
Tạp chí nổi bật



Volume 45, Issue 13

1 April 2024

Tạp chí Tim mạch Châu Âu

Tập 45, Số 13

1 Tháng Tư 2024

European Heart Journal, Tập 45, Số 13, ngày 1 tháng 4 năm 2024, trang 1094–1097,
<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad853>

<https://academic.oup.com/eurheartj/article/45/13/1094/7516124>

Mời lời khuyên để thúc đẩy sức khỏe tim mạch và làm chậm lão hóa tim mạch



Viết bởi Tiến sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Bác sĩ gia đình

Ngày xuất bản: 10.4.24

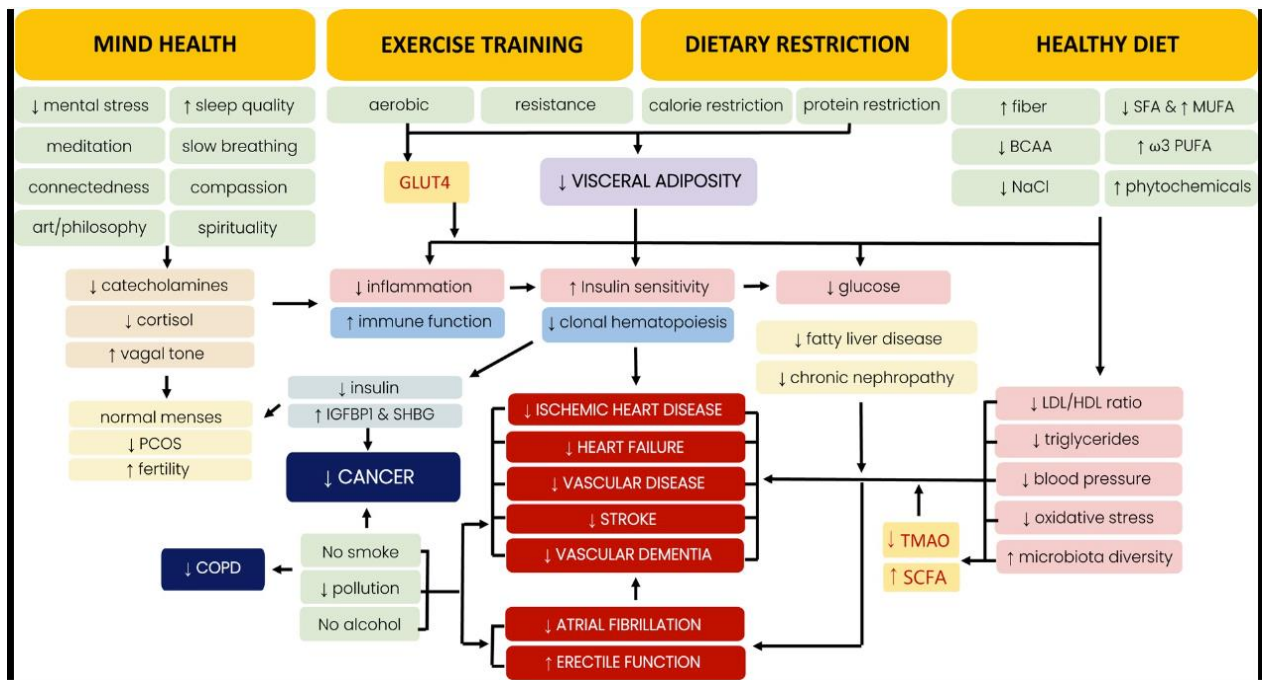
Tầm nhìn của Tiến sĩ Chrystal là giáo dục và thúc đẩy cá nhân và dân số hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn.

Nhiệm vụ của cô là giúp hiểu được các bài báo khoa học phong phú quan trọng đối với sức khỏe đối với người thường thông qua các bài báo của cô.

Bài viết này được công bố trên Tạp chí Sức khỏe Châu Âu trong tháng này đáng để chia sẻ về nghiên cứu và khuyến nghị để tăng cường tuổi thọ trái tim của chúng ta.

Bệnh tim mạch (CVD) là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong trên toàn cầu, cướp đi sinh mạng của khoảng 17,9 triệu người mỗi năm. CVD là một nhóm các rối loạn của tim và mạch máu và bao gồm bệnh tim mạch vành, bệnh mạch máu não, bệnh thấp tim và các tình trạng khác. Hơn bốn trong số năm trường hợp tử vong do CVD là do đau tim và đột quỵ, và một phần ba số ca tử vong này xảy ra sớm ở những người dưới 70 tuổi. ¹

¹ https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1



Hệ thống sinh học của tuổi thọ khỏe mạnh và hạnh phúc.

Tôi muốn làm nổi bật **mã tim trường thọ khỏe mạnh**.

