

**BỆNH RỐI LOẠN LIPID MÁU**

*BS. CKI. Nguyễn Thị Lan Chi biên soạn*

**Bệnh rối loạn lipid máu là gì?**

- Rối loạn lipid máu là tình trạng bệnh lý khi có sự rối loạn nồng độ các thành phần lipid như: tăng cholesterol hoặc tăng triglycerid, hoặc tăng LDL-C (Cholesterol xấu), hoặc giảm HDL-C (Cholesterol tốt),...
- Hậu quả là sự tạo thành các mảng xơ vữa gây tắc mạch, làm gia tăng nguy cơ biến chứng tim mạch và đột quỵ, tăng các biến chứng mạch máu khác. Hậu quả nặng nề nhất là gây tử vong hoặc tàn phế.

**Những yếu tố nguy cơ của bệnh**

- Chế độ ăn nhiều mỡ động vật, hay ăn nhiều thức ăn chứa nhiều cholesterol như (phủ tạng động vật, gan, da gà, da heo...)
- Ít vận động thể lực, béo phì.
- Đái tháo đường.
- Các bệnh lý tăng cholesterol máu di truyền.

**Biểu hiện thường gặp của bệnh**

- Các triệu chứng rối loạn lipid máu thường biểu hiện âm thầm không rõ rệt.
- Xuất hiện nốt ban vàng dưới da
- Xuất hiện các triệu chứng về tim mạch: đau thắt ngực, cảm giác đau tức, nặng ngực, khó thở, tim đập nhanh
- Có biểu hiện của bệnh mạch máu ngoại vi như đầu ngón tay, ngón chân hay tê bì, đau buốt.
- Bệnh thường được phát hiện trong quá trình xét nghiệm máu định kỳ.

**Biến chứng**

- Gan nhiễm mỡ
- Sỏi mật
- Viêm tụy cấp
- Xơ vữa mạch máu: nhồi máu cơ tim, nhồi máu não
- Tăng huyết áp
- Bệnh thận
- Bệnh mạch máu ngoại biên

<b>Các xét nghiệm cần làm</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chẩn đoán dựa trên xét máu với các chỉ số Total cholesterol (TC), Triglyceride (TG), LDL-C tăng hơn mức bình thường, hay HDL-C giảm hơn mức bình thường.</li> <li>- Các xét nghiệm chẩn đoán và theo dõi bệnh nền khác</li> </ul>
<b>Hướng điều trị</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Điều trị bằng điều chỉnh lối sống: tập thể dục, cải thiện chế độ ăn</li> <li>- Uống thuốc điều trị mỡ máu mỗi ngày và suốt đời.</li> <li>- Điều trị các bệnh lý tim mạch khác như tăng huyết áp, đái tháo đường.</li> <li>- Theo dõi thường xuyên và tái khám định kỳ.</li> </ul>
<b>Chế độ theo dõi và phòng ngừa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ăn nhạt (ít muối), cỡ mỡ.</li> <li>- Bỏ thuốc lá.</li> <li>- Tập thể dục 30- 45 phút mỗi ngày tùy theo khả năng, ít nhất 5 ngày một tuần.</li> <li>- Kiểm soát cân nặng.</li> <li>- Ngưng uống rượu và các chất có cồn.</li> </ul>