



Sứ mệnh của chúng tôi: Cải thiện Sức khỏe, Hạnh phúc và An toàn của người dân Quận Finney bằng cách hợp tác để xây dựng một cộng đồng tốt đẹp hơn

## BẢN CẬP NHẬT HÀNG TUẦN CỦA BẠN TỪ QUẬN LIVEWELL FINNEY

### HIỂU VỀ CHOLESTEROL CỦA BẠN: TẠI SAO NÓ QUAN TRỌNG ĐỐI VỚI TİM CỦA BẠN

Kiểm soát mức cholesterol là một bước quan trọng để bảo vệ sức khỏe tim mạch của bạn. Cholesterol cao có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ, nhưng kiểm soát đúng cách có thể làm giảm đáng kể nguy cơ đó. Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ khuyến cáo rằng tất cả người lớn trên 20 tuổi nên kiểm tra mức cholesterol bốn đến sáu năm một lần hoặc thường xuyên hơn nếu họ có các yếu tố nguy cơ khác như huyết áp cao, tiểu đường hoặc tiền sử gia đình mắc bệnh tim. Hiểu được số lượng cholesterol của mình có thể giúp bạn và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn lập kế hoạch cá nhân để giữ cho trái tim của bạn khỏe mạnh.

Xét nghiệm cholesterol, thường được gọi là bảng lipid, đo các loại cholesterol khác nhau trong máu của bạn. HDL (lipoprotein tỷ trọng cao) được gọi là cholesterol "tốt" vì nó giúp loại bỏ cholesterol dư thừa khỏi động mạch của bạn, làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim. LDL (lipoprotein tỷ trọng thấp) hoặc cholesterol "xấu" có thể tích tụ trong động mạch của bạn và làm tăng nguy cơ tắc nghẽn. Kết quả xét nghiệm của bạn cũng sẽ bao gồm triglyceride, một loại chất béo khác trong máu có thể góp phần gây ra các vấn đề về tim. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ đánh giá những con số này cùng với các yếu tố khác như tuổi tác, lối sống và tiền sử bệnh để xác định sức khỏe tim mạch tổng thể của bạn.

Khi nói đến cholesterol LDL, mức thấp hơn thường tốt hơn cho tim của bạn. Nghiên cứu cho thấy mức LDL dưới 100 mg/dL là tối ưu, trong khi những người có tiền sử bệnh tim có thể cần phải nhắm đến mức thấp hơn nữa. Ăn một chế độ ăn uống lành mạnh cho tim ít chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, duy trì hoạt động thể chất và tránh hút thuốc có thể giúp duy trì mức cholesterol của bạn ở mức lành mạnh. Nếu cần, bác sĩ cũng có thể đề nghị dùng thuốc để giúp giảm mức LDL của bạn. Theo dõi cholesterol thường xuyên, kết hợp với các lựa chọn lối sống lành mạnh, có thể giúp giảm đáng kể nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ.



[WWW.HEART.ORG](http://WWW.HEART.ORG) ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

# NHẬN BIẾT CÁC TRIỆU CHỨNG ĐỘT QUY: HÀNH ĐỘNG NHANH CHÓNG

Đột quy có thể xảy ra đột ngột và hành động nhanh chóng có thể cứu sống. Khi đột quy xảy ra, lưu lượng máu đến não bị gián đoạn, dẫn đến tổn thương não tiềm ẩn. Nhận biết các dấu hiệu sớm và tìm kiếm sự trợ giúp y tế ngay lập tức có thể tạo nên sự khác biệt. Cách dễ nhất để ghi nhớ các triệu chứng đột quy là sử dụng từ viết tắt FAST:

F – Mặt chảy xệ: Một bên mặt có thể chảy xệ hoặc tê liệt. Yêu cầu người đó cười—trông có không đều không?

A – Yếu tay: Một cánh tay có thể yếu hoặc tê. Yêu cầu họ giơ cả hai cánh tay lên—một cánh tay có bị trôi xuống không?

S – Khó khăn về lời nói: Lời nói có thể bị líu lợ hoặc khó hiểu. Yêu cầu họ lặp lại một câu đơn giản—họ có thể nói rõ ràng không?

T – Thời điểm gọi 911: Nếu bất kỳ triệu chứng nào trong số này xuất hiện, hãy gọi 911 ngay lập tức. Mỗi giây đều có giá trị!

Các triệu chứng đột quy khác có thể bao gồm lú lẫn đột ngột, khó nhìn, chóng mặt và đau đầu dữ dội. Hành động nhanh chóng có thể giảm thiểu các tác động lâu dài và thậm chí cứu sống được một mạng người. Nếu bạn hoặc người nào đó xung quanh bạn gặp phải các triệu chứng đột quy, đừng chờ đợi—hãy tìm kiếm sự chăm sóc cấp cứu ngay lập tức.



## LỜI NHẮC NHỞ!

Cuộc họp lập kế hoạch Pathways - ngày 19 tháng 2  
Tạo ra một nền văn hóa sức khỏe - ngày 20 tháng 2 (Đăng ký bên dưới) Cuộc họp liên minh - ngày 25 tháng 2



## SỰ THẬT:

Trung bình, tim người đập khoảng 100.000 lần mỗi ngày.

Trái tim của bạn hoạt động không ngừng, bơm máu đi khắp cơ thể để giúp bạn sống và khỏe mạnh!

THEO DÕI CHÚNG TÔI TRÊN MẠNG XÃ HỘI!



Follow Us

**KanQuit!**  
KANSAS TOBACCO QUITLINE  
1-800-QUIT-NOW (784-8669)  
KSquit.org

**LiveWell**  
Finney County Health Coalition

620-765-1180  
Walnut Ste 202 Thành phố Garden, KS 67846