



**Vietnamese**  
**Mental Health Services**

*Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam*

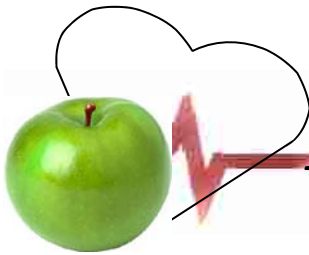
Hội Tâm Thần Việt Nam

越南心理保健服務

# *Cách Sống lành Mạnh* **健康的生活方式**

**Đề phòng bệnh tim mạch**

**預防心臟疾病**



**Healthy lifestyle**

***Keeping***

**Your heart healthy**

Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm  
và Leung Bội Phượng biên soạn

中文編譯：梁佩鳳

## **Advance permission request**

We would like to ask in advance permission of Newspaper, magazines and researchers that have valuable articles of studies published on this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in term of publicity health education and dissemination of information without making profits.

## **Lời xin phép trước**

Kính gởi Quý Báo, Tạp Chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt, Anh, Pháp và Hoa nử có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt Nam tại Vương Quốc Anh tron chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

## **預先徵求許可**

謹向報紙、雜誌社和各位研究學者，徵求許可轉譯具有價值的報導和研究論文，刊印予本小冊子。其目的是非營利性為來自越南難民社區提供服務、推廣健康教育和知識傳播。

# Cách sống lành mạnh

## Đề phòng bệnh tim mạch

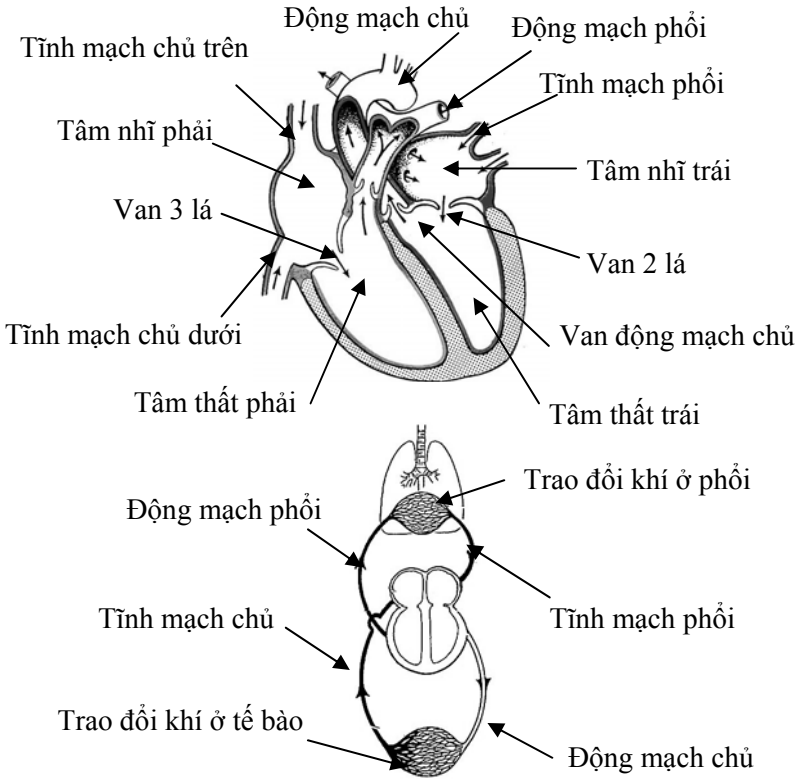
Cuộc sống bận rộn và vật chất phong phú thường đưa đến nhiều thay đổi xấu trong sinh hoạt hằng ngày, ví dụ như lối sống thụ động, ăn uống không hợp lý, hút thuốc lá, uống rượu. Cách sống không lành mạnh sẽ ảnh hưởng tới sức khoẻ và tăng nguy cơ mắc bệnh cao huyết áp, tiểu đường, béo phì, lượng Cholesterol trong máu và tim mạch. Trong số này, bệnh tim mạch là một vấn đề về sức khỏe thường được chú ý tới. Tại VQ Anh, mỗi năm hơn một triệu rưỡi người bị đau ngực và 270,000 chết vì kích tim.

**Trong cuộc sống hàng ngày nếu chúng ta năng vận động, ăn uống hợp lý và có nếp sống lành mạnh thì có thể đề phòng mắc phải bệnh tim mạch.**

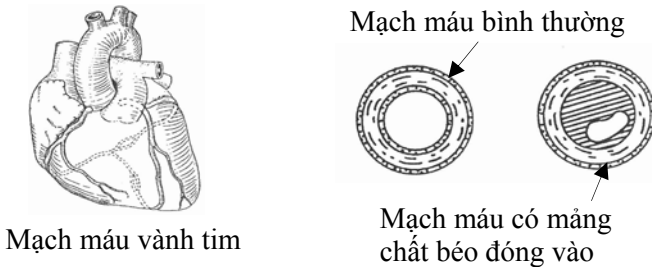
Trước hết xin duyệt qua về cơ thể học của hệ tuần hoàn và các bệnh lý thường gặp.

