ 1 thìa con.

Gia vị ướp: Xì dầu 1 thìa con, đường 1/2 thìa con, bột ngọt ít.

Gia vị xào: Muối 1/3 thìa con, mì chính một ít.

Cách chế biến: Rửa sạch bắp cải, để ráo nước, thái nhỏ, thịt lợn rửa sạch và thái mỏng, băm vụn, ướp gia vị. Đun nóng dầu (mỡ) rồi cho bắp cải vào xào, thêm ít nước xào chín tới, múc ra. Sau đó lại đun nóng dầu (mỡ), bỏ tỏi vào phi thơm, cho thịt băm vào đảo chín, cho rau bắp cải vào, thêm gia vị đảo qua rồi múc ra đĩa.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng bổ gan thận, ngũ tạng, bổ cốt tủy, thông kinh lạc, bổ não sáng mắt, thích hợp với người cao huyết áp,...

Canh rong biển, ngó sen

Chuẩn bị: Rong biển 9g, ngó sen 20g, quyết minh 15g, gia vị lượng vừa đủ.

Cách chế biến: Nấu quyết minh chắt lấy nước bỏ bã. Sau đó dùng nước này nấu với rong biển và ngó sen, nêm gia vị vừa ăn. Ăn ngày một lần, liên tục trong vòng nửa tháng.

Chủ trị: Món canh này có tác dụng ích tâm tán ứ, thích hợp với bệnh huyết áp cao kèm theo bệnh vành tim, tâm huyết ứ trệ.

Trà sơn tra, mật ong

Chuẩn bị: Sơn tra 20g, mật ong 20g.

Cách chế biến: Sơn tra tươi cắt thành miếng mỏng, phơi hoặc sấy khô, cho vào nồi đất, đun với nước trong khoảng 30 phút, rồi chất lấy nước, cho mật ong vào, khuấy đều. Uống thay nước trà hàng ngày.

Chủ trị: Thức uống này có tác dụng hoạt huyết hạ áp.

Cháo hà thủ ô

Chuẩn bị: Hà thủ ô 30g-60g, củ mài 40g, gạo thơm 100g, táo đỏ 3-5 trái.

Cách chế biến: Nấu hà thủ ô, củ mài chắt lấy nước rồi đổ gạo vào nấu thành cháo, ăn sáng, chiều.

Chủ trị: Món cháo này có tác dụng bổ gan thận, tích khí dưỡng âm. Thích hợp với bệnh huyết áp cao kèm bệnh vành tim, can thận đều hư.

Tim dê nấu nước hoa hồng

Chuẩn bị: Tim dê 1 quả, hoa hồng 6g.

Cách chế biến: Hoa hồng nấu với nước, bỏ thêm một ít muối rồi cho tim dê vào, đợi chín ăn ngay. Ngày ăn 1 lần và liên tục trong vài ngày.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng dưỡng huyết, hoạt huyết, dứt đau, thích hợp với bệnh huyết áp cao phát bệnh vành tim.

Cháo đào nhân

Chuẩn bị: Gạo dẻo 100g, đào nhân 10g-15g.

Cách chế biến: Giã nát đào nhân rồi ép lấy nước bỗ bã, đổ gạo vào nước ấy nấu thành cháo, ăn sáng chiều.

Chủ trị: Món cháo này có tác dụng huyết hóa ứ, thích hợp với bệnh huyết áp cao kèm theo bệnh vành tim, khí trệ huyết ứ.

Cháo nhân sâm, thiên đông

Chuẩn bị: Nhân sâm 6g, thiên đông 30g, gạo lứt 100g.

Cách chế biến: Gạo nấu thành cháo gần chín, rồi cho nhân sâm, thiên đông thái mỏng vào nấu thành cháo nhừ, ăn sáng, chiều, liên tục trong khoảng từ 7-10 ngày.

Chủ trị: Món cháo này có tác dụng ích khí, dưỡng tâm, thích hợp với bệnh huyết áp cao.

*** TRỊ CHỨNG CHOLESTEROL CAO**

Nước gừng tươi với hành

Chuẩn bị: 10g gừng tươi, 10g hành.

Cách chế biến: Cắt nhuyễn 10g hành và cho vào ly. Gừng tươi xay nhuyễn, cho vào vải m่าน để vắt nước (khoảng 10 giọt). Trộn hành với gừng rồi cho nước vào, khoảng 1/2-1/3 ly.

Chủ trị: Trị chứng cholesterol trong máu cao.

Hồng trà gừng trị chứng cholesterol trong máu cao

Chuẩn bị: Gừng nửa củ, hồng trà 1 ly, mật ong lượng vừa đủ.

Cách chế biến: Hồng trà nóng, cho thêm khoảng 1-2 muỗng nước cốt gừng tươi và một lượng mật ong (có thể dùng đường đỏ thay thế). Mỗi ngày dùng 2-3 lần, uống trước khi ăn.

Chủ trị: Trị chứng cholesterol trong máu cao.

Sinh tố táo - xoài - nho

Chuẩn bị: Xoài chín 2 quả, táo 1 quả, chanh 1/4 quả, nho 100g, mật ong 1/2 thìa canh, đá viên 2-3 viên, một ít nước lọc.

Cách chế biến: Xoài rửa sạch, gọt vỏ, cắt miếng nhỏ. Táo rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, cắt nhỏ. Nho rửa sạch, lột vỏ, bỏ hạt. Cho xoài, nho, táo vào máy sinh tố xay cùng đá và nước lọc. Cho nước chanh, mật ong vào trộn đều, cho ra cốc và thưởng thức.

Chủ trị: Kích thích tiết nước bọt, chống khát khöh, lợi tiểu chống phù thũng, nhuận tràng, chống táo bón, chống viêm, chống ung thư, diệt khuẩn, làm giảm cholesterol, tăng nhu động ruột giúp thải nhanh chất cặn bã trong ruột nên phòng chống được bệnh ung thư ruột kết.

Linh chi ám trị chứng cholesterol trong máu cao ở người già

Chuẩn bị: Linh chi 13g, viễn chí 15g, câu kỷ tử 15g, đương quy 15g, cam thảo 14g, hồi hương 5g, nhục đậu khấu 5g, ngũ vị tử 15g, hà thủ ô 12g, phúc bồn tử 15g, xuyên khung 15g, quế bì 12g, trần bì 5g, tử tô 15g, đường trắng lượng vừa đủ.

Cách chế biến: Đem tất cả các vị trên ra cắt nhỏ rồi bỏ vào nồi đất, cho nước vào đun đến lúc sôi thì hạ nhỏ lửa đun tiếp khoảng 1 tiếng đồng hồ, rót lấy nước thuốc thứ nhất; Tiếp tục đổ nước khác sắc lấy nước thuốc thứ hai; Hòa chung hai nước lại làm một, để 8 tiếng cho nước thuốc lắng xuống rồi lọc qua bàng vải gạc; Cuối cùng hòa đường trắng vào để uống. Chia uống 2 lần sáng, chiều trong ngày, dùng liên tục một đợt khoảng 15-20 ngày.

Chủ trị: Trị chứng cholesterol trong máu cao ở người già.

Linh chi, đường trắng trị chứng cholesterol trong máu cao

Chuẩn bị: Linh chi 1000g, đường trắng 800g.

Cách chế biến: Linh chi thái nhỏ, sắc lấy 2 nước thuốc, mỗi lần sắc trong 1 tiếng đồng hồ, sau đó hòa chung hai nước lại làm một rồi lại sắc cô đặc còn 1500ml, hòa đường trắng vào khuấy tan lúc đang nóng. Mỗi ngày dùng 2 lần, mỗi lần 10ml, dùng liên tục.

Chủ trị: Trị chứng cholesterol trong máu cao.

* TRỊ CHỨNG TIM ĐẬP NHANH TÙNG CƠN

Nước sơn tra dại

Chuẩn bị: Sơn tra dại 9-12g.

Cách chế biến: Đem sắc kỹ. Uống thay nước trà.

Chủ trị: Điều trị tim đập nhanh từng cơn.

* TRỊ CHỨNG ĐAU TIM Ở SẢN PHỤ

Trứng rượu trắng

Chuẩn bị: Trứng gà 2 quả, một ít rượu trắng.

Cách chế biến: Dùng nước pha rượu trắng luộc trứng gà cho thật chín. Chia làm 2 lần dùng trong ngày, mỗi lần 1 quả.

Chủ trị: Đây là bài thuốc trong "Thiên kim phương" dùng cho sản phụ mắc bệnh tim sau khi sinh.

* BÀI THUỐC CÓ TÁC DỤNG DƯỠNG TÂM

Linh chi, gừng tươi dưỡng tâm an thần

Chuẩn bị: Linh chi 15g, thịt lợn nạc 20g, hoàng kỳ 15g, rượu, gừng, hành, muối, hạt tiêu mỗi thứ một ít.

Cách chế biến: Linh chi và gừng tươi cắt thành từng phiến mỏng, hành đập giập.

Thịt lợn chần qua nước sôi bỏ bọt bẩn, vớt ra, cắt miếng hình vuông.



