

CHỈ SỐ MỠ MÁU – Ý NGHĨA VÀ CÁCH ĐỌC KẾT QUẢ XÉT NGHIỆM

Mỡ máu là một trong những yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến sức khỏe tim mạch. Việc theo dõi **chỉ số mỡ máu** giúp đánh giá nguy cơ mắc các bệnh như xơ vữa động mạch, đột quỵ hay nhồi máu cơ tim. Vậy chỉ số mỡ máu là gì và đọc kết quả xét nghiệm như thế nào? Hãy cùng tìm hiểu ngay!

1. CHỈ SỐ MỠ MÁU LÀ GÌ?

Chỉ số mỡ máu là các thông số thể hiện nồng độ chất béo trong máu, bao gồm:

- Cholesterol toàn phần
- LDL-Cholesterol (cholesterol xấu)
- HDL-Cholesterol (cholesterol tốt)
- Triglyceride



Những chỉ số này giúp đánh giá tình trạng mỡ máu cao hay thấp và nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

2. CÁC CHỈ SỐ MỠ MÁU BÌNH THƯỜNG

Chỉ số mỡ máu	Mức bình thường (mg/dL)	Ý nghĩa
Cholesterol toàn phần	< 200	Bình thường
LDL-Cholesterol (xấu)	< 100	Tốt cho tim mạch

HDL-Cholesterol (tốt)	> 40 ở nam, > 50 ở nữ	Giúp bảo vệ tim mạch
Triglyceride	< 150	Bình thường

3. Ý NGHĨA CÁC CHỈ SỐ MỠ MÁU

- **Cholesterol toàn phần cao (> 240 mg/dL):** Nguy cơ mắc bệnh tim mạch tăng cao.
- **LDL-Cholesterol cao (> 160 mg/dL):** Làm tăng nguy cơ tắc nghẽn mạch máu, dẫn đến đột quỵ, nhồi máu cơ tim.
- **HDL-Cholesterol thấp (< 40 mg/dL ở nam, < 50 mg/dL ở nữ):** Tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch vì không đủ cholesterol tốt để bảo vệ mạch máu.
- **Triglyceride cao (> 200 mg/dL):** Cảnh báo nguy cơ béo phì, gan nhiễm mỡ, tiểu đường.

4. CÁCH KIỂM SOÁT CHỈ SỐ MỠ MÁU

Chế Độ Ăn Uống Hợp Lý

- Hạn chế thực phẩm nhiều **chất béo bão hòa**, đồ chiên rán, thức ăn nhanh.
- Ăn nhiều rau xanh, trái cây, thực phẩm giàu **chất xơ** giúp giảm hấp thụ cholesterol xấu.
- Bổ sung **chất béo lành mạnh** từ dầu ô liu, cá hồi, quả bơ để tăng HDL-Cholesterol.

Duy Trì Lối Sống Lành Mạnh

- **Tập thể dục đều đặn** ít nhất 30 phút/ngày giúp kiểm soát mỡ máu.
- **Bỏ thuốc lá, hạn chế rượu bia** để bảo vệ tim mạch.
- **Kiểm tra sức khỏe định kỳ** để theo dõi chỉ số mỡ máu và điều chỉnh kịp thời.

Việc kiểm soát **chỉ số mỡ máu** đóng vai trò quan trọng trong bảo vệ sức khỏe tim mạch. Nếu bạn có dấu hiệu bất thường, hãy điều chỉnh chế độ ăn uống và lối sống ngay từ sớm để giảm nguy cơ mắc bệnh.

👉 Xem thêm chi tiết tại đây:

<http://benhvienlaovabenhphoicantho.vn/default.aspx?tabid=120&ch=14133&m/chi-so-mo-mau.html>