Trong cơ thể con người, cơ quan hoạt động liên tục và bền bỉ nhất là trái tim. Trái tim nằm giữa hai lá phổi và hơi lệch về phía ngực trái, là một khối cơ rỗng được chia ra làm hai buồng bởi vách ngăn, mỗi buồng gồm có tâm nhĩ (atrium) ở trên và tâm thất (Ventricle) ở dưới. Nửa tim phải chứa máu đen và nửa tim trái máu đỏ. Chức năng của tim là bơm máu nuôi dưỡng khắp cơ thể, tiếp tế đầy đủ máu và khí Oxi. Máu từ tĩnh mạch chủ đi ngang phổi tiếp nhận Oxi rồi, chảy vào tâm thất trái, kể đó vào động mạch chủ (Aorta) để phân phối đi khắp cơ thể, kể cả cơ bắp tim. Các cơ quan bộ phận, sau khi sử dụng khí oxi trong việc nuôi dưỡng tế bào, sẽ nhả khí carbon dioxide(CO<sub>2</sub>) đi, khí này theo máu trong tĩnh mạch – ta quen gọi là máu đen - chạy về tâm nhĩ và tâm thất phải rồi theo động mạch phổi (Pulmonary Artery) lên phổi. Tại đây, có sự trao đổi của các khí, máu thải CO<sub>2</sub> để theo hơi thở ra ngoài, và tiếp nhận khí oxi vào. Thế là chu kỳ đã hoàn tất và cứ thế mà tiếp diễn một cách đều đặn.

Tim bơm máu nuôi dưỡng khắp thân thể nên nó cũng phải được tiếp tế đầy đủ máu và oxi. Đó là nhờ mạch máu bên phải và trái phát suất từ động mạch chủ chạy thành một vòng bao quanh quả tim. Động mạch này được gọi là mạch máu vành tim (Coronary arteries).



Trong quá trình làm việc của quả tim, lòng mạch máu có thể bị hẹp lại do các mảng chất béo dần dần đóng vào thành mạch máu hay bị vỡ ra. Nếu hẹp ít gây đau ngực. Nếu mảng vỡ ra, máu đông cục lại, gây ra kích tim. (Heart attack).



## **Triệu chứng của bệnh đau ngực**

- Đau ở giữa ngực, lan lên cổ, hàm, cánh tay trái, sau lưng
- Đau sau khi ăn no, tâm trạng căng thẳng, khi làm việc
- 2 giai đoạn:
  - Giai đoạn ổn định (stable angina) khi làm quá sức hay quá mức
  - Giai đoạn không ổn định (unstable angina) khi ngồi nghỉ, làm công việc nhẹ, đi lên gác, nếu không chữa trị, có thể bị kích tim.

## **Triệu chứng của bệnh đau ngực và bệnh kích tim có gì khác nhau?**

- Bệnh đau ngực thường xảy ra do tạm thời nghẽn tắc của mạch máu vành tim; Bệnh kích tim xảy ra đột ngột do sự nghẽn tắc hoàn toàn của mạch máu vành tim.
- Bệnh kích tim sẽ gây ra những cơn đau ngực dữ dội và kéo dài.
- Bệnh đau ngực sẽ giảm khi nghỉ ngơi hay chữa trị; Bệnh kích tim thì không phải như vậy.

## **Định bệnh sai biệt**

- Nước chua từ dạ dày trào lên (heart burn)
- Đau cơ bắp lồng ngực, xương sườn
- Đau do viêm màng phổi, màng bao tim

## **Nếp sống lành mạnh thì có thể đề phòng mắc phải bệnh tim mạch.**

## **Tác dụng của vận động**

- Vận động thường xuyên sẽ tăng cường sự lưu thông của mạch máu và giúp tim làm việc tốt hơn, đồng thời phòng tránh mắc bệnh tim mạch.
- Vận động giúp làm săn chắc hoặc tái tạo cơ bắp.
- Vận động giúp giảm cân khi được kết hợp với một chế độ ăn kiêng (diet) hợp lý.
- Vận động là một phương pháp tốt để giảm tâm trạng căng thẳng .
- Vận động giúp giảm bớt chất béo trong máu (cholesterol) và giảm huyết áp.
- Vận động giúp bạn có giấc ngủ tốt hơn
- Vận động cho bạn cảm thấy tinh thần lành mạnh

## Vậy nên bắt đầu bằng cách nào?

Nếu lâu ngày bạn không vận động, thì không nên làm quá sức mà đưa đến mệt mỏi, nên làm những vận động nhẹ nhàng và dần dần đến vận động đều đặn. Không cần phải dùng những phương tiện hiện đại hay tham gia các câu lạc bộ thể dục thẩm mỹ sang trọng, hằng ngày đi rảo bước khoảng 30 phút là đủ để giúp cho tim mạch làm việc bình thường.

- Vận động dần dần theo từng bước, từng mức độ.
- Hạn chế di chuyển bằng xe hơi, giao thông công cộng hay thang máy.
- Khuyến khích mọi người trong nhà cùng tham gia đi bộ
- Ngoài đi rảo bước còn một số vận động có thể dễ theo đuổi như đạp xe đạp, khiêu vũ hay thể dục.