Bỏ tất cả (trừ muối, tiêu) vào nồi, đổ thêm nước cho vừa ngập, đun sôi, vớt bọt rồi hạ nhỏ lửa ninh tới khi thịt chín nhừ, cho thêm muối và hạt tiêu vào ăn. Ngày ăn 1 lần, dùng liên tục trong vòng 1 tháng.

Chủ trị: Có tác dụng dưỡng tâm an thần.

Linh chi, bồ câu sữa dưỡng tâm an thần

Chuẩn bị: Linh chi 8g, bồ câu sữa 1 con, hành, gừng, rượu, muối, mì chính mỗi thứ một ít.

Cách chế biến: Linh chi thái thành từng phiến mỏng rồi sắc lấy 2 lần nước, mỗi lần khoảng 20-40 phút, sau đó hòa chung hai nước vào làm một.

Bồ câu sữa làm lông, bỏ nội tạng, rửa sạch, chặt miếng, cho vào nồi nước linh chi, nêm các thứ gia vị vào, hầm cách thủy cho chín là có thể ăn được. Vớt bỏ bã hành, gừng, chia làm 2 lần ăn vào bữa trưa và tối, dùng liên tục trong vòng 7-10 ngày.

Chủ trị: Có tác dụng dưỡng tâm an thần.

Linh chi, tim lợn trị tâm huyết bất túc

Chuẩn bị: Linh chi 20g, tim lợn 500g, hành, gừng tươi, hoa tiêu, dầu vừng, nước sốt, đường trắng, mì chính mỗi thứ một ít.

Cách chế biến: Linh chi sắc lấy 2 nước, mỗi lần sắc khoảng nửa tiếng đồng hồ.

Tim lợn đem xé đôi, rửa sạch nước huyết rồi thái nhỏ, cho vào nồi nước linh chi, cho thêm gừng, hoa tiêu vào nấu chín, cho tiếp muối, đường, mì chính, hành, dầu vừng, nước sốt vào đảo đều, xào qua là có thể ăn



được. Ngày ăn 2 lần vào sáng, chiều, 1 quả tim lợn ăn 2-3 ngày, sau đó dừng 1-2 ngày lại ăn tiếp. Dùng liên tục 7-10 bộ tim lợn.

Chủ trị: Trị chứng tâm huyết bất túc, tâm phiền, mất ngủ, dưỡng tâm an thần.

Canh linh chi, hoàng kỳ dưỡng tâm, an thần

Chuẩn bị: Linh chi 10g, hoàng kỳ 15g, thịt heo nạc 100g.

Cách chế biến: Linh chi và hoàng kỳ thái thành lát mỏng, thịt lợn nạc thái miếng nhỏ, cho tất cả vào nồi rồi đổ nước hầm chín nhừ, nêm muối vừa ăn. Ăn cả thịt lẫn nước, dùng 1 lần trong ngày. Dùng liên tục hoặc cách 1-2 ngày dùng 1 lần, dùng 1 đợt khoảng 15-20 ngày.

Chủ trị: Có tác dụng dưỡng tâm, an thần.

Linh chi, hoàng kỳ dưỡng tâm

Chuẩn bị: Linh chi và hoàng kỳ mỗi thứ 15g, gừng tươi 10g.

Cách chế biến: Linh chi đem cắt nhỏ, sắc lấy hai lần nước, sau đó bỏ hoàng kỳ và gừng tươi vào, đun thêm 30 phút rồi rót lấy nước thuốc đầu. Đổ nước khác sắc tiếp để lấy nước thứ hai. Hòa chung hai nước vào làm một. Chia uống hai lần sáng, chiều. Dùng liên tục trong vòng 7-10 ngày.

Chủ trị: Có tác dụng hoạt huyết, hóa ứ, gia tăng tuần hoàn máu, dưỡng tâm, tăng lượng máu cung cấp cho các bộ phận của cơ thể.



Song nhĩ nấu gà

Chuẩn bị: Nấm mèo trắng 15g, nấm mèo đen 15g, thịt gà 200g, cần tây 100g, rượu 10ml, xì dầu 10g, muối 5g, hành 10g, gừng 5g, đường trắng 5g, dầu ăn 50g, canh gà 400ml.

Cách chế biến: Nấm mèo ngâm cho nở ra, rửa sạch xé thành miếng, cần tây thái khúc khoảng 3cm, gừng thái sợi, hành băm nhỏ, thịt gà rửa sạch thái miếng khoảng 4cm.

Bỏ thịt gà vào bát, thêm rượu, xì dầu, gừng, hành, muối, đường trắng, trộn đều ướp trong 30 phút.

Đặt chảo lên bếp, đổ dầu vào xào qua thịt gà rồi cho nấm mèo, cần tây xào cho đều, đổ canh gà vào nấu cho gà chín.

Ngày ăn 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt gà vào bữa chính.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng dưỡng tâm, bổ khí huyết.

Canh hồng hoa thiên ma óc lợn

Chuẩn bị: Thiên ma 15g, câu kỷ tử 15g, hồng hoa 10g, óc lợn 2 bộ, nấm đông cô 4 cái, trứng gà 2 quả, rượu 10ml, gừng 5g, hành 10g, muối 5g, xì dầu 10g, canh gà 300ml, dầu vừng 5g.

Cách chế biến: Cho óc lợn vào nước, dùng nhíp loại bỗ gân đẻ và màng mỏng rồi rửa sạch, thiên ma nghiền thành bột, câu kỷ tử rửa sạch, hồng hoa, nấm thái nhỏ, gừng thái miếng, hành băm nhỏ.

Đặt óc vào bát rồi bỏ rượu, gừng, hành vào, cho bát vào nồi hấp trong 25 phút rồi lấy ra.

Đặt chảo lên bếp để dầu nóng đổ canh gà vào rồi bỏ nấm, hồng hoa, bột thiên ma, câu kỷ tử, óc lợn vào, khi đã sôi thì bỏ xì dầu, muối, dầu vừng vào.

Đánh trứng gà cho đều rồi đổ từ từ vào canh óc lợn khi trứng chín là dùng được.

Ngày ăn 1 lần, mỗi lần ăn một bộ óc lợn vào bữa chính hoặc ăn khôn.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng dưỡng tâm, khử ứ huyết.

Sinh địa đào nhân hồng hoa hầm chân giò

Chuẩn bị: Sinh địa 10g, hồng hoa 6g, đào nhân 6g, giò lợn 2 cái, rượu 10ml, gừng 5g, muối 5g, hành 10g, nước lèo 1000ml.

Cách chế biến: Rửa sạch sinh địa rồi thái miếng, giò lợn cạo sạch, rửa sạch, chặt ra làm bốn, đào nhân bỏ vỏ, đổ nước lèo vào nồi, sau đó cho chân giò, sinh địa, hồng hoa, đào nhân, rượu, gừng, hành, muối vào đun sôi để nhỏ lửa hầm thêm 2 tiếng là dùng được.

Ngày ăn 1 lần.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng dưỡng tâm, hoạt huyết hóa ứ, thông kinh mạch.

Tử hà sa nấu trứng cút

Chuẩn bị: Bột tử hà sa 10g, táo đỏ 7 quả, đắng sâm 10g, trứng cút 10 quả, muối 5g, gừng 5g, hành 10g, rượu 10ml, canh gà 200ml.

Cách chế biến: Sấy khô tử hàn sa rồi nghiền thành bột, táo đỏ bỏ hạt, đảng sâm thái miếng, trứng cút luộc chín bóc vỏ, hành thái nhỏ, gừng thái sợi.

Cho tất cả vào bát đổ thêm 200ml canh gà. Đặt bát vào nồi đun to lửa trong khoảng 35 phút là dùng được.

Ngày ăn 1 lần, mỗi lần 4 trứng chim cút.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng dưỡng tâm, bổ khí huyết, khử ứ trö.

Đảng sâm xuyên bối hầm gà

Chuẩn bị: Xuyên bối 10g, thịt gà 200g, rượu 10ml, hành 10g, đảng sâm 10g, nấm đông cô 20g, muối 5g, gừng 5g.

Cách chế biến: Rửa sạch thịt gà rồi thái miếng 4cm, ngâm nấm đông cô cho nở ra, sau đó rửa sạch cắt làm đôi, đảng sâm ngâm nở thái khúc 3cm, gừng đập dập, hành thái khúc.

Bổ tất cả vào nồi rồi đổ thêm 400ml nước lèo đun sôi lên, sau đó đё nhở lửa hầm trong khoảng 1 tiếng là dùng được.

Ngày ăn 1 lần mỗi lần 30g thịt gà và uống canh.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng dưỡng tâm, hoạt huyết thông dương, trị ho khứ ứ.

Nước uống cam túc

Chuẩn bị: Hoa cúc 6g, cam thảo 3g, đường trắng 30g.

Cách chế biến: Rửa sạch hoa cúc, cam thảo, bỏ những tạp chất. Bỏ hoa cúc, cam thảo vào nồi, đổ khoảng 300ml vào, đặt lên bếp để nhỏ lửa cho vừa sôi, rồi để lửa nhỏ hơn đun tiếp khoảng 15 phút, sau đó chắt lấy nước bỏ bã, cho đường vào khuấy tan là uống được.

Chủ trị: Thức uống này có tác dụng bổ tâm can, lý khí sáng mắt. Thích hợp cho người tâm can rối loạn.

