

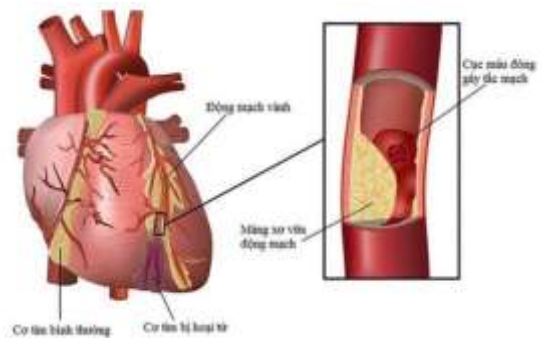


DINH DƯỠNG TRONG BỆNH NHỒI MÁU CƠ TIM

Nhồi máu cơ tim (NMCT) là tình trạng hoại tử một phần cơ tim do tắc nghẽn cấp tính động mạch vành, làm gián đoạn dòng máu cung cấp oxy và chất dinh dưỡng cho cơ tim. Nếu không được can thiệp kịp thời, vùng cơ tim bị thiếu máu sẽ bị tổn thương không hồi phục, dẫn đến suy giảm chức năng tim hoặc tử vong.



Theo Bộ Y tế Việt Nam, nhồi máu cơ tim là một trong những biểu hiện nặng của hội chứng mạch vành cấp, thường liên quan đến xơ vữa động mạch và các yếu tố nguy cơ như tăng huyết áp, rối loạn lipid máu, đái tháo đường và lối sống không lành mạnh (Bộ Y tế, 2019).



Biến chứng của nhồi máu cơ tim

Nhồi máu cơ tim có thể gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm như:

- Suy tim: do vùng cơ tim bị hoại tử không còn khả năng co bóp hiệu quả.
- Rối loạn nhịp tim: nhịp tim nhanh, chậm hoặc rung thất, có thể gây đột tử.
- Sốc tim: tình trạng tim không đủ khả năng bơm máu đáp ứng nhu cầu cơ thể.
- Tái phát nhồi máu cơ tim và tử vong sớm nếu không kiểm soát tốt các yếu tố nguy cơ.



Bộ Y tế nhấn mạnh rằng việc quản lý toàn diện sau nhồi máu cơ tim, bao gồm điều trị thuốc, thay đổi lối sống và can thiệp dinh dưỡng, có vai trò quan trọng trong giảm biến chứng và cải thiện tiên lượng lâu dài (Bộ Y tế, 2019).

Cách phòng ngừa nhồi máu cơ tim

Phòng ngừa nhồi máu cơ tim bao gồm phòng ngừa tiên phát (trước khi mắc bệnh) và phòng ngừa thứ phát (sau khi đã bị nhồi máu).

- Kiểm soát các yếu tố nguy cơ tim mạch: tăng huyết áp, rối loạn mỡ máu, đái tháo đường.
- Bỏ thuốc lá, hạn chế rượu bia.
- Tăng cường hoạt động thể lực phù hợp với thể trạng.
- Duy trì chế độ dinh dưỡng hợp lý, giúp kiểm soát cân nặng, huyết áp và lipid máu.

Trong đó, dinh dưỡng là nền tảng quan trọng, được Bộ Y tế đưa vào các tài liệu hướng dẫn dự phòng bệnh tim mạch (Bộ Y tế, 2020).



Hướng dẫn chế độ ăn cho người có bệnh nhồi máu cơ tim

☞ Nguyên tắc chung

Chế độ ăn cho người bệnh nhồi máu cơ tim nhằm mục tiêu:

- Giảm gánh nặng cho tim.
- Hạn chế tiến triển xơ vữa động mạch.
- Phòng ngừa tái phát nhồi máu cơ tim.

☞ Các nguyên tắc chính gồm

- Giảm chất béo bão hòa và cholesterol: hạn chế mỡ động vật, nội tạng, da động vật.
- Giảm muối: ăn nhạt, lượng muối < 5–6 g/ngày để kiểm soát huyết áp.
- Tăng cường chất xơ từ rau xanh, trái cây và ngũ cốc nguyên hạt.
- Ưu tiên chất béo tốt: dầu thực vật (dầu đậu nành, dầu mè, dầu ô liu).
- Ăn chia nhỏ bữa, tránh ăn quá no, đặc biệt ở người cao tuổi hoặc có suy tim.

➤ **Thực phẩm nên và không nên sử dụng**

Thực phẩm nên tăng cường

- Rau xanh, trái cây tươi.
- Ngũ cốc nguyên hạt (gạo lứt, yến mạch).
- Cá (đặc biệt cá biển), thịt nạc, đậu đỗ.
- Sữa ít béo hoặc tách béo.

Thực phẩm cần hạn chế

- Đồ chiên rán, thức ăn nhanh.
- Thực phẩm chế biến sẵn nhiều muối (dưa muối, mì gói, đồ hộp).
- Bánh kẹo nhiều đường, nước ngọt có gas.
- Rượu bia và chất kích thích.

Nguồn:

Bộ Y tế. 2019. Hướng dẫn chẩn đoán và xử trí hội chứng mạch vành cấp. Quyết định số 2187/QĐ-BYT. Hà Nội.

Bộ Y tế. 2020. Tài liệu chuyên môn dự phòng tiên phát bệnh tim mạch. Quyết định số 5333/QĐ-BYT. Hà Nội.

Ks. Nguyễn Thị Nguyên – Khoa Dinh dưỡng Bệnh viện đa khoa Bạc Liêu