

SỞ Y TẾ KHÁNH HÒA  
BỆNH VIỆN ĐA KHOA KHU VỰC NINH HÒA

**RỐI LOẠN MỠ MÁU**

(Kèm theo Quyết định số 192 /QĐ-BVNH ngày 11 tháng 7 năm 2024)

## I. KHÁI NIỆM

Chất béo cùng với protein (chất đạm) và carbohydrate (chất đường bột), là ba thành phần chính của các tế bào sống. Cholesterol và triglycerides là chất béo trong cơ thể và có vai trò cung cấp năng lượng.

Bệnh rối loạn mỡ máu là tình trạng thể hiện nồng độ chất béo trong máu quá cao hay quá thấp bao gồm:

- Tăng nồng độ lipoprotein tỷ trọng thấp (**LDL** – cholesterol hay cholesterol xấu);
- Giảm nồng độ lipoprotein tỷ trọng cao (**HDL** – cholesterol hay cholesterol tốt);
- Tăng nồng độ triglyceride.

Rối loạn mỡ máu thứ phát do các nguyên nhân như: đái tháo đường, hội chứng thận hư, tăng urê máu, suy tuyến giáp, bệnh gan, nghiện rượu...

### **Cholesterol là gì**

Lipid/ Mỡ máu thường dùng để chỉ Cholesterol và Triglycerid.

Cholesterol là chất béo, dạng sáp, được sản xuất tại gan và được tìm thấy trong máu. Cholesterol chủ yếu từ thực phẩm như thịt béo, lòng đỏ trứng, động vật có vỏ và các sản phẩm từ sữa nguyên chất.

### **03 Thành phần chính của mỡ máu**

- LDL- C là cholesterol xấu. Nồng độ LDL-C cao làm tăng nguy cơ bệnh tim mạch và đột quy.
- HDL- C là cholesterol tốt. Nồng độ LDL-C cao có thể làm giảm nguy cơ bệnh tim mạch và đột quy.
- Triglycerid là dạng chất béo khác được sản xuất tại gan và có trong thức ăn.

### **Rối loạn mỡ máu và sự hình thành mảng xơ vữa động mạch**

Quá nhiều cholesterol trong máu là nguyên nhân hình thành mảng xơ vữa. Khi mảng xơ vữa được tạo thành, lòng mạch sẽ bị thu hẹp dẫn đến máu khó hoặc thậm chí không lưu thông được.

### **Hậu quả của mảng xơ vữa do rối loạn mỡ máu**

- Đột quy( mạch máu não bị hẹp, tắc)
- Nhồi máu cơ tim, suy tim ( mạch vành (tim) bị hẹp, tắc)
- Bệnh động mạch ngoại biên ( mạch chi dưới bị hẹp, tắc)
- Bệnh thận/ suy thận ( mạch máu thận bị hẹp, tắc)

Nguyên nhân hình thành mảng xơ vữa: do di truyền ( không thay đổi) và do lối sống( thay đổi được)

### **Các lưu ý khi xét nghiệm máu**

- Nhịn ăn uống từ 9 đến 12 tiếng trước khi xét nghiệm ( có thể uống nước lọc)
- Không uống rượu hay thức uống có cồn 1 ngày trước khi xét nghiệm.
- Không uống thuốc như thuốc hạ áp, thuốc tránh thai,.. trước khi lấy mẫu máu vì có thể ảnh hưởng đến chỉ số xét nghiệm.

### **Những lưu ý cho bệnh nhân rối loạn mỡ máu**

- **Thay đổi chế độ ăn:** Nên ăn rau củ quả, ngũ cốc nguyên hạt, hạn chế thực phẩm đã qua chế biến ( đóng hộp), thực phẩm có nhiều chất béo, thực phẩm có lượng đường cao
- **Thay đổi lối sống :** Kiểm soát lượng mỡ trong mỗi bữa ăn, ăn nhiều rau xanh, quả tươi. Ưu tiên các loại hạt thô, dầu thực vật nhiều axit béo không no, lượng muối ăn vào mỗi ngày < 5 g.
- **Kiểm soát cân nặng:** Duy trì BMI < 22.9 kg/m<sup>2</sup> với người thừa cân, béo phì, đặt mục tiêu là giảm 10% trọng lượng cơ thể hiện tại.
- **Thể dục:** Duy trì 30-60 phút tập luyện cường độ vừa phải hàng ngày, ít nhất 5 ngày/tuần.
- **Kiểm soát yếu tố nguy cơ:** Bỏ hút thuốc, hạn chế đồ uống có cồn.
- **Sức khỏe tốt là nền tảng kiểm soát bệnh tật:**
  - Bỏ hút thuốc và hạn chế rượu bia.
  - Kiểm soát chế độ ăn và lượng calories nạp vào.
  - Tập thể dục và kiểm soát cân nặng.
  - Giữ tinh thần vui vẻ.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

Hội tim mạch học Việt Nam, CAREME “Rối loạn mỡ máu là gì?”:

<https://www.vnha.org.vn/detail/13478/careme-roi-loan-mo-mau-la-gi.html>