## Những điều cần chú ý khi vận động

- Những người có bệnh sử về bệnh tim, huyết áp cao, bệnh hô hấp hay lâu ngày không làm vận động nên đến bác sĩ để kiểm tra sơ bộ trước khi bắt đầu một kế hoạch tập luyện.
- Không nên làm những vận động quá sức bên ngoài lúc trời quá nóng hay quá lạnh, hay sau khi ăn no.
- Thường xuyên có sự chuẩn bị trước khi làm vận động.

Đối với một số người đã lâu không vận động, có thể theo cách hướng dẫn đơn giản sau đây:

**Bước 1** : (có thể kéo dài 2 tuần): đi rảo bước từ 5-10 phút, mỗi tuần khoảng 3-4 lần.

**Bước 2** (có thể kéo dài 2 tuần): đi rảo bước từ 10-15 phút, mỗi tuần khoảng 3-4 lần

**Bước 3** (có thể kéo dài 2 tuần): đi rảo bước từ 15-20 phút, mỗi tuần khoảng 3-5 lần.

Trong khi đi rảo bước nên thả lỏng hai cánh tay và đưa đi đưa lại trước sau. Đi rảo bước với tốc độ có đủ hơi để thở sâu, nhưng không nên quá nhanh đến độ không nói ra lời.

## **Ăn uống hợp lý có thể phòng ngừa bệnh tim mạch Chất béo và cholesterol (Ch)**

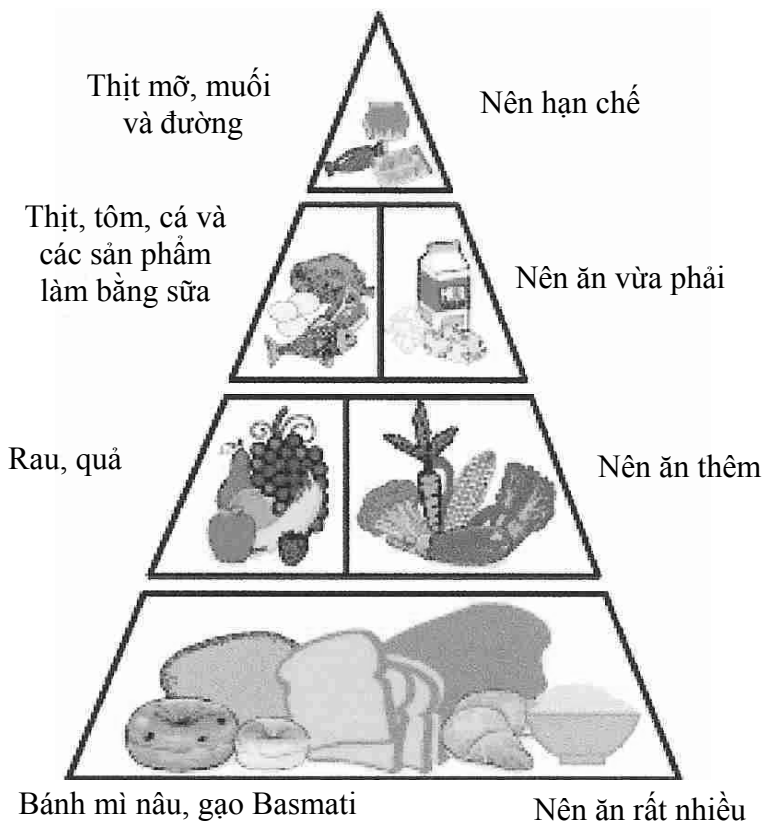
Phần lớn cholesterol là do gan sản xuất (60%), phần còn lại là từ thực phẩm chúng ta ăn vào. Cholesterol được chuyên chở và phân phối đến tế bào trong người nhờ một hỗn hợp đặc biệt của chất mỡ và đạm có tên là lipoprotein. Lipoprotein được chia ra 2 loại: Lipoprotein có tỷ trọng thấp (Low density lipoprotein) (LDL) thường gọi là cholesterol ‘xấu’, loại này gây tổn hại cho mạch máu bằng cách đóng mảng ở đó; Lipoprotein có tỷ trọng cao (High density lipoprotein) thường gọi là cholesterol ‘tốt’, làm giảm bớt máu đóng cục và bảo quản tim mạch.

### **Ăn uống hợp lý sẽ giảm lượng Cholesterol ‘xấu’**

- Hạn chế ăn những thực phẩm có nhiều chất béo như ăn thịt mỡ, tôm, cá mực, trứng, bơ và sữa béo.
- Nấu thức ăn bằng cách nướng, hấp, nấu canh. Hạn chế xào và chiên dùng nhiều dầu (deep fried).
- Hạn chế ăn thực phẩm gia công như xúc xích, chả thịt băm và patê
- Nên dùng dầu tinh chế bằng các loại rau, dầu ngô hay dầu ó-liu (Olive oil).
- Thường xuyên ăn dầu cá có thể giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, giúp cho nhịp tim đập đều, giảm chất béo đóng mảng tại thành mạch máu và phòng ngừa sự hình thành của máu cục.

