

Các Yếu Tố Rủi Ro Khác

Tiền Sử Cá Nhân Bị Huyết Áp Cao

Nếu quý vị được chẩn đoán mắc huyết áp cao, một trong những bước quan trọng nhất quý vị có thể thực hiện để bảo vệ sức khỏe là kiểm soát huyết áp. Quý vị có thể đạt được điều này bằng cách tuân thủ chế độ dùng thuốc theo đơn.

Tiền Sử Cá Nhân Mắc Bệnh Tiểu Đường

Mắc bệnh tiểu đường sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim. Điều quan trọng là phải kiểm soát bệnh tiểu đường hiệu quả bằng cách áp dụng chế độ ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất thường xuyên.

Tiền Sử Cá Nhân Bị Đau Tim Hoặc Đột Quy

Nếu quý vị đã từng bị đau tim hoặc đột quy, quý vị sẽ có nguy cơ tái phát cao hơn. Mặc dù không thể thay đổi quá khứ, nhưng quý vị có thể bảo vệ cơ thể mình khỏi những sự cố trong tương lai. Hãy bắt đầu bằng việc áp dụng chế độ ăn uống lành mạnh và kết hợp hoạt động thể chất vào thói quen hàng ngày của quý vị.

Tiền Sử Gia Đình Có Người Bị Đau Tim Hoặc Đột Quy

Nếu tiền sử gia đình có người bị đau tim hoặc đột quy, thì nguy cơ mắc bệnh của quý vị sẽ cao hơn, mặc dù không đảm bảo rằng quý vị sẽ gặp phải những tình trạng này. Quý vị có thể giảm nguy cơ này bằng cách duy trì lối sống lành mạnh.

Các Yếu Tố Rủi Ro Khác

(Tiếp tục)

Tiền Sử Gia Đình Có Người Mắc Bệnh Tiểu Đường

Việc gia đình có người mắc bệnh tiểu đường sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh của quý vị. Bằng cách thực hiện sàng lọc, quý vị đã thực hiện một bước quan trọng hướng tới việc kiểm soát sức khỏe tốt hơn.

Không Hoạt Động Thể Chất

Việc không hoạt động hầu hết các ngày trong tuần sẽ làm tăng nguy cơ mắc nhiều bệnh mãn tính. Để giảm nguy cơ này, hãy dành 150 phút hoạt động thể chất vừa phải hoặc 75 phút hoạt động mạnh mỗi tuần.

Hút Thuốc Lá

Hút thuốc làm tăng đáng kể nguy cơ mắc bệnh tim và ung thư phổi. Bỏ hút thuốc là điều tối quan trọng để cải thiện sức khỏe của quý vị.

Tuổi của Quý Vị

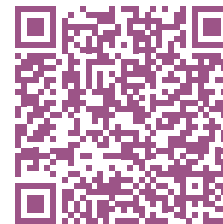
Ở độ tuổi 45, nguy cơ mắc bệnh tiểu đường của quý vị sẽ tăng lên và ở độ tuổi 55, nguy cơ mắc bệnh tim cũng tăng lên. Mặc dù quý vị không thể thay đổi tuổi tác, nhưng quý vị có thể ưu tiên sức khỏe thể chất và tinh thần của mình.

Tài Nguyên về Sức Khỏe

- Hiệp Hội Tiểu Đường Hoa Kỳ: Diabetes.org
- Go Red for Women: GoRedForWomen.org
- Choose My Plate: ChooseMyPlate.gov
- Hiệp hội Phổi Hoa Kỳ: Lung.org
- Smoke Free Women: Women.SmokeFree.gov
- Michigan Tobacco Quitline: Michigan.QuitLogix.org
- Million Hearts: MillionHearts.HHS.gov
- Tài Nguyên về Sức Khỏe Tâm Thần: SAMHSA.gov

Chương trình WISEWOMAN là chương trình sàng lọc yếu tố nguy cơ mắc bệnh mãn tính do Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật tài trợ.

Chương trình sàng lọc này cung cấp thông tin để xác định xem quý vị có nên tham khảo ý kiến của bác sĩ chăm sóc sức khỏe để đánh giá thêm hay không. Điều quan trọng cần lưu ý là thông tin này không mang tính chẩn đoán.