Canh đương quy thịt dê

Chuẩn bị: Gừng 10g, đương quy 6g, thịt dê 100g, rượu 10ml, hành 10g, muối 5g.

Cách chế biến: Rửa sạch thịt dê rồi thái miếng vuông khoảng 4cm, đương quy, gừng rửa sạch thái miếng.

Cho tất cả vào nồi đổ thêm 100ml nước đun sôi để nhỏ lửa trong khoảng 50 phút là dùng được.

Ngày ăn 1 lần mỗi lần 50g thịt dê.

Chủ trị: Món canh này có tác dụng dưỡng tâm, khử hàn tuyên tê, bổ khí huyết.

Hồng hoa đảng sâm chưng chim cút

Chuẩn bị: Hồng hoa 10g, đảng sâm 15g, chim cút 2 con, rượu 10ml, hành 10g, gừng 5g, muối 5g, canh gà 250ml, xì dầu 5g, hạt tiêu xay 3g.

Cách chế biến: Rửa sạch hồng hoa, đảng sâm thái miếng, chim cút làm sạch, hành thái nhỏ, gừng thái miếng.

Chim cút bỏ vào nước sôi luộc qua rồi vớt ra cho vào bát, rồi thêm rượu, muối, xì dầu, hành, gừng vào trộn đều ướp 30 phút rồi cho canh vào đế hồng hoa, đắp sâm lên mình chim cút. Đun đế to lửa trong khoảng 30 phút.

Ngày ăn 1 lần vào bữa chính, mỗi ngày ăn một con chim cút.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng bổ khí huyết, khử ứ trö, dưỡng tâm an thần.

Hà thủ ô và trứng gà

Chuẩn bị: Hà thủ ô 10g, trứng gà 2 quả, dầu vừng 5g, muối 5g.

Cách chế biến: Sấy khô hà thủ ô nghiền thành bột, trứng gà luộc chín bóc vỏ. Cho trứng gà vào nồi, đổ thêm vào 200ml nước canh gà, rồi cho hà thủ ô, muối vào đun đế nhỏ lửa trong 15 phút.

Ngày ăn 1 lần, mỗi lần ăn một quả trứng gà.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng bổ gan, thận, ích tinh huyết, dưỡng tâm.

Gừng nấu canh gà

Chuẩn bị: Đường quy 6g, nhục quế 6g, táo đỏ 6 quả, thịt gà 200g, dăm bông (jambon) 50g, nấm đông cô 20g, cà rốt 50g, gừng 10g, hành 10g, muối 5g, xì dầu 10g, canh gà 300ml.

Cách chế biến: Rửa sạch đường quy, quế chi, táo bỏ hạt, thịt gà, dăm bông, cà rốt thái miếng khoảng

4cm, gừng đập dập, hành thái khúc, nấm đông cô ngâm cho nở rồi thái làm đôi.

Đặt chảo lên bếp đợi cho nóng rồi cho dầu vào phi hành, gừng cho thơm rồi bỏ thịt gà, nấm, đương quy, nhục quế, táo đỏ, cà rốt, dăm bông vào xào đều rồi đổ canh gà vào để nhỏ lửa, thêm gia vị đun trong khoảng 20 phút là dùng được.

Ngày ăn 1 lần vào bữa chính, mỗi lần ăn 50g thịt gà.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng bổ khí huyết, khử hàn bế, dưỡng tâm an thần.

Canh hồng hoa đậu cá đậu hũ

Chuẩn bị: Hồng hoa 6g, đậu hũ 200g, đậu cá 1 cái, củ cải trắng 200g, rượu 10ml, hành 10g, muối 5g, gừng 5g.

Cách chế biến: Rửa sạch đậu cá, hồng hoa, đậu hũ cắt làm 4, cải trắng rửa sạch thái khúc 4cm, gừng đập dập, hành thái khúc.

Cho tất cả vào nồi hầm thêm 200ml nước canh gà, đun sôi để nhỏ lửa trong khoảng 50 phút là dùng được.

Ngày ăn 1 lần vào bữa chính.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng khử ứ, thông kinh lạc, bổ khí huyết, dưỡng tâm.

Cam quất lạc hồng hoa và yến xào

Chuẩn bị: Hồng hoa 6g, quất lạc 10g, đan sâm 6g, táo đỏ 6 quả, yến xào 10g, đường 10g.

Cách chế biến: Yến ngâm bằng nước ấm bỏ lông và tạp chất, táo đỏ rửa sạch bỏ hạt, đan sâm thái miếng, quất lạc rửa sạch. Cho tất cả vào bát, cho thêm đường và 150ml canh gà vào. Đặt bát vào nồi hấp để lửa trong khoảng 30 phút là dùng được.

Ngày ăn 1 lần.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng hoạt huyết hóa ứ, bổ tâm dưỡng dung nhan.

Canh nhân sâm thịt nạc

Chuẩn bị: Nhân sâm trắng 9g, cam thảo 3g, bạch truật 6g, gừng 10g, hành 10g, rượu 10ml, thịt nạc 200g, muối 5g, canh gà 1000ml.

Cách chế biến: Rửa sạch nhân sâm thái miếng, cam thảo, bạch truật, gừng thái miếng, hành thái khúc, thịt nạc thái miếng khoảng 3cm.

Canh gà cho vào nồi, bỏ thịt nạc, rượu, hành, gừng, sâm, bạch truật, cam thảo vào đun sôi để nhỏ lửa hầm thêm khoảng 1 tiếng là dùng được.

Ngày ăn 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt nạc.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng bổ khí huyết, ôn tâm dương.

Đào nhân hoàn phúc nấu gà

Chuẩn bị: Đào nhân 9g, hoàn phúc 9g, trầm hương 4g, điền thất 5g, cọng hành 7 cọng, gà 1 con,



rượu 10ml, nấm đông cô 50g, hành 10g, gừng 5g, muối 5g.

Cách chế biến: Rửa sạch hoàn phúc, đào nhân lột vỏ, trầm hương, điền thất nghiền thành bột, hành thái khúc, gà làm sạch bỏ lòng, gừng thái thành sợi nhỏ.

Bỏ gà vào bát xoa rượu và muối lên mình gà. Sau đó nhồi hoàn phúc, hành, trầm hương, điền thất, gừng vào bụng gà, đổ 1000ml nước lèo vào. Đặt bát vào nồi hấp đun khoảng 1 tiếng là dùng được.

Ngày ăn 1 lần, mỗi lần 50g thịt gà và uống canh.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng bổ khí huyết, hoạt huyết hóa ứ, dưỡng tâm can.

Canh bách tử tim lợn

Chuẩn bị: Bách tử 10g, đại táo 10 quả, hoài sơn 10g, tim lợn 1 quả, rượu 10ml, gừng 5g, muối 5g, hành 10g, canh gà 500ml.

Cách chế biến: Rửa sạch bách tử, táo bỏ hạt, hoài sơn thái miếng, tim lợn rửa sạch luộc qua rồi thái lát, gừng đập dập, hành băm nhỏ.

Cho tim lợn vào bát, bỏ rượu, gừng, hành, muối vào ướp trong 30 phút.

Đổ canh gà vào nồi đun sôi rồi bỏ bách tử, táo, hoài sơn vào để nhỏ lửa nấu trong 25 phút, sau đó bỏ tim lợn vào nấu thêm 10 phút là dùng được.

Ngày ăn 1 lần, mỗi lần ăn 30g tim lợn.

Chủ trị: Món canh này có tác dụng tẩm bổ khí huyết, dưỡng tâm, an thần.

Đại táo quế chi hầm thịt bò

Chuẩn bị: Đại táo 10 quả, thịt bò 100g, quế chi 9g, rượu 10ml, cà rốt 200g, hành 10g, gừng 5g, muối 5g.

Cách chế biến: Rửa sạch quế chi, táo bỏ hạt, thịt bò rửa sạch thái miếng vuông khoảng 4cm, cà rốt rửa sạch thái miếng vuông khoảng 4cm, gừng đập dập, hành thái khúc.

Cho tất cả vào nồi hầm, đổ thêm 100ml nước. Đun sôi để to lửa, rồi để nhỏ lửa hầm trong khoảng 1 tiếng là dùng được.

Ngày ăn 1 lần chia làm hai vào bữa chính.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng bổ huyết, dưỡng tâm.

Trúc sâm tâm tử

Chuẩn bị: Ngọc trúc 10g, tim lợn 1 quả, gừng tươi 5g, tiêu hoa 2g, đường trắng 5g, mì chính 2g, dầu vừng 3g, canh gà 300ml.

Cách chế biến: Rửa sạch ngọc trúc, tim lợn rồi thái lát mỏng, gừng thái sợi, hành thái khúc, cho tim lợn vào bát rồi cho thêm muối, hành, gừng, bột ngọt, dầu vừng, tiêu hoa vào trộn đều ướp trong 30 phút.

Đổ canh gà vào nồi, rồi bỏ tim lợn và ngọc trúc vào đun sôi để lửa nhỏ trong khoảng 30 phút là dùng được.

Ngày ăn 1 lần, mỗi lần ăn 30g tim lợn.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng bổ khí huyết, dưỡng tâm, sơ gan giải uất.