Nên ăn thực phẩm có nhiều chất xơ sợi (fibre) như bánh mì nâu, gạo nâu, các loại đậu. Ví dụ sáng ăn một bát yến mạch (Oat) với sữa không chứa chất béo (Skimmed milk) giúp máu dễ lưu thông, nhờ đó mà tác hại của mỡ trên thành mạch máu sẽ ít đi; xơ sợi trong yến mạch còn làm cho lượng cholesterol hạ xuống. Thường xuyên ăn các loại đậu như đậu Hòa Lan, đậu nành, có ít mỡ nhiều xơ sợi, tốc độ lượng đường vào máu (glycaemic index) rất thấp đỡ hại về vấn đề tiểu đường. Riêng đậu nành nhờ có hóc môn tự nhiên Phytoestrogen nên bảo quản tim mạch, làm hạ cholesterol ‘xấu’ xuống, tăng cholesterol ‘tốt’ lên, giảm bớt máu đông cục, mạch máu không bị xơ cứng.

## Biểu đồ hướng dẫn về thực phẩm dưới hình thức Kim tự tháp



Về ăn uống, nên cần biết qua về lượng cholesterol trong những thực phẩm ăn hàng ngày. Các chuyên gia về bệnh tim đề nghị một ngày không nên hấp thụ quá 300 mg Cholesterol

Dưới đây là bản hàm lượng cholesterol (Ch/mg) trong mỗi 100g thực phẩm ăn thường ngày. Bạn có thể dùng để tham khảo, nhưng cảm thấy thân thể không khoẻ, nên lập tức đi khám bác sĩ.



Tên thực phẩm (100 g)	Lượng Ch. (mg)	Tên thực phẩm (100 g)	Lượng Ch. (mg)	Tên thực phẩm (100 g)	Lượng Ch. (mg)
1 lòng đỏ trứng gà	266	1 lòng đỏ trứng vịt	619	1 lòng trắng trứng	0
Bầu dục lợn (quả cật heo)	480	Dạ dày lợn	150	Thịt bò	99
Gan heo (Gan lợn)	368	Thịt heo (thịt lợn)	126	Ức gà (Lườn gà)	95
Lòng lợn	150	sườn	105	Thịt cừu	65
Loại sò hến	454	Tôm	154	Tôm hùm	85
Cá mực	248	Thịt cua	100	Một số cá thường ăn	80
Bơ	260	Mỡ gà	74	sữa bò	13
Phó mát (Cheese)	100	Mỡ lợn	56	Dầu rau	0
Yến mạch	0	Rau, hoa quả	0	Các loại đậu và hạt	0

### Ăn rau quả.

Mỗi ngày ăn 5 phần rau quả sẽ giảm nguy cơ gây bệnh tim mạch. Ví dụ mỗi quả chuối, cam, táo, lê, đào hay một cốc nước trái cây, rau các loại một nhúm là một phần. Chất chống oxy hóa trong hoa quả sẽ làm chậm đi sự chuyển hóa của cholesterol ‘xấu’, ngăn ngừa mạch máu bị tắc nghẽn.



Các loại hạt như đậu phụng (lạc), quả hồ đào (pecan) chứa đựng nhiều Vitamin E và Magnê (magnesium). Thiếu Magnê, huyết áp có thể tăng cao. Mỗi ngày một nhúm hạt trên sẽ phần nào ngừa được nguy cơ kích tim.

## Giảm cân lượng

- Giảm cân lượng đem lại nhiều điều lợi như hạ huyết áp, lượng đường trong máu xuống, bớt được nguy cơ bệnh tim mạch, và giảm sự hư hại như viêm mòn khớp.
- Nên giảm từ từ mỗi tuần một pound là tốt nhất, và cứ thế cho đến khi đạt mức bình
- Nếu bạn theo một chế độ ăn kiêng hợp lý đồng thời kết hợp với vận động, bạn có thể giảm cân một cách có hiệu quả và lành mạnh.



## Về cân nặng, thế nào là tốt và dựa trên tiêu chuẩn nào?

Tính chỉ số khối thân thể (Body Mass Index, BMI): lấy cân nặng bằng ki lô chia cho bình phương của chiều cao bằng mét. Ví dụ, bạn nặng 70 ki lô và cao 1.60 mét. BMI sẽ là  $70 \div (1.6 \times 1.6) = 27$ . Bình thường là từ 20-25; hơi nặng cân = 26-30, béo = 31-35, 40 trở đi là mập phì.

## Uống Rượu một cách hợp lý

Mỗi ngày một cốc rượu vang hoặc nửa li bia cũng tốt, bảo vệ tim mạch vì máu không đông cục.

Uống rượu quá mức sẽ làm cho não và hệ thống thần kinh làm việc chậm. Đặc biệt những rượu nặng có thể ảnh hưởng tới cơ tim, tăng huyết áp và đưa đến tăng cân lượng.



## Thường xuyên uống rượu đưa đến những tác hại sau:

- Hại gan, chai cứng gan
- Ung thư môm và thực quản
- Loét dạ dày
- Ảnh hưởng đến tinh thần như chán nản và hay ngã lòng.