Thông Tin Sức Khỏe của Tôi



Tên _____

Ngày _____



Chỉ Số Khối Cơ Thể (BMI)

BMI đo cân nặng của quý vị theo tỷ lệ với chiều cao. Chỉ số BMI của quý vị nên nằm trong khoảng từ 18,5 đến 24,9. Nếu chỉ số BMI của quý vị từ 25 trở lên, quý vị có thể có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường hoặc bệnh tim mạch cao hơn.

Chiều cao: _____

Cân nặng: _____

BMI: _____

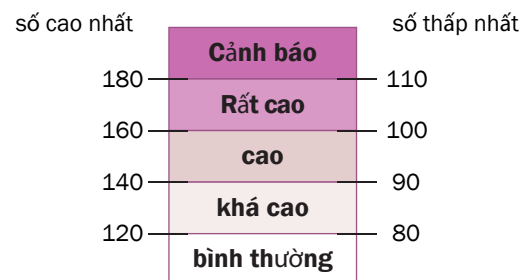
Huyết Áp:

Huyết áp là lực mà máu tác động lên thành động mạch. Huyết áp cao thường không có triệu chứng. Mục tiêu của quý vị là duy trì huyết áp ở mức dưới 120/80. Nếu quý vị có một lần đo huyết áp ở mức cao, thì có khả năng quý vị sẽ bị huyết áp cao qua thời gian. Quý vị nên theo dõi huyết áp thường xuyên.

Lần đo đầu tiên: _____ / _____

Lần đo thứ hai: _____ / _____

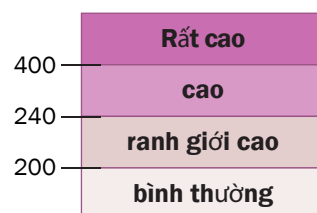
Trung bình: _____ / _____



Tổng lượng cholesterol

Cholesterol là một chất béo do cơ thể sản xuất và có trong các thực phẩm có nguồn gốc động vật như thịt, trứng và pho mát. Lý tưởng nhất là quý vị duy trì con số này thấp nhất có thể.

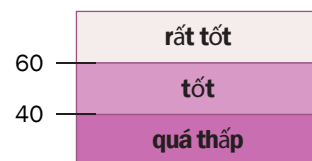
Hôm nay tổng lượng cholesterol của quý vị là _____ mg/dL



HDL cholesterol

HDL Cholesterol được coi là cholesterol “tốt” vì nó giúp loại bỏ cholesterol “xấu” ra khỏi cơ thể quý vị. Lý tưởng nhất là quý vị duy trì con số này cao nhất có thể. Mục tiêu là duy trì mức HDL cholesterol từ 40 trở lên.

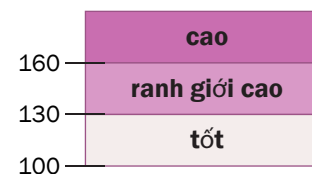
Hôm nay, mức HDL cholesterol của quý vị là _____ mg/dL



LDL cholesterol

LDL cholesterol thường được gọi là cholesterol “xấu”. Lý tưởng nhất là quý vị duy trì con số này thấp nhất có thể. Mục tiêu là duy trì mức LDL cholesterol dưới 130.

Hôm nay, mức HDL cholesterol của quý vị là _____ mg/dL



Triglyceride

Triglyceride là một loại chất béo (lipid) có trong máu và cũng có trong thực phẩm quý vị sử dụng. Lý tưởng nhất là quý vị duy trì con số này thấp nhất có thể. Mục tiêu là duy trì mức triglyceride dưới 150.

Hôm nay, Triglyceride của quý vị là _____ mg/dL

Hemoglobin A1c

Hemoglobin A1c cho biết lượng đường (glucose) trong máu trung bình của quý vị trong 2-3 tháng qua. Đối với những người mắc bệnh tiểu đường, nên duy trì mức A1c dưới 7%.

Hôm nay, A1c của quý vị là _____ %

