



GIẢI MÃ HIỂU LẦM: Hiểu về mối liên hệ giữa cơ thể quý vị

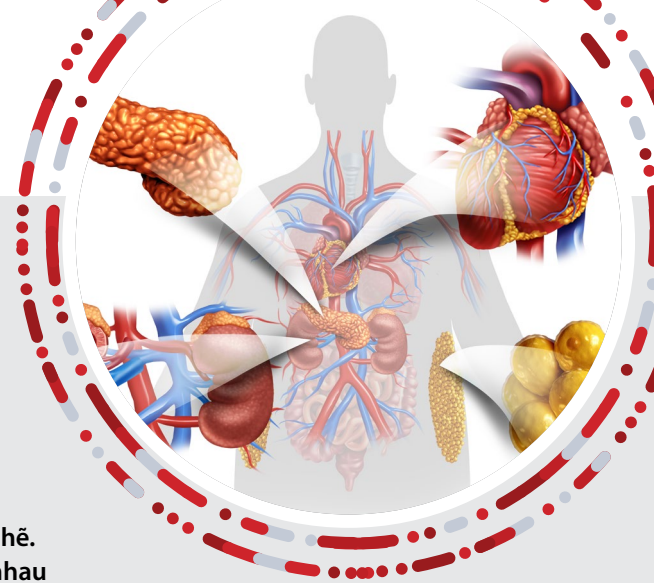
Hội chứng tim mạch-thận-chuyển hóa (CKM)

Hội chứng CKM là một tình trạng sức khỏe mà các vấn đề về tim, thận và chuyển hóa (cách cơ thể quý vị sử dụng năng lượng) có mối liên hệ chặt chẽ. Những vấn đề này thường xảy ra đồng thời và có thể làm tình trạng của nhau trở nên tồi tệ hơn theo thời gian.

CÁCH CHƠI:

Đọc từng câu. Hãy quyết định xem đó là Hiểu lầm hay Sự thật—sau đó đọc phần giải thích để tìm hiểu thêm về cách các hệ thống trong cơ thể quý vị được kết nối.

☒ **HIỂU LẦM** HAY ☒ **SỰ THẬT**



1

Sức khỏe tim mạch không liên quan gì đến sức khỏe thận.

☐ HIỂU LẦM

☐ SỰ THẬT

2

Hội chứng CKM chỉ xảy ra ở người mắc bệnh đái tháo đường.

☐ HIỂU LẦM

☐ SỰ THẬT

3

Lối sống không ảnh hưởng đến chức năng thận.

☐ HIỂU LẦM

☐ SỰ THẬT

4

Hội chứng CKM là một tình trạng bệnh lý nhưng ảnh hưởng đến nhiều hệ thống cơ thể.

☐ HIỂU LẦM

☐ SỰ THẬT

5

Quý vị vẫn có thể cảm thấy ổn ngay cả khi mắc hội chứng CKM.

☐ HIỂU LẦM

☐ SỰ THẬT

6

Cải thiện một khía cạnh sức khỏe sẽ không giúp ích cho những khía cạnh khác.

☐ HIỂU LẦM

☐ SỰ THẬT

7

Hội chứng CKM chỉ ảnh hưởng đến người cao tuổi.

☐ HIỂU LẦM

☐ SỰ THẬT

8

Sức khỏe tinh thần và căng thẳng không ảnh hưởng đến sức khỏe tim mạch hoặc thận.

☐ HIỂU LẦM

☐ SỰ THẬT

9

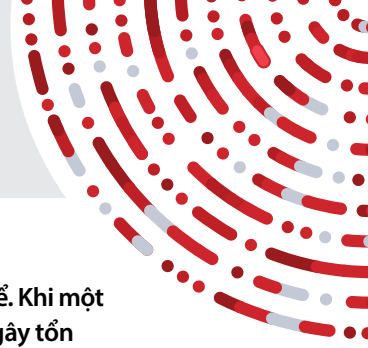
Có thể kiểm soát hội chứng CKM bằng các công cụ và sự hỗ trợ phù hợp.