## **Giảm ăn muối**

Ăn muối quá nhiều có thể đưa đến cao huyết áp. Mỗi ngày nhiều nhất không nên ăn quá 6 grams muối, nhưng thực tế con người chỉ cần 1 gram là đủ (1 gram = 1/5 thìa café.)

Khi mua thực phẩm làm sẵn nên chú ý lượng muối trong đó. Tránh mua các thực phẩm chứa nhiều muối, đặc biệt là cà, kiệu, dưa muối, thực phẩm đồ hộp và đóng gói.

Ngoài ra các nhà khoa học có đề nghị:

- Uống mỗi ngày hai cốc trà xanh. Trong trà có hóa chất catechin ngăn ngừa động mạch bị xơ cứng, dọn dẹp sạch sẽ những bọt dơ trong máu có hại cho tim.
- Ăn một thỏi chocolate loại đen không có sữa chứa đựng nhiều chất flavonoid, chất này làm giảm tác hại của Cholesterol và giúp cho mạch máu ít bị tắc nghẽn. Nên cần nhớ là trong chocolate có nhiều ca lô ri và đường, vậy không nên quá lạm dụng nó.

## **Cai hút thuốc lá**

- Hút thuốc lá sẽ tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch.
- Khói thuốc lá chứa hàng nghìn loại chất độc và sẽ phá hại mạch máu.
- Chất Nicotine là một loại thuốc gây nghiện, làm cho tim đập nhanh và tăng cao huyết áp.
- Carbon monoxide là một gas độc, thường tìm thấy trong khói của xe hơi và khói thuốc lá, làm cho lượng oxi trong máu bị giảm xuống.

Vậy tim của người hút thuốc lá phải làm việc nhiều hơn để bơm máu đi khắp cơ thể, lượng oxi đi đến tim giảm xuống.

## **Nếu bớt hút thuốc lá**

- Huyết áp sẽ hạ thấp và nhịp tim chậm hơn
- Lượng Carbon monoxide trong cơ thể sẽ giảm và lượng oxi trong máu sẽ trở lại bình thường.

- Tuần hoàn của máu sẽ tăng lên.
- Nguy cơ gây bệnh tim giảm xuống.

### **Cai hút thuốc lá.**

- Khi bắt đầu cai thuốc:
- Trọn một ngày không hút thuốc lá và từ ngày đó quyết tâm bỏ thuốc lá.
- Biết giờ nào thường thèm hút thì nên làm những việc khác để tránh cơn thèm.
- Trước ngày cai thuốc lá đem vất bỏ hết thuốc lá, tàn gạt thuốc lá và máy bật lửa.
- Trong khi cai thuốc lá cần sự hỗ trợ của gia đình, bạn bè hay những chuyên gia về sức khỏe



### **Tiếp tục và kiên trì trong khi cai thuốc:**

- Trong khi cai thuốc lá không nên nghĩ là mình chỉ hút thêm một điếu cuối cùng. Làm như vậy là dễ trở lại thói quen.
- Khi có người mời hút thuốc lá thì nên trả lời quả quyết là ‘Rất cảm ơn, tôi đã bỏ thuốc lá’
- Nếu bạn cảm thấy rất thèm hút thuốc lá thì nên nhai kẹo cao su không có đường, ăn nhiều rau và hoa quả, vì Vitamin C có thể giúp cơ thể giảm lượng nicotine nhanh hơn.
- Làm một số công việc chân tay để chế ngự cơn thèm muốn
- Nói chuyện với gia đình hay bạn bè khi cảm thấy khó khăn.

### **Reference:**

- *British Hear Foundation ‘Lifesyle’ ‘www.bhf.org.uk/heart health’ 2004*
- *Bupa health information ‘How to prevent heart disease’ ‘www.bupa.com’ 2004*
- *Dr Nguyen Xuan Cam 2002/ ‘Angina’ and ‘Understanding Blood Pressure’.Vietnamese Mental Health Services.*
- *St Helens-Knowsley NHS Health Authority 2004 ‘Healthy heart’*

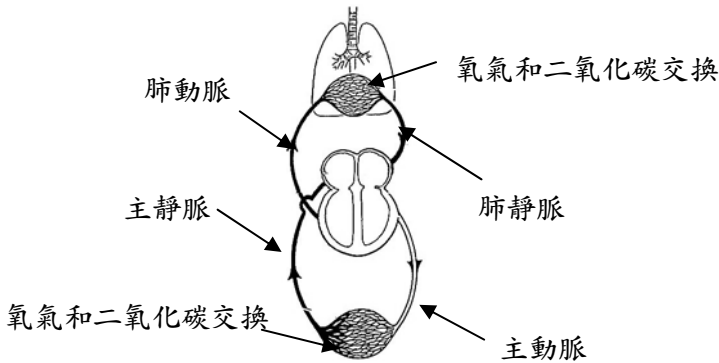
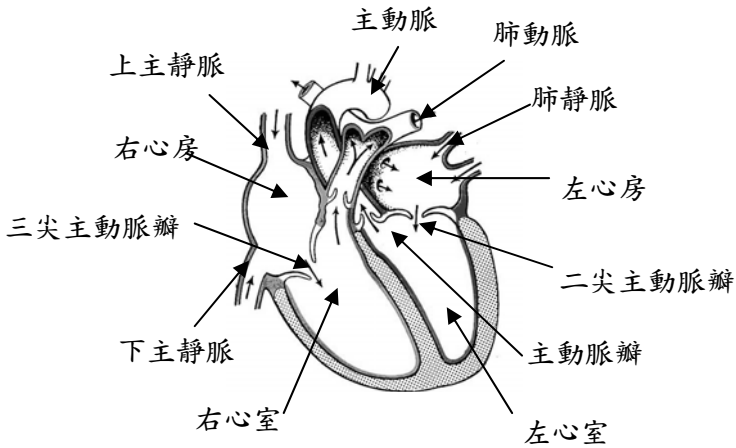
## 健康的生活—保持心臟健康