Nhân sâm hoang hầm bào ngư vi cá

Chuẩn bị: Nhân sâm hoang 6g, hồng hoa 6g, đào nhân 6g, táo đỏ 6 quả, bào ngư 50g, vi cá 50g, canh gà 200ml, rượu 10ml, hành 10g, gừng 5g, muối 5g, nấm đông cô 30g, cải non 100g.

Cách chế biến: Ngâm nhân sâm thái miếng, đào nhân bóc vỏ, táo bóc hạt, hoa hồng rửa sạch, vi cá ngâm xé thành sợi, bào ngư thái miếng mỏng, nấm đông cô ngâm thái đôi, cải non rửa sạch thái khúc 4cm, gừng thái sợi, hành cắt khúc.

Cho vi cá, bào ngư vào bát, rồi thêm rượu, muối, gừng, hành vào ướp 30 phút. Sau đó cho nấm đông cô, cải non, nhân sâm, hoa hồng, đào nhân, táo và 200ml canh gà vào. Đặt bát vào nồi hấp đun để to lửa trong khoảng 30 phút là dùng được.

Ngày ăn 1 lần vào bữa chính.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng khử ú trớ thông kinh lạc, dưỡng khí huyết, bổ tâm can.

Sâm táo mẽ (gạo)

Chuẩn bị: Đảng sâm 15g, táo đỏ 10 quả, gạo 500g.

Cách chế biến: Sấy khô đảng sâm rồi nghiền thành bột, táo rửa sạch, bóc hạt, gạo vo sạch. Cho gạo, đảng sâm, táo vào trong nồi cơm, đổ nước vừa đủ nấu đến khi cơm chín là dùng được.

Ngày ăn 1 lần vào bữa chính.



Chủ trị: Món ăn này có tác dụng giúp ra mồ hôi, bồ khí huyết.

Canh nhị hoàng

Chuẩn bị: Hoàng tinh 5g, đậu nành 50g, thịt nạc 100g, thực địa 10g, rượu 10ml, muối 5g, gừng 5g, hành 10g, canh gà 1500ml.

Cách chế biến: Hoàng tinh thái miếng, đậu nành rửa sạch, thịt nạc thái miếng khoảng 4cm, thực địa thái miếng, hành thái khúc, gừng đập dập.

Cho tất cả vào nồi đổ canh gà vào. Đun sôi để nhỏ lửa trong khoảng 1 tiếng là dùng được.

Ngày ăn 1 lần vào bữa chính.

Chủ trị: Món canh này có tác dụng tẩm bổ trung, ích khí, dưỡng tâm nhuận phế.

Canh sắn dây

Chuẩn bị: 18g sắn dây tươi, 18g đơn sâm, 6g cam thảo và 9g phục linh.

Cách chế biến: Cho các nguyên liệu vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ, nấu với lửa lớn, nấu còn lại khoảng 1 bát canh để dùng.

Chủ trị: Món này có tác dụng dưỡng tâm.

Bách tử chưng gà

Chuẩn bị: Bách tử 10g, mạch dong 10g, đảng sâm 15g, gà trống nhỏ 1 con, rượu 10ml, xì dầu 10g, gừng 5g, hành 10g, muối 5g.



Cách chế biến: Làm sạch gà, mạch đông bỏ tâm, đảng sâm thái miếng, cho gà vào nồi, thêm rượu, xì dầu, gừng, hành, bách tử, mạch đông, đảng sâm và đổ vào 300ml nước lèo.

Đun sôi để to lửa trong 50 phút là dùng được. Ngày ăn 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt gà.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng bổ tâm, bổ khí, an thần.

Đảng sâm đương quy nấu thịt tôm

Chuẩn bị: Đảng sâm 10g, đương quy 9g, thịt tôm 200g, bún tàu 50g, bột đao 30g, xì dầu 10g, tiêu hoa 3g, muối 5g, trứng gà 1 quả, cải non 200g, canh gà 500ml.

Cách chế biến: Sấy khô đảng sâm, đương quy nghiền thành bột, tôm rửa sạch lột vỏ tán nhuyễn, hạt tiêu xay nhuyễn, cải non rửa sạch thái khúc 4cm.

Cho thịt tôm, đảng sâm, đương quy, muối, xì dầu vào bát đập trứng gà vào trộn đều vo thành viên.

Cho canh gà vào nồi, bỏ bún tàu vào đun sôi, cho thịt tôm và cải non vào nấu chín là dùng được.

Ngày ăn 1 lần, mỗi lần 30g thịt tôm, uống canh.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng khử hàn, bổ tâm, ôn thận tráng dương.

Nước uống nhị sâm và táo đỏ

Chuẩn bị: Đảng sâm 10g, sa sâm bắc 10g, táo đỏ 5 quả.



Cách chế biến: Sa nhân bắc, đảng sâm thái miếng, táo đỏ bỏ hạt, cho tất cả vào nồi, đổ khoảng 200ml nước. Đun sôi lên sau đó để nhỏ lửa đun trong khoảng 15 phút là dùng được.

Uống thay trà hàng ngày.

Chủ trị: Thức uống này có tác dụng ích vị ra mồ hôi, bổ khí huyết, dưỡng tâm an thần.

Trùng thảo nấm huyết

Chuẩn bị: Trùng thảo 10g, nấm huyết 10g, đường phèn 10g.

Cách chế biến: Ngâm nấm huyết vào nước nóng cho nở ra, nhặt bỏ chất bẩn, trùng thảo ngâm bằng rượu trong 30 phút, đường phèn đập dập.

Cho tất cả vào nồi, đổ thêm vào 250ml nước. Đun sôi sau đó để nhỏ lửa đun thêm 30 phút là dùng được.

Ngày uống 1 lần, mỗi lần một cốc.

Chủ trị: Thức uống này có tác dụng dưỡng tâm, ích khí, bổ gan, thận.

Nước uống lai phục tử

Chuẩn bị: Lai phục tử 15g, đường trắng 30g.

Cách chế biến: Rửa sạch lai phục tử rồi cho vào nồi, đổ thêm khoảng 200ml nước. Đun sôi lên sau đó để nhỏ lửa hầm trong khoảng 30 phút, chắt lấy nước bỏ bã. Cho đường trắng vào khuấy tan là uống được.

Uống thay nước hàng ngày.



Chủ trị: Thức uống này có tác dụng hóa đờm khử ú, bổ tâm dưỡng phế.

Đan sâm nấu cá song

Chuẩn bị: Đan sâm 6g, mạch đông 6g, uất kim 6g, hoài sơn 10g, cá song 1 con 500g, rượu 10ml, hành 10g, muối 5g, gừng 5g, canh gà 300ml.

Cách chế biến: Rửa sạch cá và đánh vẩy, đan sâm ngâm nở ra, mạch đông rửa sạch bỏ tim, uất kim, hoài sơn thái miếng, hành thái khúc, gừng thái sợi.

Bỏ uất kim, đan sâm vào nồi, đổ thêm 50ml nước, đun sôi để nhỏ lửa hầm thêm 30 phút và lấy nước, hoài sơn và mạch đông hấp cho chín.

Cho cá vào bát rồi thoa rượu, hành, gừng, muối lên mình cá, đổ nước thuốc vào, đặt mạch đông và hoài sơn lên mình cá, sau đó đổ nước canh gà vào đun để to lửa trong khoảng 15 phút là dùng được.

Ngày ăn 1 lần, mỗi lần ăn 50g cá vào bữa chính.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng bổ gan, thận, điều lý tâm khí.

Cháo nhị hồng

Chuẩn bị: Hồng hoa 6g, táo đỏ 6 quả, đường 20g, gạo 100g.

Cách chế biến: Rửa sạch hồng hoa, táo đỏ rửa sạch bỏ hạt, gạo vo sạch. Cho tất cả vào nồi, đổ thêm 1000ml nước nấu cho gạo nhừ là dùng được.

Ngày ăn 1 lần vào bữa sáng, mỗi lần 50g.

Chủ trị: Món cháo này có tác dụng hoạt huyết, dưỡng tâm.

Sữa thái tử sâm

Chuẩn bị: Thái tử sâm 15g, sữa bò 250g, đường trắng 15g.

Cách chế biến: Rửa sạch thái tử sâm bỏ vào nồi hầm, đổ vào 50ml nước, đun sôi để lửa vừa, rồi để nhỏ lửa nấu thêm 25 phút vớt bỏ sâm, chất lấy nước.

Đun sôi sữa trộn chung với nước sâm, bỏ đường vào khuấy đều lên là dùng được.

Ngày uống 2 lần, mỗi lần 50ml.

Chủ trị: Thức uống này có tác dụng đồ mồ hôi, trị khát, bổ khí huyết, ích tâm can.

Điệu hương thiêt phiến

Chuẩn bị: Lưỡi lợn 1 cái, táo chua 12g, mộc nhĩ 20g, bột đao 20g, xì dầu 10ml, rượu trắng 10ml, dầu ăn 50ml, hành 10g, muối 5g.

Cách chế biến: Hành thái nhuyễn, thiên ma sấy khô, tán thành bột. Đập trứng gà vào nồi chưng, bỏ hành, thiên ma, muối, dầu vừng vào khuấy đều, cho một ít nước vào, hấp cách thủy khoảng 15 phút là dùng được.