Table 1 Healthy longevity heart code

1. Reduce waist circumference and increase muscle mass

- Take action to reduce your waistline with endurance exercise and moderate calorie restriction, ensuring you consume the right amount of nutrient-rich calories for optimal functioning.
 - Increase or maintain skeletal muscle mass with resistance exercise.
-

2. Adhere to a minimally processed Mediterranean-like diet

- Eat a wide range of vegetables, whole grains, legumes, nuts, and fruits. Avoid refined carbs.
 - Eat mostly proteins from plants (legumes, nuts, and whole grains), alongside fish, seafood, and low-fat dairy; if opting for meat and poultry, choose lean cuts on occasional basis, and avoid processed meat.
 - Avoid ultra-processed foods and beverages, rich in 'empty' calories, sugars, and unhealthy fats.
 - Choose and prepare foods with little salt; use iodized salt to promote thyroid health.
 - Use cold-pressed extra-virgin olive oil in moderation, while abstaining from animal fats (butter, cream), tropical oils (coconut, palm) and partially hydrogenated fats.
-

3. Intermittent fasting and time-restricted feeding

- If overweight, stop eating at 80% satiety; eat only non-starchy vegetables and legumes salads once or twice weekly.
- Try to eat all your food within a window of 8–10 h, refraining from between-meal snacks. Emphasize mindful eating, preferably shared with others.

4. **Be physical active every day**

- Commit to at least 30–60 min of daily physical exercise, alternating between aerobic, strength, flexibility, and balance exercises.
 - Minimize sitting time, and move as often as possible integrating enjoyable, friend-oriented activities into your daily routine.
-

5. **Avoid or limit alcohol consumption**

- If you do not drink alcohol, do not start.
 - If you choose to drink, minimize intake to prevent cancer, atrial fibrillation and heart disease.
-

6. **Do not smoke**

- Do not use any form of tobacco, including e-cigarettes and vaping.
-

7. **Prioritize quality sleep**

- Set a bedtime that is early enough for you to get between 7–9 h of sleep.
 - Establish a consistent sleep schedule, creating a sleep-friendly environment, and turn off electronic devices at least 30 min before bedtime.
-

8. **Nourish and protect your mind**

- Practice stress reduction through mindful meditation and slow deep breathing.
 - Stimulate your mind daily with activities like learning new skills or engaging in artistic pursuits for enhancing cognitive function and brain health.
 - Adopt a lifelong mindset of self-awareness and personal growth, seeking new knowledge, experiences, and perspectives for intellectual and spiritual vitality, and human flourishing.
-

9. Cultivate friendship, altruism, and compassion

- Nurture deep connections with family and friends through empathetic communication and forgiveness.
- Practice daily altruism and compassion to reinforce synaptic networks of peace and eudemonia.

10. Minimize pollution exposure and connect with nature

- Reduce exposure to pollution, including air, water, and noise.
- Immerse yourself in nature as often as possible. Exercising in unpolluted environments, particularly in parks and wooded areas, confers cardioprotective and psychological benefits.

Chúng ta hãy tìm cách hiểu thêm về một số điểm nhất định của mã tim:

Tối ưu hóa thành phần cơ thể và chức năng cơ bắp

Ưu tiên thành phần cơ thể tối ưu hơn kiểm soát cân nặng đơn thuần là rất quan trọng đối với sức khỏe tim mạch. Tích hợp hạn chế calo vừa phải với tập luyện sức bền và sức đề kháng thường xuyên tạo thành nền tảng của việc giảm thiểu sự tích tụ liên quan đến tuổi của chất béo nội tạng và ngoài tử cung có hại, đồng thời **tăng cường khối lượng và chức năng cơ bắp, đặc biệt là các cơ gluteofemoral hoạt động trao đổi chất lớn** (mông, gân kheo và cơ tứ đầu - được gọi là mông và đùi).

Tiêu thụ chế độ ăn chủ yếu dựa trên thực vật giống Địa Trung Hải

Tiêu thụ một chế độ ăn giàu chất xơ chủ yếu tập trung vào thực vật được làm giàu với cá và các sản phẩm từ sữa ít béo.

Nhịn ăn gián đoạn và ăn uống hạn chế thời gian

Đối với những người chiến đấu với bệnh béo phì, bên cạnh việc tập thể dục thường xuyên và ngừng ăn ở mức 80% no, kết hợp nhịn ăn rau gián đoạn hoặc ăn hạn chế thời gian (cửa sổ 8 đến 10 giờ) vào những ngày lễ cân bằng dinh dưỡng có thể cung cấp các chiến lược bổ sung để quản lý cân nặng và cải thiện sức khỏe trao đổi chất.

Tham gia tập thể dục hàng ngày

Hoạt động thể chất thường xuyên là mấu chốt cho sức khỏe tim mạch, dẫn đến giảm mỡ nội tạng và cải thiện chuyển hóa glucose, độ nhạy insulin, huyết áp và hồ sơ lipid. **Nên xen kẽ các phương thức tập thể dục đa dạng, bao gồm tập aerobic, cường độ cao, sức mạnh, tính linh hoạt và luyện tập cân bằng, trong ít nhất 30-60 phút mỗi ngày để có cách tiếp cận toàn diện để tăng cường thể lực và kết quả trao đổi chất.** Kết hợp nghỉ giải lao thường xuyên từ 3 đến 5 phút để chống lại việc ngồi lâu có thể tăng cường hơn nữa chuyển hóa insulin và lipid, giảm tỷ lệ tử vong do tim mạch độc lập với tập thể dục có cấu trúc.