繁忙的生活和豐富的飲食往往帶來不良的生活習慣，例如生活欠缺運動，飲食不均衡，吸煙和飲酒。不健康的生活方式會影響到身體，增加患上高血壓、糖尿病、肥胖症，高膽固醇和冠心病的風險。尤其冠心病常受到關注。在英國每年約有一百五十萬人患上心絞痛，而二十七萬人因冠心病導致死亡。

在日常的生活中，如果我們有適當的運動，均衡的飲食，和健康的生活方式，可能預防冠心病。

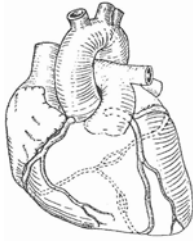
### 身體血液循環的機制和一般病理的了解

在人體上，心臟是一個不停運作的器官。心臟位於人體胸部，左右肺的中間，而傾向左方。心臟是一個肌肉組成而中空的器官，每半個心臟由上心房 Atrium 和下心室 Ventricle 組成。它被心膈分成為左右心房和心室。左邊的心房和心室藏鮮紅色的血液，右邊的心房和心室藏深紅色的血液。心臟的功能是負責輸送血液供應氧氣給身體各部分。血液由主靜脈輸送到肺部吸收氧氣，含氧氣血液進入肺靜脈至左心室，從左心室流入主動脈，再從主動脈輸送到身體其他部分，包括心肌。身體的各部分的細胞獲得氧氣之後就排出二氧化碳，脫氧的血液常稱深紅色血液經靜脈回流至右心室再經肺動脈 (Pulmonary artery)，肺部呼出輸送至肺部。在這裡氧氣和二氧化碳發生交換，肺部呼出二氧化碳和吸入氧氣。這是完整一個血液循環和繼續有規則的重複。

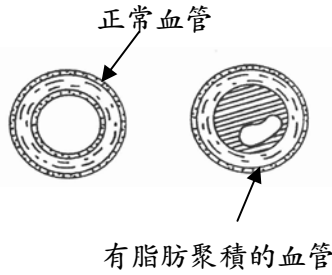


心臟輸送血液供應氧氣給身體各部份，因此它都需要足夠的血液和氧氣。心臟是由兩條主要血管從主動脈環繞著和負責供應血液而活動，稱為冠狀動脈 Coronary Arteries。

在心臟運作的過程中，脂肪積聚在這些動脈管內壁上造成血管狹窄或血塊破碎形成阻塞。如果血管有輕微的狹窄會引致心絞痛。若結成的血塊破碎而阻塞血管會引致心臟病發作 (Heart attack)。



冠狀動脈



### 心絞痛的症狀

- 胸口突出性疼痛，痛楚伸展到頸、下顎、左手臂和背部。
- 在食飽之後，情緒激動，工作時發作。
- 分兩階段：
  - 穩定型 (Stable Angina) 在強烈用力或過度用力時發作。
  - 不穩定型 (Unstable Angina)，在休息、做輕微的工作、上樓梯發作，如果不醫治有可能導致心臟病。

### 心絞痛和心臟病的症狀有什麼不同？

- 心絞痛因冠狀動脈暫時阻塞；心臟病突然發作因冠狀動脈完全阻塞。
- 心臟病發作導致劇痛和持續長時間。
- 心絞痛在休息或醫治之後會減底，而心臟病並非如此。

### 鑑別診斷

- 胃反酸 (heart burn)
- 胸部肌肉痛，肋骨痛
- 胸膜炎，心包炎引起心絞痛

### 健康的生活方式可預防心臟疾病

## **運動的作用**

- 經常運動可促進血液循環，加強心臟的功能並可預防冠心病。
- 運動可以鍛鍊肌肉。
- 運動配合均衡的飲食可以控制體重。
- 運動是一個紓緩緊張情緒的好方法。
- 運動可減低膽固醇和血壓。
- 運動助您有良好睡眠。
- 運動令您身心健康。

## **如何開始做運動？**

如果您長期沒做運動，不要做強烈的運動而導致疲倦，應該做一些輕鬆的運動直至有規則的運動習慣。不必使用貴重的健身器材或參加各豪華健身俱樂部。每日步行30分鐘已經足夠助您心臟運作正常。