☐ HIỂU LẦM

☐ SỰ THẬT



ĐÁP ÁN GIẢI MÃ HIỂU LẦM



- 1** ☒ **HIỂU LẦM:**
Tim và thận phối hợp chặt chẽ với nhau để duy trì sự cân bằng dịch, điện giải và huyết áp của cơ thể. Khi một bên hoạt động không bình thường thì bên còn lại có thể bị ảnh hưởng. Ví dụ: huyết áp cao có thể gây tổn thương cho cả tim và thận theo thời gian.
- 2** ☒ **HIỂU LẦM:**
Mặc dù bệnh đái tháo đường là yếu tố nguy cơ gây ra hội chứng CKM nhưng đái tháo đường cũng có thể phát triển ở những người mắc bệnh tim (ví dụ: suy tim hoặc huyết áp cao), bệnh thận hoặc các yếu tố nguy cơ chuyển hóa (ví dụ: béo phì, lượng đường trong máu cao hoặc cholesterol cao).
- 3** ☒ **HIỂU LẦM:**
Dinh dưỡng, hoạt động thể chất, uống đủ nước và thậm chí cả thói quen ngủ đều ảnh hưởng đến sức khỏe thận. Việc không kiểm soát lượng đường trong máu cao hoặc huyết áp cao có thể âm thầm gây hại cho thận theo thời gian.
- 4** ☒ **SỰ THẬT:**
Hội chứng CKM bao gồm nhiều hệ thống cơ thể như hệ thống tim mạch (tim và mạch máu), thận và hệ thống chuyển hóa (đường huyết, cholesterol và điều hòa cân nặng). Hội chứng CKM phản ánh các vấn đề của bất kỳ hệ thống nào trong số đó đều có liên quan và thường trở nên tồi tệ hơn cùng nhau.
- 5** ☒ **SỰ THẬT:**
Hội chứng CKM có thể khởi phát âm thầm. Mọi người có thể cảm thấy hoàn toàn khỏe mạnh vì họ không cảm thấy các triệu chứng ngay lập tức. Đó là lý do tại sao việc kiểm tra sức khỏe định kỳ (bao gồm huyết áp, cholesterol, chỉ số khối cơ thể (BMI), vòng eo, chức năng thận và xét nghiệm A1C) lại quan trọng đến vậy.
- 6** ☒ **HIỂU LẦM:**
Thực hiện các bước trong một lĩnh vực, chẳng hạn như hạ huyết áp, cải thiện dinh dưỡng hoặc vận động nhiều hơn, có thể mang lại lợi ích cho toàn bộ sức khỏe CKM của quý vị. Mọi thứ đều có sự kết nối!
- 7** ☒ **HIỂU LẦM:**
Mặc dù nguy cơ tăng theo tuổi tác, hội chứng CKM có thể tiến triển ở người trưởng thành trẻ tuổi, đặc biệt là những người mắc các bệnh lý như thừa cân, huyết áp cao hoặc cholesterol bất thường.
- 8** ☒ **HIỂU LẦM:**
Căng thẳng mạn tính, trầm cảm và lo âu có thể ảnh hưởng mạnh mẽ đến sức khỏe tim mạch và thận của quý vị. Điều này có thể làm tăng huyết áp, rối loạn giấc ngủ, tăng viêm và thậm chí thay đổi cách cơ thể sử dụng insulin, tất cả đều góp phần gây ra nguy cơ mắc CKM.
- 9** ☒ **SỰ THẬT:**
Bạn có khả năng kiểm soát nguy cơ mắc hội chứng CKM. Với gói chăm sóc phù hợp, bao gồm thuốc men, thay đổi lối sống và giáo dục, nhiều người có thể làm chậm hoặc thậm chí đảo ngược tác động của hội chứng CKM.

Cơ thể quý vị hoạt động như một đội. Khi một bộ phận gặp khó khăn, các bộ phận khác có thể bị ảnh hưởng. Khi quý vị chăm sóc một hệ thống, quý vị sẽ ảnh hưởng đến toàn bộ sức khỏe của mình. Đó chính là sức mạnh của việc hiểu rõ hội chứng CKM.

Tìm hiểu thêm tại heart.org/myCKMhealth (trang web bằng Tiếng Anh)

NHÀ TÀI TRỢ SÁNG LẬP



NHÀ TÀI TRỢ HỖ TRỢ