Ngày dùng 1 lần, ăn trong bữa chính.

Chủ trị: Bổ dưỡng gan thận, dưỡng tâm an thần.

Hồng hoa đan sâm hấp vị cá

Chuẩn bị: Đan sâm 6g, đào nhân 3g, hồng hoa 6g, vị cá 50g, rượu 10ml, gừng 5g, cải non 100g, xuyên khung 4g, dăm bông 50g, hành 10g, muối 5g.

Cách chế biến: Rửa sạch đan sâm, hồng hoa, đào nhân, xuyên khung rồi cho vào bát đổ 50ml nước, đặt bát vào nồi hấp trong 1 tiếng, sau đó chắt lấy nước.

Ngâm vị cá rồi xé thành sợi nhỏ, dăm bông thái miếng, cải non rửa sạch thái khúc khoảng 4cm, gừng đập dập, hành thái khúc.

Cho vị cá, rượu, gừng, hành, muối, cải non, dăm bông và nước thuốc ở trên vào bát, cho thêm 100ml canh gà. Đặt bát vào nồi đun để lửa to trong khoảng 30 phút là dùng được.

Ngày ăn hai lần, mỗi lần ăn một lần ăn một nửa vào bữa chính hoặc ăn không.

Chú ý: Món ăn này có tác dụng huyết hóa ứ, tẩm bổ khí huyết, tâm can.

Canh đậu phụ ky thịt dê

Chuẩn bị: Đậu phụ ky 10g, thịt dê 200g, gừng tươi 5g, hành 10g, hạt tiêu 3g, muối 5g.

Cách chế biến: Bỏ đậu phụ vào túi vải gói kín, đun trước khoảng 1 tiếng, thịt dê rửa sạch cho vào nồi nước sôi, bỏ gừng tươi và hành vào, luộc chín tới vớt ra để ráo thái thành miếng vuông 3cm rồi bỏ vào nước lạnh rửa lại, gừng đập dập, hành thái khúc.

Đổ vào nồi 100ml để to lửa rồi cho gừng, hành, hạt tiêu, thịt dê và nước đậu phụ ky và túi đựng đậu phụ vào dun sôi trong khoảng 30 phút, rồi để nhỏ lửa hầm thêm khoảng 1 tiếng là dùng được.

Ngày ăn 1 lần.

Chủ trị: Món canh này có tác dụng ôn tì vị, dưỡng tâm can, bổ khí huyết, ôn thận trợ dương.

Xuyên khung đào nhân hấp gà

Chuẩn bị: Xuyên khung 6g, hồng hoa 6g, đào nhân 6g, đan sâm 9g, gà trống choai 1 con, rượu 10ml, hành 10g, gừng 5g, muối 5g, xì dầu 10g, đường 10g, canh gà 300ml.

Cách chế biến: Đan sâm, xuyên khung thái miếng, đào nhân bỏ vỏ, hồng hoa rửa sạch, gà làm sạch, gừng đập dập, hành thái khúc.

Cho gà bát thoa rượu, xì dầu, muối, đường lên mình gà, đổ thêm vào 300ml nước canh gà để xuyên khung, đào nhân, hồng hoa, đan sâm lên mình gà. Đặt bát vào nồi hấp trong khoảng 50 phút là dùng được.

Ngày ăn 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt gà.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng hoạt huyết hóa ứ, thông mạch, bổ tâm.

Trứng thảo nấu chim cút

Chuẩn bị: Táo đỏ 10 quả, muối 5g, gừng 5g, chim cút 1 con, hành 10g, canh gà 200ml, đông trùng hạ thảo 10g, rượu vừa đủ.

Cách chế biến: Trùng thảo ngâm vào trong rượu khoảng 30 phút, táo đỏ bỏ hạt, chim cút làm sạch bỏ lồng và chân, gừng đập dập, hành thái khúc. Cho tất cả bát rồi đổ canh gà vào. Đặt bát vào nồi hấp đun to lửa trong khoảng 50 phút là dùng được.

Ngày ăn 1 lần.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng bổ tâm, ích khí huyết.

Sơn tra hầm thịt bò

Chuẩn bị: Sơn tra 15g, táo đỏ 10 quả, hồng hoa 6g, thực địa 6g, thịt bò 200g, rượu 10ml, hành 10g, gừng 5g, muối 5g.

Cách chế biến: Rửa sạch sơn tra bỏ hạt, hồng hoa rửa sạch bỏ tạp chất, táo bỏ hạt, thực địa thái miếng, thịt bò rửa sạch luộc qua rồi thái miếng khoảng 4cm, cà rốt rửa sạch thái 4cm, hành thái khúc, gừng đập dập.

Cho thịt bò, rượu, muối, hành, gừng vào nồi đổ thêm 1000ml nước đun để lửa vừa trong 20 phút rồi đổ thêm 1000ml nước lèo đun sôi, sau đó cho cà rốt, sơn tra, hồng hoa, thực địa vào đun để nhỏ lửa trong khoảng 50 phút là dùng được.

Ngày ăn 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt bò.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng bổ khí huyết, khử ứ trö, dưỡng tâm can.

Cháo thủ ô, táo đỏ

Chuẩn bị: Hà thủ ô 10g, đảng sâm 15g, táo đỏ 10 quả, đường 30g, gạo 100g.

Cách chế biến: Sấy khô hà thủ ô nghiền thành bột, táo rửa sạch, bỏ hạt, đảng sâm thái miếng, gạo vo sạch. Cho gạo, hà thủ ô, táo, đảng sâm vào nồi đổ một lượng nước vừa đủ. Dun sôi lên, sau đó để nhỏ lửa đun trong khoảng 30 phút rồi bỏ đường vào khuấy đều nấu cho đến khi gạo chín là dùng được.

Ngày ăn 1 lần vào bữa sáng, mỗi lần ăn 50g cháo.

Chủ trị: Món cháo này có tác dụng bổ khí huyết, ích gan thận, dưỡng tâm.

Thịt bò rım quế hương

Chuẩn bị: Nhục quế 6g, đinh hương 3g, tai vị (hồi) 6g, thảo quả 1 quả, đường 30g, dầu ăn 50g, canh gà 1500ml, muối 20g, gừng 5g, hành 10g, thịt bò 500g.

Cách chế biến: Đặt chảo lên bếp đợi nóng rồi cho dầu vào, tiếp theo cho gừng, hành, muối, canh gà vào, cho tiếp nhục quế, đinh hương, tai vị, thảo quả vào đun sôi để to lửa trong khoảng 30 phút.

Thịt bò rửa sạch thái miếng khoảng 5cm cho vào nồi nấu 1 tiếng là dùng được.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng ôn thận, bổ tâm, dưỡng huyết, khử hàn trị đau.

Gà quy sâm

Chuẩn bị: Đường quy 9g, táo đỏ 10 quả, rượu 10ml, hành 10g, đảng sâm 15g, gà trống 1 con, gừng 5g, muối 5g.

Cách chế biến: Rửa sạch đảng sâm, đương quy rồi thái miếng, gà làm sạch bỏ lòng và chân, gừng đập dập, hành thái khúc, táo dò bỏ hạt.

Cho gà vào nồi hầm, cho thêm rượu, hành, gừng, muối, táo dò vào, đổ thêm 2000ml nước. Đun sôi lên, sau đó để nhỏ lửa hầm trong khoảng 50 phút là dùng được.

Ngày ăn 1 lần vào bữa chính, mỗi lần 50g thịt gà và uống canh.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng bổ khí huyết, ích khí, dưỡng tâm.

Hồng hoa quy sâm xào mực

Chuẩn bị: Hồng hoa 6g, đảng sâm 9g, đương quy 6g, mực 200g, hoa cải 100g, rượu 10ml, hành 10g, gừng 5g, muối 5g, xì dầu 50g.

Cách chế biến: Rửa sạch hồng hoa, đảng sâm, đương quy thái miếng rồi bỏ vào bát, đổ thêm vào 20ml nước đun cho chín.

Mực rửa sạch thái miếng khoảng 4cm, hành thái khúc, hoa cải xé thành miếng nhỏ.

Đặt chảo lên bếp để nóng rồi đổ dầu vào, bỏ gừng, hành vào phi thơm rồi cho mực, cải, hồng hoa, đảng sâm, đương quy vào nước thuốc trên vào xào cho chín là dùng được.

Ngày ăn 1 lần vào bữa chính.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng hoạt huyết khử ú, bổ tâm dưỡng huyết.

Trà sâm táo

Chuẩn bị: Sâm đỏ 6g, đại táo 6 quả, cam thảo 3g, quế chi 6g, đương quy 6g, đường 20g.

Cách chế biến: Cam thảo, sâm thái miếng, táo bóc hạt, quế chi chỉ rửa sạch, cho quế chi, cam thảo vào túi vải buộc kín.

Bổ túi thuốc sâm, táo, đương quy vào nồi hầm, cho thêm 200ml nước, đun sôi để nhỏ lửa hầm trong khoảng 40 phút.

Sau đó lấy túi thuốc ra rồi cho đường vào khuấy đều là uống được.