- 逐漸增加運動的時間和次數
- 避免駕駛私家車，使用公共交通或電梯
- 鼓勵一家人參與步行
- 另外還有一些方便的運動方式例如自行車運動，健康舞蹈或體操。

## **做運動要注意以下幾點**

- 有心臟病，高血壓，呼吸道疾病的患者或曾經患上此病的人士，在計劃做運動前，最好先徵詢醫生意見。
- 在炎熱或寒冷的天氣不應該在室外做劇烈運動，或運動之前不應該食過飽。
- 運動前要做熱身體操例如原地跑步和伸展運動約3-5分鐘。



如果您有一段時期沒做運動，可以採用以下簡單的步行方法

**第一步** (維持兩周): 步行5-10分鐘，每周三至四次

**第二步** (維持兩周): 步行10-15分鐘，每周三至四次

**第三步** (維持兩周): 步行15-20分鐘，每周三至五次

做運動時應該放鬆兩手，同時前後擺來擺去。適當的步行速度使您有深呼吸，但不要太快而使您喘氣到不可以交談的地步。

## **均衡的飲食可以預防冠心病**

### **脂肪和膽固醇 (Cholesterol)**

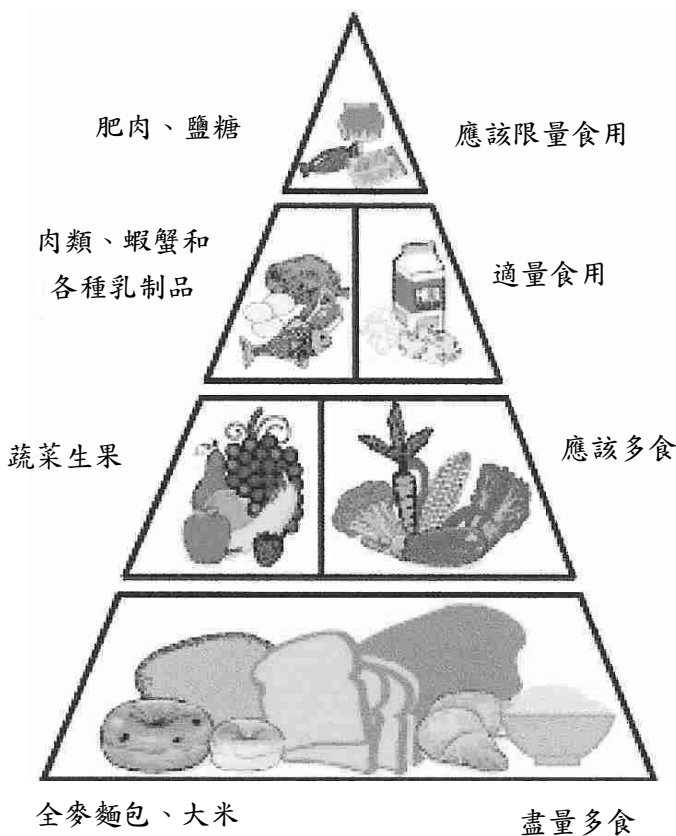
膽固醇主要是由肝臟造成(60%)，其餘從食物吸取。膽固醇被輸送到身體各部分是由血液中的脂肪酸和蛋白合質，常稱為脂蛋白。脂蛋白分為兩種:低密度脂蛋白，常被認為是“壞”的膽固醇。“壞”膽固醇過高便積聚在血管內壁上形成阻塞;高密度脂蛋白，常被認為“好”的膽固醇，它可以避免血管阻塞和保管心臟。

### **均衡的飲食可以減底“壞”膽固醇。**

- 減少進食高膽固醇的食物例如肥肉、蝦、墨魚、蛋黃、牛油和高脂牛奶。
- 採用烤、燉、白灼煮食方式。避免煎炒和油炸。
- 減少食加工食物例如香腸、肉餅和豬肝醬餅。
- 應該食用精製的各種菜油，粟米油或橄欖油。
- 經常食魚肝油可以減底患上冠心病的風險，令心律正常，減低脂肪積聚在血管壁上和阻止血塊形成。

多選食豐富的纖維食物如糙麵包，糙米，各種豆類。例如早餐食一碗燕麥(oat)加脫脂牛奶(skimmed milk)有助血液循

環，因此血管壁上積聚的脂肪會減少：燕麥的纖維可以減低“壞”膽固醇。經常進食各豆類例如荷蘭豆和黃豆，因為這些豆類含底脂肪而有豐富的纖維，而且攝取糖分的指數低 (Glycaemic index)，減低患糖尿病機率。特別是黃豆含有天然的荷爾蒙 (Phytoestrogen) 可以保護冠狀血管，降低“壞”的膽固醇，增加“好”的膽固醇，而且減底血塊形成和血管便化。



日常的飲食，應該注意食物中的膽固醇含量。心臟專家建議每日攝取不超過300毫克膽固醇。以下是一個常見食物膽固醇含量表，每一百克食物含(膽固醇/毫克)。您可以用來參考，如果感到身體不適，應該立刻請教醫生。