Kiêng rượu: một lựa chọn thận trọng cho sức khỏe tim mạch

Trái với niềm tin thông thường, bằng chứng tích lũy cho thấy **rượu không có lợi cho sức khỏe tim mạch và mạch máu não**. Nó làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim tăng huyết áp, bệnh cơ tim, rung tâm nhĩ, rung và đột quỵ trong khi thúc đẩy suy giảm nhận thức. Hơn nữa, ngay cả với số lượng nhỏ, tiêu thụ rượu có thể làm tăng nguy cơ ung thư do acetaldehyde, một chất chuyển hóa ethanol gây ung thư. Vì vậy, nếu bạn không uống, tốt nhất là không bắt đầu, và nếu bạn làm, hãy giữ lượng rượu ở mức tối thiểu.

Giảm tiếp xúc với ô nhiễm

Ô nhiễm không khí, ngay cả ở mức độ thấp của các hạt mịn như PM2.5, có liên quan đến việc tăng tỷ lệ tử vong do tim mạch, hô hấp và ung thư. Tiếp xúc với PM2.5 và ozone làm giảm sự thay đổi nhịp tim, kích hoạt hệ thống miễn dịch và làm tăng stress oxy hóa, dẫn đến rối loạn chức năng nội mô ở cả mạch máu và não.

Ưu tiên phục hồi giấc ngủ

Thời gian ngủ không đủ và mô hình giấc ngủ bị gián đoạn là những yếu tố nguy cơ mới nổi đối với sự khởi phát và tiến triển của tăng huyết áp, rung tâm nhĩ, bệnh tim thiếu máu cục bộ và sa sút trí tuệ. **Chất lượng giấc ngủ kém** góp phần gây viêm mãn tính, kháng insulin, tăng stress oxy hóa, tăng hoạt động giao cảm và gián đoạn các yếu tố nội tiết tố khác nhau, bao gồm leptin và ghrelin. Đảm bảo **giờ đi ngủ trong 7-9 giờ ngủ**, duy trì lịch trình ngủ nhất quán, tạo môi trường thân thiện với giấc ngủ và tắt các thiết bị điện tử 30 phút trước khi đi ngủ là những chiến lược quan trọng để thúc đẩy giấc ngủ chất lượng và duy trì sức khỏe tim mạch.

Lời kết:

Lần tới khi bạn kiểm tra sức khỏe, hãy dành một chút thời gian để suy ngẫm về thói quen lối sống của bạn và thảo luận với bác sĩ về cách cải thiện những điều trên hướng tới sức khỏe tim mạch tốt hơn.

'Hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn'

Bác sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) hiện đang hành nghề bác sĩ gia đình tại Asia HealthPartners thuộc công ty con của Viện Y học Cao cấp Singapore (SAM) Holdings, đặt tại Lucky Plaza, Orchard, Singapore.

Bác sĩ Chrystal Fong được liệt kê trong danh sách biên tập viên của các nhà cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe trên Health365, một cơ quan xuất bản chăm sóc sức khỏe, chăm sóc sức khỏe và y học thẩm mỹ ở châu Á. Cô đặc biệt quan tâm đến việc phòng ngừa sức khỏe và kết hợp tâm lý học thể thao và các nguyên tắc y học lối sống trong việc kiểm tra sức khỏe và vận động trong việc tăng cường sức khỏe.

Cô sẽ được giới thiệu trong ấn bản thứ 6 sắp tới của Britishpedia về 'Những người thành công ở Malaysia và Singapore'.

Cô là một người năng động thể thao, quan tâm đến y học lối sống, công nghệ y tế và chăm sóc y tế theo chủ đề tuổi thọ. Cô tự hào cá nhân khi tự mình sống theo lối sống, y học và vận động thông qua các cộng đồng thể thao và nền tảng truyền thông xã hội của mình.

Câu thần chú cá nhân của cô ấy là 'Thế giới được thay đổi bởi ví dụ của bạn, không phải ý kiến của bạn.'

Cô kết hợp tư vấn của mình với các phương pháp huấn luyện sức khỏe và truyền cảm hứng thay đổi hành vi với các góc độ tâm lý thể thao.

Cô là thành viên của Hiệp hội Sức khỏe Hành vi, Singapore và Đại học Bác sĩ Gia đình, SG. Cô cũng là một huấn luyện viên cá nhân được chứng nhận.

<http://www.asiahealthpartners.com/>

<http://www.asiahealthpartners.com/wellness-health-screening-packages.html>

<http://www.asiahealthpartners.com/wellness-health-screening-multi-cancer-early-detection.html>

<https://www.health365.sg/editors-list-where-to-go-for-health-screening/>

<https://www.health365.sg/trusted-healthcare-information-singapore/>



www.linkedin.com/in/dr-chrystal-fong-7b3ba6100