Ngày uống 3 lần chia làm 3.

Chủ trị: Thức uống này có tác dụng khử hàn, mát máu, bổ tâm.

Điền thất nấu trứng cút

Chuẩn bị: Điền thất 10g, muối 5g, gừng 5g, trứng cút 10 quả, hành 10g, canh gà 200ml.

Cách chế biến: Điền thất nghiền thành bột, trứng cút luộc chín bóc vỏ, hành băm nhỏ, gừng thái sợi.

Cho tất cả vào nồi đun trong khoảng 25 phút là dùng được.

Ngày ăn 1 lần, mỗi lần ăn 3 quả trứng chim cút.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng bổ tâm huyết, khử ú trớ.

Nước ổi ép

Chuẩn bị: Ối 2 quả to, đường 1 thìa cà phê, ít đá bào, muối.

Cách chế biến: Rửa sạch ổi, tách bỏ hạt, cắt thành miếng mỏng rồi cho vào máy ép lấy nước cốt.

Đổ nước ép ra cốc cho một thìa cà phê, đường, một ít muối vào, khuấy đều. Cho thêm ít đá bào vào trước khi uống.

Chủ trị: Thức uống này có tác dụng tăng cường hệ miễn dịch kháng khuẩn, giảm cân, bồi dưỡng thể lực, bảo vệ tim.

Điền thắt hồng hoa nấu bồ câu

Chuẩn bị: Điền thắt 5g, hồng hoa 6g, bồ câu 1 con, rượu 10ml, muối 5g, hành 10g, gừng 5g, xì dầu 10g, đường 5g, cải non 100g, canh gà 200g.

Cách chế biến: Bồ câu làm sạch bỏ lòng, điền thắt nghiền thành bột, gừng thái sợi, hành cắt khúc, cải thái khúc 4cm.

Bỏ bồ câu vào bát cho đường, xì dầu, rượu, hành, gừng, muối vào ướp trong khoảng 30 phút rồi cho điền thắt, cải non, hồng hoa và canh gà vào. Đặt bát vào nồi đung đế to lửa trong khoảng 50 phút là dùng được.

Ngày ăn 1 lần, mỗi lần ăn nửa con bồ câu, uống canh và ăn cải. Dùng vào bữa chính.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng hoạt huyết hóa ứ, tẩm bổ tâm huyết.

Cháo đào nhân táo đỏ

Chuẩn bị: Đào nhân 6g, táo đỏ 6 quả, gạo 100g.

Cách chế biến: Đào nhân bỏ vỏ, táo bỏ hạt, gạo vo sạch. Cho tất cả vào nồi đỗ vào 1 lít nước đun sôi sau đó để nhỏ lửa nấu thêm 45 phút nữa là dùng được.

Ngày ăn 1 lần thay bữa sáng, mỗi lần ăn 50g cháo.

Chủ trị: Món cháo này có tác dụng bổ tâm huyết, thông ứ trö.

Nhân sâm linh chi nấu thịt thỏ

Chuẩn bị: Nhân sâm 10g, thịt thỏ 100g, muối 5g, gừng 5g, linh chi 10g, rượu 10ml, hành 10g, dầu ăn 30g.

Cách chế biến: Rửa sạch nhân sâm, linh chi rồi ngâm cho nở ra, sau đó cắt thành miếng, thịt thỏ rửa sạch thái miếng 3cm, hành cắt khúc, gừng đập dập.

Bỏ nhân sâm, linh chi, thịt thỏ, rượu, muối vào bát trộn đều ướp trong khoảng 30 phút.

Đặt chảo lên bếp đợi chờ nóng rồi cho dầu (mỡ) vào, đỗ thịt thỏ vào, cho thêm 400ml nước lèo, rồi bỏ linh chi, nhân sâm, hành, gừng vào đun sôi lên, sau đó để nhỏ lửa đun trong khoảng 25 phút là dùng được.

Ngày ăn 1 lần, mỗi lần 30g thịt thỏ và nhân sâm.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng bổ âm dưỡng tâm, bổ khí huyết, sơ can hành khí.

Bánh phục linh quế chi

Chuẩn bị: Phục linh 20g, quế chi 10g, bột mỳ 200g, thịt nạc 100g, gừng 5g, hành 10g, muối 5g, xì dầu 10g, cải trắng 800g, dầu ăn 50g.

Cách chế biến: Phục linh nghiền thành bột, quế chi cho vào nồi, đổ vào 50ml nước đun trong khoảng 25 phút, thịt nạc băm nhuyễn, cải trắng luộc qua, thái nhỏ, hành, gừng thái nhỏ, trộn nước quế chi với bột mỳ, cho thêm một ít nước để cho mặt bột láng.

Cải trắng, thịt nạc, hành, gừng, dầu, muối, xì dầu trộn đều để làm nhân bánh. Trộn bột mỳ với phục linh rồi ủ trong khoảng 30 phút để cho bột nở đều, làm như bánh há cảo.

Đun sôi nước rồi bỏ bánh vào luộc, khi bánh nổi lên là chín, đun thêm 5 phút nữa vớt ra.

Ngày ăn 1 lần, mỗi lần ăn 50g, ăn thay bữa chính.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng trừ thấp, kiện tỳ, tán hàn khứ ứ, dưỡng tâm an thần.

Bồ câu quế chi

Chuẩn bị: Quế chi 6g, gừng tươi 5g, cam thảo 3g, táo đen 6 quả, bồ câu 1 con, rượu 10ml, muối 5g, hạt tiêu 3g, hành 5g, xì dầu 10g, canh gà 300ml.

Cách chế biến: Làm sạch bồ câu, luộc qua bằng nước sôi rồi vớt ra thoa muối, rượu, xì dầu, hạt tiêu lên bồ câu ướp trong 30 phút.

Cho bồ câu vào bát, đổ canh gà, quế chi, gừng tươi, cam thảo, táo đen vào nồi hấp trong khoảng 50 phút là dùng được.

Ngày ăn 1 lần, mỗi lần ăn nửa con bồ câu và uống canh.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng bổ huyết, khử hàn.

Đan sâm hồng hoa đường trắng

Chuẩn bị: Đan sâm 9g, trầm hương 3g, hổ phách 3g, hồng hoa 9g, điền thắt 3g, đường trắng 15g.

Cách chế biến: Rửa sạch đan sâm thái miếng, hồng hoa rửa sạch bỏ vào bát, đổ thêm 100ml nước, điền thắt, trầm hương, hổ phách nghiền thành bột.

Cho đan sâm, hồng hoa vào nồi đun sôi, sau đó để nhỏ lửa đun tiếp khoảng 30 rồi chắt lấy nước, cho thêm 50ml nước nữa đun khoảng 20 phút, chắt lấy nước, trộn đều hai thứ nước này vào với nhau, bỏ đường vào khuấy đều.

Bột điền thắt, trầm hương, hổ phách trộn với nhau rồi dùng kèm với thứ nước trên.

Ngày uống 2 lần, sáng, chiều.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng hoạt huyết hóa ứ, bổ dưỡng tâm can.

Trầm hương nấu tim lợn

Chuẩn bị: Trầm hương 2g, sâm thái tử 10g, tim lợn 1 quả, nấm đông cô 30g, cần tây 100g, rượu 10ml,

hành 10g, gừng 5g, muối 5g, xì dầu 10g, dầu ăn 50g, canh gà 300ml.

Cách chế biến: Trầm hương nghiền thành bột, sâm thái tử rửa sạch, nấm đông cô ngâm cho nở thái dôi, cần tây thái khúc khoảng 4cm, hành thái khúc, gừng thái sợi, tim lợn rửa sạch rồi thái miếng.

Đặt chảo lên bếp để nóng cho dầu vào, bỏ tim lợn vào xào lên rồi cho thêm rượu, muối, xì dầu, cần tây, nấm, trầm hương, canh gà vào đun để lửa nhỏ cho đến chín.

Ngày ăn 1 lần, mỗi lần ăn 50g tim lợn.

Chú trị: Món ăn này có tác dụng bổ khí huyết, ích tâm khí.

Táo đỏ hạt sen yến xào

Chuẩn bị: Yến xào 10g, hạt sen 15g, táo đỏ 5 quả, đường phèn 10g.

Cách chế biến: Yến ngâm vào nước nóng, bỏ lông và tạp chất, táo đỏ bỏ hạt, hạt sen rửa sạch bỏ tim, đường phèn giã nhỏ. Cho tất cả vào nồi đổ thêm khoảng 200ml nước đun trong khoảng 1 tiếng là dùng được.

Ngày ăn 1 lần, mỗi lần 1 bát.

Chú trị: Món ăn này có tác dụng bổ tâm kiện tỳ, bổ khí huyết.

Xuyên bối đan sâm vi cá

Chuẩn bị: Xuyên bối 10g, vi cá 50g, muối 5g, canh gà 500ml, đan sâm 10g, cải non 100g, dăm bông 50g.

Cách chế biến: Nghiền xuyên bối thành bột, ngâm đan sâm cho nở ra rồi thái miếng, vi cá ngâm rồi xé thành sợi nhỏ, cải non rửa sạch thái khúc 4cm, dăm bông thái thành miếng mỏng.

