

# Sức Khỏe Tim Mạch và Cholesterol



Mức cholesterol trong máu cao (200 mg/dl hoặc hơn đối với người lớn) có liên quan tới việc phát triển các bệnh tim mạch, dẫn tới những cơn nhồi máu cơ tim và đột quỵ (số người Mỹ tử vong vì hai căn bệnh này là cao hơn tất cả các căn bệnh khác cộng lại).<sup>\*</sup> Mức cholesterol trong máu cao có thể làm thu hẹp các động mạch do chất béo tích tụ trong thành động mạch. Các chất béo tích tụ này cuối cùng có thể khiến máu không thể chảy tới tim hoặc não và gây nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ.

Cholesterol là một chất giống như chất béo, có trong máu và là một thành phần không thể thiếu của các tế bào. Phần lớn cholesterol trong máu là do gan tạo ra. Mức cholesterol đưa vào máu tăng lên khi chúng ta ăn các loại thực phẩm có cholesterol và chất béo hòa hòa, ví dụ như các sản phẩm động vật (trứng, thịt đỏ, các sản phẩm làm từ sữa có nhiều chất béo).

Bất kỳ ai cũng có thể có mức cholesterol cao bất kể tuổi tác, giới tính hoặc sắc tộc. Ngoài ra, cũng giống như bệnh huyết áp cao, có thể không có bất cứ triệu chứng hay dấu hiệu cảnh báo nào về mức cholesterol cao. Đa số mọi người đều không được cảnh báo là mức cholesterol của mình cao trong máu cho tới khi nhận được kết quả xét nghiệm máu.

## Quy vi có nguy cơ mắc bệnh cholesterol cao không?

1. Anh chị em hay cha mẹ của quý vi có mức cholesterol cao không?  Có  Không
2. Quý vi có thường xuyên ăn các loại thực phẩm có các loại chất béo bão hòa như các sản phẩm động vật, mỡ thực vật lấy từ ca cao, dầu dừa hoặc dầu cọ không?  Có  Không
3. Quý vi có thường xuyên ăn các loại chất béo có hydro hóa trong dầu thực vật, bơ động vật và các loại thực phẩm đã được chế biến không?  Có  Không
4. Quý vi có thường xuyên ăn các loại thực phẩm có nhiều cholesterol và chất béo như trứng, các sản phẩm làm từ sữa nguyên chất và thịt không?  Có  Không
5. Quý vi có qua mập từ 20 pounds trở lên không?  Có  Không
6. Quý vi có tránh ăn các loại thực phẩm có nhiều xo như cà rốt, cam yên mạch, đậu, rau và trái cây không?  Có  Không
7. Có phải là quý vi không được cảnh báo về mức cholesterol trong máu của mình không?  Có  Không

# Heart Health and Cholesterol



High levels of cholesterol in the blood (200 mg/dl or above for adults) have been associated with the development of cardiovascular diseases leading to heart attacks and strokes (which kill more Americans than all other diseases combined).<sup>\*</sup> High blood cholesterol levels may lead to narrowing of the arteries as a result of fatty deposit buildup in the artery wall. These fatty deposits may eventually prevent blood from flowing to the heart or brain and result in a heart attack or stroke.

Cholesterol is a fat-like substance found in the bloodstream and is an essential part of our cells. Most of the cholesterol in the bloodstream is manufactured by our liver. Additional cholesterol is introduced into the bloodstream by eating high saturated fat and cholesterol-containing foods, such as animal products (eggs, red meat, high-fat dairy products).

Anyone can develop high cholesterol regardless of age, gender or race. Moreover, similar to hypertension, there may not be any symptoms or warning signs of high cholesterol. Most individuals are unaware that their blood cholesterol levels are high until they receive the results of a blood test.

