



***Be One in a Million Hearts™***  
***Hãy Tham gia Chương trình A Million Hearts™***  
Chung tay ngăn ngừa  
**1 triệu ca đau tim và đột quỵ trong năm nữa.**

Tận tình trách nhiệm với tư cách:  
**Cá nhân**

# Giới thiệu về Bệnh Tim & Đột quỵ

## Các Yếu tố Nguy Cơ

Tất cả chúng ta đều có nguy cơ về bệnh tim và đột quỵ. Tuy nhiên, các nhóm người nhất định—bao gồm Người Mỹ gốc Phi, người cao tuổi và phụ nữ—có nguy cơ cao hơn các nhóm khác. Với hơn 2 triệu ca đau tim và đột quỵ xảy ra hàng năm ở Hoa Kỳ, thì điều quan trọng là phải hiểu biết về các nguy cơ.

## Bệnh Tim và Tuổi tác

Nhiều người suy nghĩ sai lầm về bệnh tim và đột quỵ như là các bệnh chỉ tác động đến người lớn tuổi. Tuy nhiên, một số lượng lớn những người trẻ tuổi cũng phải chịu đựng các cơn đau tim và đột quỵ. Hơn 150.000 ca tử vong do bệnh tim và đột quỵ hàng năm là người dưới 65 tuổi.

## Bệnh Tim và Chủng tộc

Bệnh tim vẫn là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở Hoa Kỳ đối với người trưởng thành thuộc tất cả các chủng tộc. Tuy nhiên, có sự khác biệt lớn về tỷ lệ bệnh tim và đột quỵ giữa các nhóm chủng tộc và sắc tộc có khác nhau. Một vài nhóm thiểu số dễ bị ảnh hưởng bởi bệnh tim và đột quỵ hơn so với những nhóm khác— các nhóm sắc tộc ấy đã góp phần làm giảm tuổi thọ trung bình trong các sắc tộc thiểu số.

Chẳng hạn như năm 2007, đàn ông Mỹ gốc Phi có nguy cơ tử vong về bệnh tim cao hơn 30% so với đàn ông da trắng không thuộc gốc Hispanic. Đàn ông Mỹ gốc Phi ở độ tuổi trưởng thành thuộc cả hai giới có nguy cơ bị cao huyết áp cao hơn 40% và khả năng kiểm soát huyết áp thấp hơn 10% so với người da trắng. Người Mỹ gốc Phi cũng có tỷ lệ bị cao huyết áp cao nhất trong tất cả các nhóm dân số và họ có xu hướng phát bệnh này sớm hơn trong đời so với các nhóm khác.

## Bệnh Tim và Giới tính

Bệnh tim là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong đối với phụ nữ Mỹ, giết chết gần 422.000 người mỗi năm. Sau mỗi cơn đau tim, khoảng 1 trong 4 phụ nữ sẽ chết trong năm đầu tiên, so với 1 trong 5 đàn ông.

# Bệnh Tim và Thu nhập

Nam giới và nữ giới thuộc tất cả các hoàn cảnh kinh tế đều có nguy cơ về bệnh tim và đột quỵ. Tuy nhiên, những người có thu nhập thấp có nguy cơ cao hơn về cao huyết áp, cholesterol cao, đau tim và đột quỵ so với những người có thu nhập cao.

Sự khác biệt này là do nhiều yếu tố, bao gồm các điều kiện phải bước vào đời sớm, chất lượng giáo dục sức khỏe, sự sẵn có của thực phẩm giàu dinh dưỡng, sự tiếp cận các phương tiện giải trí, rào cản về văn hóa và tài chính để tiếp cận việc điều trị và khả năng tiếp cận dịch vụ chăm sóc tim mạch.

## Đột quỵ và Chứng tộc - Sắc tộc

Đột quỵ là một trong năm nguyên nhân hàng đầu gây tử vong đối với người thuộc tất cả các chủng tộc và sắc tộc. Nhưng nguy cơ bị đột quỵ lại khác nhau. So với các nhóm da trắng, Người Mỹ gốc Phi có nguy cơ bị đột quỵ lần đầu cao gần gấp hai lần. Nguy cơ của Người Mỹ gốc Hispanic nằm trong khoảng giữa hai nhóm đó. Hơn nữa, so với các nhóm da trắng thì Người Mỹ gốc Phi và Người Mỹ gốc Hispanic có nguy cơ bị tử vong cao hơn sau cơn đột quỵ.

## Đột quỵ và Địa lý

Tỷ lệ tử vong do đột quỵ cao nhất nước là ở vùng đông nam Hoa Kỳ.

## Những Người Mỹ có Nguy cơ

Khoảng 49% người trưởng thành có ít nhất một yếu tố nguy cơ chính về bệnh tim và đột quỵ. Dưới đây là bảng tỉ lệ phần trăm cho người trưởng thành ở Hoa Kỳ có các yếu tố về nguy cơ bệnh tim và đột quỵ trong năm 2005-2006.

| <b>Yếu tố về Nguy Cơ</b> | <b>%</b> |
|--------------------------|----------|
| Ít vận động              | 39.5     |
| Béo phì                  | 33.9     |
| Cao Huyết Áp             | 30.5     |
| Hút Thuốc lá             | 20.8     |
| Cholesterol Cao          | 15.6     |
| Tiểu đường               | 10.1     |

## Các Dữ liệu Thực tế Quan trọng

- Nhiều yếu tố về nguy cơ của bệnh tim và đột quỵ—bao gồm huyết áp cao và cholesterol cao—có thể không có bất cứ triệu chứng nào.
- Hầu hết các yếu tố về nguy cơ của bệnh tim và đột quỵ—đặc biệt là huyết áp cao, cholesterol cao, hút thuốc lá và béo phì—là có thể ngăn ngừa và kiểm soát được.
- Kiểm soát các yếu tố về nguy cơ này có thể làm giảm nguy cơ đau tim hoặc đột quỵ trên 80%.
- Khi nói về huyết áp của quý vị thì quý vị có thể tự kiểm soát bản thân mình được.