Bổ tất cả vào bát lớn rồi đổ canh gà vào. Đặt bát vào nồi hấp đun to lửa trong khoảng 40 phút là dùng được.

Ngày chia hai lần, mỗi lần ăn một nửa.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng hoạt huyết dưỡng tâm, điều hoà khí huyết.

Nước uống đan sâm hồng hoa

Chuẩn bị: Đan sâm 10g, hồng hoa 6g, đường trắng 20g, sâm tây dương 6g.

Cách chế biến: Sơn tây dương, đan sâm thái miếng, hồng hoa rửa sạch cho vào nồi hầm, đổ thêm vào 150ml nước.

Đun sôi để nhỏ lửa, nấu thêm 15 phút là dùng được. Khi uống cho thêm đường vào.

Ngày uống 1 lần.

Chủ trị: Thức uống này có tác dụng hoạt huyết khử ú, dưỡng tâm an thần.

Canh diệu hương phục thần

Chuẩn bị: Thịt lợn nạc 50g, trứng gà 1 quả, phục thần 10g, táo chua 2g, cải non 100g, bột đao 20g, dầu ăn 50ml, xì dầu 10ml, hành 10g, gừng 5g, muối 5g.

Cách chế biến: Rửa sạch táo chua, phục thần, thịt lợn rửa sạch thái miếng, cải non rửa sạch thái khúc nhỏ, hành, gừng băm nhỏ.

Bổ phục thần, táo chua vào nồi, đổ khoảng 50ml nước. Sau đó đặt lên bếp hầm trong khoảng 25 phút, chắt lấy nước bỏ bã.

Bổ thịt lợn vào bát lớn rồi cho Bột dao, nước thuốc đã nấu ở trên, trứng gà, muối, xì dầu, gừng, hành vào rồi trộn đều lên.

Đặt chảo lên bếp, đổ dầu ăn vào đợi cho dầu nóng, bỏ gừng và hành vào phi thơm, rồi đổ 600ml nước lèo vào, nấu sôi, cho thịt đã ướp vào nấu chín, rồi bỏ cải non vào nấu cho chín hết là dùng được.

Ngày ăn 1 lần vào bữa chính.

Chủ trị: Món canh này có tác dụng bổ khí huyết, an thần, hành khí, trị tâm can rối loạn, hay nằm mơ.

Thiên ma chưng trứng gà

Chuẩn bị: Thiên ma 10g, trứng gà 1 quả, xì dầu 10ml, dầu vừng 5g, muối 5g, hành 5g.

Cách chế biến: Hành thái nhuyễn, thiên ma sấy khô, tán thành bột. Đập trứng gà vào nồi chưng, bỏ hành, thiên ma, muối, dầu vừng vào khuấy đều, cho một ít nước vào, hấp cách thủy khoảng 15 phút là dùng được.

Ngày dùng 1 lần, ăn trong bữa chính.

Chủ trị: Bổ dưỡng gan thận, dưỡng tâm an thần.

Nhân sâm mạch đông hầm thịt nạc

Chuẩn bị: Nhân sâm 10g, ngũ vị tử 6g, nấm đông cô 30g, hành 10g, mạch đông 10g, thịt nạc 50g, gừng 5g, muối 5g.

Cách chế biến: Rửa sạch nhân sâm, ngâm cho nở, cắt thành từng miếng. Mạch đông rửa sạch, bỏ tim. Ngũ vị tử rửa sạch, nấm đông cô rửa sạch cắt đôi. Gừng đập dập, hành cắt khúc, thịt nạc thái miếng 4cm.

Bỏ thịt nạc, nấm đông cô, gừng, hành, muối, nhân sâm, ngũ vị tử và 600ml nước canh gà vào hầm.

Đun sôi lên rồi sau đó để nhỏ lửa hầm khoảng 1 tiếng là được.

Ngày ăn 1 lần vào bữa chính.

Chú ý: Món ăn này có tác dụng hoạt huyết thanh nhiệt, bổ âm dưỡng khí, thích hợp cho người bị tâm hư.

Thiên ma thủ ô xào tim gan

Chuẩn bị: Thiên ma 10g, gan lợn 50g, rượu 10ml, hành 10g, canh gà 100g, dầu ăn 50g, hà thủ ô 15g, tim lợn 50g, trứng gà 1 quả, gừng 5g, bột đao 20g, hoa cải 100g.

Cách chế biến: Sấy khô thiên ma, hà thủ ô nghiền thành bột, gan lợn rửa sạch thái miếng, tim lợn lọc cắt bỏ phần ống và mạch máu rồi thái miếng, hoa cải rửa sạch, hành cắt khúc, gừng thái thành sợi nhỏ.

Bỏ tim, gan vào bát, đập trứng gà vào. Bỏ thêm bột đao, gừng, một nửa hành, một ít nước canh gà vào trộn đều.

Đặt chảo lên bếp đợi cho nóng rồi đổ dầu (mỡ) vào, bỏ hành, gừng còn lại vào phi thơm, cho tiếp tim gan, bột hà thủ ô, thiên ma vào xào đều, sau đó cho hoa cải và canh gà vào, xào đến khi hoa cải chín là dùng được.

Ngày ăn 1 lần mỗi lần 30g gan tim, hoa cải tùy ý ăn với một lượng thích hợp.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng bổ can tâm an thần, thích hợp cho người bệnh tim mà chứng tâm can hư.

Lưỡi lợn táo chua

Chuẩn bị: Lưỡi lợn 1 cái, táo chua 12g, mộc nhĩ 20g, bột đao 20g, xì dầu 10ml, rượu trắng 10ml, dầu ăn 50ml, hành 10g, muối 5g.

Cách chế biến: Táo chua sấy khô tán thành bột, lưỡi lợn rửa sạch, nhúng qua nước sôi, cao bỏ lớp bì bên ngoài, thái lát mỏng. Mộc nhĩ ngâm rồi rửa sạch, thái nhỏ. Hành thái nhỏ.

Bổ lưỡi lợn vào trong một chiếc bát lớn, bỏ bột táo nhân, rượu, muối, xì dầu, Bột đao, hành mỗi thứ một nửa vào, sau đó đổ vào bát một lượng nước vừa đủ.

Đặt chảo lên bếp để nhỏ lửa, cho dầu (mỡ) vào đợi dầu hơi nóng rồi cho nửa hành còn lại vào phi thơm, sau đó đổ bát lưỡi lợn vào xào khoảng 2 phút rồi bỏ mộc nhĩ vào xào chín là được.

Ngày ăn 1 lần, mỗi lần dùng 50g lưỡi lợn.



Chủ trị: Món ăn này có tác dụng bổ gan thận, an thần, thích hợp với người bị tâm can rối loạn, hay nằm mơ.

Nhân sâm tươi nấu gà

Chuẩn bị: Nhân sâm tươi 20g, nấm tươi 50g, rượu 10ml, gừng 5g, xì dầu 10g, bột đao 10g, thịt gà 200g, nấm mèo 30g, hành 10g, muối 5g, trứng gà 1 quả, dầu ăn 150g.

Cách chế biến: Rửa sạch nhân sâm, nấm tươi thái miếng, thịt gà thái miếng 4cm, nấm mèo ngâm rồi xé thành miếng nhỏ, gừng đập dập, hành thái khúc. Cho gà vào bát, đập trứng gà, bỏ thêm xì dầu, bột đao, muối trộn đều.

Đặt chảo lên bếp đợi nóng rồi đổ dầu (mỡ), sau đó bỏ thịt gà vào xào đều tay vớt ra để ráo dầu. Cho gừng, hành vào phi thơm, đổ thêm 300ml nước canh gà vào nấu chín bằng lửa nhỏ.

Ngày ăn 1 lần vào bữa chính.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng bổ khí huyết, dưỡng tâm an thần.

Trần bì sâm kì nấu tim lợn

Chuẩn bị: Tim lợn 1 quả, đảng sâm 15g, hoàng kỳ 15g, trần bì 3g, cà rốt 100g, dầu ăn 300ml, muối 5g, rượu vừa đủ.

Cách chế biến: Rửa sạch trần bì, hoàng kỳ, đảng sâm, trần bì thái miếng vuông 3cm, đảng sâm, hoàng

kỳ thái miếng, cà rốt thái miếng vuông 4cm, tim lợn rửa sạch, thái miếng 3cm.

Đặt chảo lên bếp đợi cho nóng, đổ dầu (mỡ) vào, bỏ tất cả vào chảo, cho thêm 300ml nước canh gà, đun sôi lên rồi sau đó để nhỏ lửa nấu đến khi chín là dùng được.

Ngày ăn 1 lần, 30g tim lợn, 50g cà rốt.

Chủ trị: Món canh này có tác dụng bổ tâm khí, ích khí huyết, sơ oan giải uất, tâm can rối loạn.

Xuyên bối nấu lê

Chuẩn bị: Xuyên bối mẫu 10g, lê giòn 2 quả, gạo nếp 20g, trần bì 3g, đường phèn 20g.

Cách chế biến: Cắt phần đầu cuống lê làm nắp khoét bỏ ruột lê, xuyên bối nghiền thành bột, trần bì thái sợi, gạo nếp nấu chín, đường phèn giã nhỏ, trộn đều tất cả rồi nhồi vào quả lê. Bỏ lê và 150ml nước vào nồi đung to lửa trong khoảng 45 là dùng được.