## Are you at risk for high cholesterol?

1. Does your brother, sister, mother or father have high cholesterol levels? Yes  No
2. Do you regularly eat foods that contain saturated fats such as animal products, cocoa butter, coconut oil or palm oil? Yes  No
3. Do you regularly eat hydrogenated fats found in vegetable oil, margarine and processed foods? Yes  No
4. Do you regularly eat foods high in cholesterol and fat such as eggs, whole milk dairy products and meats? Yes  No
5. Are you overweight by 20 pounds or more? Yes  No
6. Do you avoid foods high in fiber such as carrots, oat bran, beans, fruits and vegetables? Yes  No
7. Are you unaware of your blood cholesterol level? Yes  No



## Good and bad cholesterol

Cholesterol is not dissolved in the bloodstream but is carried through the body by transporters called lipoproteins. LDL (Low Density Lipoprotein) = "Bad" Cholesterol. HDL (High Density Lipoprotein) = "Good" Cholesterol.

Cholesterol transported by LDL (bad) cholesterol is associated with the formation of fatty deposits in the arteries. These fatty deposits can clog the arteries that

supply blood to the heart and brain, which can result in a heart attack or stroke.

Cholesterol transported by HDL (good) cholesterol removes excess cholesterol from the bloodstream, thus reducing the risk for coronary heart disease and/or stroke. The level of LDL cholesterol in your blood and the ratio of HDL cholesterol to total cholesterol can determine your risk for heart disease and stroke.

Screening Recommendations		
Blood Cholesterol Levels	199mg or less	200mg or more
Screening Frequency	Consult your physician for specific screening guidelines.	A complete cholesterol panel is recommended. See your physician.

Recommended Healthy Levels Ages 2-18			
	Excellent	Borderline	High
Cholesterol	170 or less	171-199	200 or more
LDL Cholesterol	110 or less	111-129	130 or more
HDL Cholesterol	60 or greater	36-59	35 or less

Screening recommendations: Consult your physician for specific screening guidelines.

Recommended Healthy Levels Ages 19 and Older				
	Excellent	Good	Borderline to High Risk	Poor
Total Cholesterol – Men	Less than 180	180-199	200-239	240 or more
Total Cholesterol – Women	Less than 180	180-199	200-239	240 or more
HDL Cholesterol – Men	50 or more	45-49	35-44	34 or less
HDL Cholesterol – Women	60 or more	55-59	40-54	39 or less
Total Cholesterol/HDL Ratio – Men	4.0 or less	4.1-5.0	5.1-6.5	6.6 or more
Total Cholesterol/HDL Ratio – Women	3.3 or less	3.4-4.5	4.6-6.5	6.6 or more
LDL Cholesterol – Men	100 or less	100-129	130-159	160 or more
LDL Cholesterol – Women	100 or less	100-129	130-159	160 or more

**For more information about UnitedHealthcare's Asian American Markets, visit [www.uhcasian.com](http://www.uhcasian.com).**



Source: (UnitedHealthcare is not affiliated with this Web site.)

\*American Heart Association, [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

This information was prepared solely for general educational purposes. If you have specific questions about the topic(s) featured in this flier or about other health conditions, see your doctor.

Insurance coverage provided by or through UnitedHealthcare Insurance Company or its affiliates. Administrative services provided by UnitedHealthcare Insurance Company, United HealthCare Services, Inc. or their affiliates.

### Cholesterol xấu và cholesterol tốt

Cholesterol không tan trong máu mà được chuyển tới các nơi trong cơ thể bởi các chất vận chuyển gọi là lipoprotein. LDL (Low Density Lipoprotein) = Cholesterol "Xấu", HDL (High Density Lipoprotein) = Cholesterol "Tốt".

Cholesterol được vận chuyển bởi cholesterol LDL (xấu) có liên quan tới việc hình thành những chất béo

tích tụ trong các động mạch. Những chất béo tích tụ này có thể làm tắc các động mạch đưa máu tới tim và não, do đó có thể gây nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ. Cholesterol được vận chuyển bởi cholesterol HDL (tốt), giúp loại bỏ lượng cholesterol dư thừa ra khỏi máu, do đó giảm bớt nguy cơ mắc bệnh tim mạch và/hoặc đột quỵ. Mức cholesterol LDL trong máu và tỷ lệ cholesterol HDL so với tổng lượng cholesterol có thể quyết định nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ của quý vị.