食物 100克	膽固醇 毫克	食物 100克	膽固醇 毫克	食物 100克	膽固醇 毫克
雞蛋黃 一隻	266	鴨蛋黃 一隻	619	蛋白一 隻	0
豬腰	480	豬肚	150	牛肉	99
豬肝	368	豬肉	126	雞胸肉	95
豬腸	150	排骨	105	羊肉	65
鮮蠔	454	鮮蝦	154	龍蝦	85
墨魚	248	蟹肉	100	一般魚	80
牛油	260	雞油	74	牛奶	13
芝士	100	豬油	56	菜油	0
燕麥	0	蔬菜生果	0	各種豆 類果仁	0

### 食蔬菜和生果

每日食五份蔬菜生果會減低患上心臟病的風險。例如一隻香蕉，橙，蘋果，雪梨，桃子或一杯果汁就是一份，每一撮蔬菜就是一份。蔬菜和生果的抗氧化碳會緩慢“壞”的膽固醇形成，阻止血管閉塞。



各種硬殼果子例如花生，核桃等含有豐富的維他命E和鎂。缺乏鎂會導致高血壓。每日進食一撮以上提及的硬殼果子可以減低患上心臟病的風險。

### 控制體重

- 控制體重有很多益處例如降血壓，血糖，減低患上冠心病的風險和關節炎損害。
- 最好每周減一磅直至到有理想的體重。
- 若配合均衡的飲食和適當的運動，控制體重更有效果和健康。



### 如何是有理想的體重？

體重指數(Body Mass Index, BMI):用體重(公斤)除身高(公尺)的平方。例如體重 70 公斤和身高1.60公尺，體重指數： $70 \div (1.60 \times 1.60) = 27$ 。體重指數從20-25 是正常，26-30 是輕微超重，31-40肥胖，超過 40 是超重。

### 適量飲酒

每日飲一杯紅酒或半杯啤酒對身體都有益。它可以減底血塊形成和保護心臟。過量飲酒會導致神經系統反應遲鈍。特別烈酒會影響心臟肌肉，血壓增高和增加體重。



### 經常飲酒的危害

- 損害肝臟、肝硬化
- 口腔和食道癌
- 胃潰瘍
- 影響情緒導致恢心

## 減低食鹽

過量攝取食鹽導致高血壓。每日不要進食鹽超過 6 克，其實每日身體只需要一克鹽（一克鹽=五分之一咖啡匙）要注意加工食物的鹽份，避免買各種加工食物含高鹽份，例如鹽酸菜，泡菜，罐頭或包裝食物。

另外有科學家提議：

- 每日飲一杯綠茶，因綠茶含有 Catechin 化學質，可以阻止血管硬化、清理血管內壁的脂肪。
- 每日食一塊不函牛奶的朱古力，因它含有豐富的 flavonoid，此質減低“壞”膽固醇和血管閉塞。但是要注意朱古力含有高熱能，因此不要多食。

## 吸煙的危害

- 吸煙會增加患上心臟病的風險。
- 煙含有超過千種的化學物質，會損壞血管。
- 尼古丁是一種化學質使人上癮，導致脈搏加速和高血壓。
- 一氧化碳是一種毒氣體，存在氣車排出的的廢氣和香煙燃燒後排出的煙，它會減慢血液及氧氣循環。



因此吸煙者的心臟要加速運作來供應血液到身體各部份，引致減少輸送氧氣到心臟。

## 如果減輕吸煙

- 血壓會降低和心律緩慢。
- 體內的一氧化碳減低和血中的氧氣回復正常。
- 血液循環獲得改善。
- 減低冠心病的風險。

## 戒煙

- 選一日從此開始戒煙。
- 做其它工作分散吸煙癮。
- 扔掉所有的香煙，煙灰缸和火機。
- 徵求親友和醫護人員的支持。

## 繼續和堅持戒煙

- 當嘗試戒煙時，不要想這是我吸最後的一支，這樣做會成爲習慣。
- 若有人請您吸煙，應該拒絕回答“多謝，我已經戒煙”。
- 每次想吸煙時用香口膠分散注意力，進食多些蔬果，因爲維他命C會促進身體降低尼古丁。
- 做一些手工的工作來分散注意力。
- 向親友傾訴你的難處。

## 參考書目 (Reference)

- *British Heart Foundation 'Lifesyle' 'www.bhf.org.uk/heart health' 2004*
- *Bupa health information 'How to prevent heart disease' 'www.bupa.com' 2004*
- *Heller Tom, 2002. 'Working for health in everyday life' The Open University.*
- *Dr Nguyen Xuan Cam 2002/ 'Angina' and 'Understanding Blood Pressure'. Vietnamese Mental Health Services.*
- *St Helens-Knowsley NHS Health Authority 2004 'Healthy heart'*
- *Vietnamese Mental Health Services 04/2004 'Health Newsletter' 2004*



*This Booklet is published with the support of:*

*Department of Health*

*The City Bridge Trust*

*City Parochial Foundation*

*Big Lottery Fund*

*Lambeth, Southwark & Lewisham PCTs*



*Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam*

**Hội Tâm Thần Việt Nam 越南心理保健服務**

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email: [info@vmhs.org.uk](mailto:info@vmhs.org.uk) Website: [www.vmhs.org.uk](http://www.vmhs.org.uk)



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955