Ngày ăn 1 lần mỗi lần một quả lê ăn cả nước.

Chủ trị: Món ăn này có tác dụng nhuận phế hòa đờm, hành khí hoạt huyết, bổ tâm can.

Cháo bách hợp ngọc trúc

Chuẩn bị: Bách hợp 20g, gạo 100g, ngọc trúc 20g.

Cách chế biến: Rửa sạch bách hợp, ngọc trúc rồi thái đoạn 4cm, gạo vo sạch. Bỏ tất cả vào nồi, bỏ thêm 1000ml nước. Đun sôi, sau đó để nhỏ lửa đun trong khoảng 45 phút là dùng được.

Ngày ăn 1 lần vào bữa chính.

Chủ trị: Món cháo này có tác dụng bổ âm, giúp ra mồ hôi và trị khát, tâm can rối loạn.

* BÀI THUỐC PHÒNG CÁC BỆNH VỀ TIM MẠCH

Nước cà chua ép

Chuẩn bị: Cà chua 2 quả.

Cách chế biến: Rửa sạch cà chua rồi ép lấy nước cốt. Uống vào buổi sáng lúc đang đói.

Chủ trị: Thức uống này có tác dụng chữa bệnh tim mạch.

Táo tây, củ mài

Chuẩn bị: Táo tây 100g, củ mài tươi 50g, đậu Hà Lan 10g, nước 500ml, nước đá 1/2 ly, hạnh đào khô 4 quả, thịt quả điêu (đào lộn hột) 2 quả.

Cách chế biến: Gọt táo tây bỏ hạt, củ mài rửa sạch gọt vỏ, cắt thành khối nhỏ, đậu Hà Lan rửa sạch để ráo nước.

Cho các thứ trên cùng với quả hạnh đào khô, thịt quả điêu và 300ml nước bỏ vào máy xay rồi thêm nước đá vào khuấy đều, sau đó đổ ra ly là dùng được.

Chủ trị: Phòng các bệnh về tim mạch.

Nước ép táo - nho đỏ

Chuẩn bị: Nho đỏ 400g, sữa 5ml, đá vừa đủ.

Cách chế biến: Nho rửa sạch, để ráo. Lột vỏ nho, bỏ hạt. Táo gọt vỏ, bỏ hạt, cắt nhỏ. Cho nho và táo vào



máy ép lấy nước. Đá cho vào túi vải sạch, đập nhỏ. Cho nước ép nho, sữa, đá vào cốc, dùng thìa khuấy đều và thưởng thức.

Chủ trị: Chống lão hóa, giúp mở rộng mạch máu và tăng cường lượng máu chảy đến bê mặt da. Chất queneticin trong nước nho đỏ có tác dụng ngăn ngừa sự kết tụ máu, phòng chống được bệnh tim mạch.

Sinh tố táo - xoài - nho

Chuẩn bị: Xoài chín 2 quả, táo 1 quả, chanh 1/4 quả, nho 100g, mật ong 1/2 thìa canh, đá viên 2-3 viên, một ít nước lọc.

Cách chế biến: Xoài rửa sạch, gọt vỏ, cắt miếng nhỏ. Táo rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, cắt nhỏ. Nho rửa sạch, lột vỏ, bỏ hạt. Cho xoài, nho, táo vào máy sinh tố xay cùng đá và nước lọc. Cho nước chanh, mật ong vào trộn đều, cho ra cốc và thưởng thức.

Chủ trị: Kích thích tiết nước bọt, chống khát khô họng, lợi tiểu chống phù thũng, nhuận tràng, chống táo bón, chống viêm, chống ung thư, diệt khuẩn, phòng chống bệnh tim mạch, tăng nhu động ruột giúp thải nhanh chất cặn bã trong ruột nên phòng chống được bệnh ung thư ruột kết.

Gừng giúp lưu thông khí huyết, ảnh hưởng tốt đến hệ tim mạch

Chuẩn bị: Gừng sống.

Cách chế biến: Ăn thường xuyên hàng ngày.

Chủ trị: Giúp lưu thông khí huyết, ảnh hưởng tốt đến hệ tim mạch.



MỤC LỤC

KHÁI NIỆM CƠ BẢN VỀ TIM MẠCH

I. Tim là gì?	8
II. Thế nào là bệnh tim?	9

BỆNH TIM MẠCH VÀ NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

I. Một số kiến thức cơ bản	25
II. Xơ vữa động mạch - Bệnh lý nhồi máu cơ tim.....	28
III. Dinh dưỡng đối với bệnh tim mạch.....	43
IV. Phương pháp phòng chữa bệnh tim mạch	67

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG PHÒNG CHỮA BỆNH TIM MẠCH

* Trị chứng đột quỵ.....	113
* Trị chứng tim đau nhói.....	113
* Trị chứng nhồi máu cơ tim	116
* Trị loạn nhịp dạng khí huyết lưỡng hư.....	116
* Trị tim đau thắt ở phía ngực áp lưng	119
* Trị chứng rối loạn nhịp tim	121
* Trị chứng suy tim	125
* Trị chứng tâm lực suy nhược do nhồi máu, phù nước....	126

* Trị bệnh tim hay có cảm giác hồi hộp	128
* Trị chứng đau mạch vành tim.....	132
* Trị chứng xơ cứng động mạch vành	136
* Trị chứng tắc mạch vành	139
* Trị chứng tắc động mạch tim.....	140
* Trị chứng đường trong máu cao.....	141
* Trị chứng bệnh tim bắt nguồn từ bệnh phổi.....	145
* Trị chứng huyết áp cao	146
* Trị chứng cholesterol cao.....	158
* Trị chứng tim đập nhanh từng cơn	161
* Trị chứng đau tim ở sản phụ	161
* Bài thuốc có tác dụng dưỡng tâm	161
* Bài thuốc phòng các bệnh về tim mạch	196

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI
Nhà B15 - Lô 2 - Mỹ Đình I - Hà Nội
ĐT: (04)62872633

MÓN ĂN BÀI THUỐC TRỊ BÁCH BỆNH

MÓN ĂN BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TIM MẠCH

Chịu trách nhiệm xuất bản: BÙI VIỆT BẮC

Biên tập: NGUYỄN THẾ VINH

Bìa: HUYHOANGBOOK

LIÊN KẾT XUẤT BẢN, GIỮ BẢN QUYỀN, PHÁT HÀNH
CÔNG TY VĂN HÓA PHƯƠNG BẮC

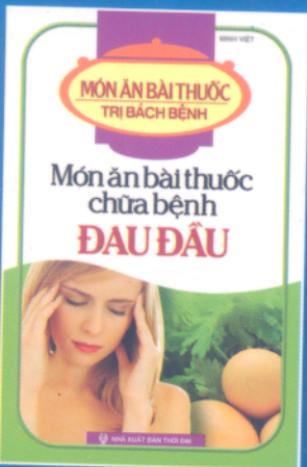
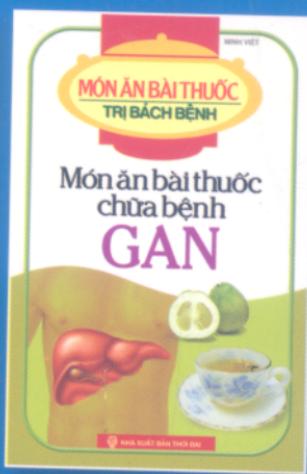
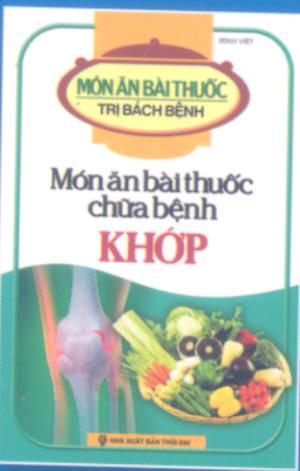
Nhà sách Huy Hoàng
110D Ngọc Hà, Ba Đình, Hà Nội
Tel/Fax: (04) 3736.5859 - 3736.6075

Nhà sách Thành Vinh
59 Đường Trần Phú, TP. Vinh, Nghệ An
Tel/Fax: (038) 3591.167

Chi nhánh TP. Hồ Chí Minh
239 Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1, TP Hồ Chí Minh
Tel/Fax: (08) 3839.6679 – 097.3184848

www.huyhoangbook.com.vn

In 1.500 cuốn khổ 13.5 x 20.5cm tại Cty TNHH PT Minh Đạt
Số đăng ký KHXB: 186-2010/CXB/15/03-03/TD
In xong và nộp lưu chiểu 2010



Món ăn bài thuốc chữa bệnh tím



8935409560717

32,000



MINH VIỆT

32.000 VND

Nhà sách Huy Hoàng • 110D Ngọc Hà, Ba Đình, Hà Nội
Tel: (04) 3 736 5859 - 3 736 6075 • Fax: (04) 3 736 7783 • Website: www.huyhoangbook.com.vn
Chi nhánh Tp. HCM • 239 Nguyễn Thị Minh Khai, Q1, Tp.HCM • Tel: (08) 3 839 6679