### Các Khuyến cáo Về Việc Khám Dò Tim Bệnh

<b>Các Mức Cholesterol Trong Máu</b> 199mg hoặc ít hơn	<b>200mg hoặc nhiều hơn</b>
Mức Dò Thường Xuyên Di Khám	Hãy hỏi bác sĩ của quý vị để biết các qui định hướng dẫn cụ thể về khám dò tim bệnh.
Dò Tim Bệnh	Nên sử dụng bảng cholesterol toàn diện. Xin gặp bác sĩ của quý vị.

### Các Mức Khuyến cáo Có Lợi cho Sức Khỏe dành cho Độ Tuổi từ 2-18

Cholesterol	170 hoặc thấp hơn	Tuyệt Vời	Chấp Nhận Được	Cao
LDL Cholesterol	110 hoặc thấp hơn	111-129	130 hoặc cao hơn	
HDL Cholesterol	60 hoặc cao hơn	36-59	35 hoặc thấp hơn	

Các khuyến cáo về khám dò tim bệnh: Hãy hỏi ý kiến bác sĩ của quý vị để biết các qui định hướng dẫn cụ thể về khám dò tim bệnh.

### Các Mức Khuyến cáo Có Lợi cho Sức Khỏe dành cho Độ Tuổi từ 19 Trở Lên

	Tuyệt Vời	Tốt	Chấp Nhận Được	Cơ Cao	Tê
Tổng Lượng Cholesterol – Nam Giới	Chưa tới 180	180-199	200-239	240 hoặc cao hơn	240 hoặc cao hơn
Tổng Lượng Cholesterol – Nữ Giới	Chưa tới 180	180-199	200-239	240 hoặc cao hơn	240 hoặc cao hơn
HDL Cholesterol – Nam Giới	50 hoặc hơn	45-49	35-44	34 hoặc thấp hơn	34 hoặc thấp hơn
HDL Cholesterol – Nữ Giới	60 hoặc hơn	55-59	40-54	39 hoặc thấp hơn	39 hoặc thấp hơn
Tỷ Lệ Tổng Lượng Cholesterol/HDL – Nam Giới	4.0 hoặc thấp hơn	4.1-5.0	5.1-6.5	6.6 hoặc cao hơn	6.6 hoặc cao hơn
Tỷ Lệ Tổng Lượng Cholesterol/HDL – Phụ Nữ	3.3 hoặc thấp hơn	3.4-4.5	4.6-6.5	6.6 hoặc cao hơn	6.6 hoặc cao hơn
LDL Cholesterol – Nam Giới	100 hoặc thấp hơn	100-129	130-159	160 hoặc cao hơn	160 hoặc cao hơn
LDL Cholesterol – Nữ Giới	100 hoặc thấp hơn	100-129	130-159	160 hoặc cao hơn	160 hoặc cao hơn

**Để biết thêm thông tin về Các Thị Trường Cộng Đồng Người Mỹ Gốc Á của UnitedHealthcare, xin tới trang [mang.dien.toan.www.uhcasian.com](http://mang.dien.toan.www.uhcasian.com).**



Nguồn dữ liệu: (UnitedHealthcare không liên kết với trang mạng điện toán này).  
\* Hiệp Hội Tim Hoa Kỳ,

Thông tin này được biên soạn chỉ để phục vụ duy nhất cho các mục đích về giáo dục tổng quát. Nếu quý vị có các thắc mắc cụ thể về (những) đề tài được đề cập tới trong tờ thông tin này hoặc về các cần bệnh khác, xin gặp bác sĩ của quý vị.

Bảo hiểm được cung cấp bởi hoặc qua UnitedHealthcare Insurance Company hoặc các tổ chức liên kết của công ty. Các dịch vụ quản lý được cung cấp bởi UnitedHealthcare Insurance Company, United HealthCare Services, Inc. hoặc các tổ chức liên kết của họ.