

Một trái khi dùng thuốc hạ cholesterol

Tên: Giãn; Khó Nam

Thứ Năm, 13 Tháng 1 Năm 2011 21:10

Cách đây 2 năm, một nghiên cứu mang tên Jupinter của Mỹ cho rằng thuốc hạ cholesterol (quen gọi là thuốc giảm mỡ máu) có tác dụng giảm đáng kể nguy cơ mắc bệnh tim,

như trên tạp chí ABC News của Mỹ. Bài báo cáo về mối nguy hiểm của nhóm thuốc này và khuyến cáo mọi người nên thận trọng khi sử dụng 11 loại thuốc hạ cholesterol.



Thuốc hạ cholesterol là gì?

Thuốc dùng cho việc hạ cholesterol có nhiều nhóm thuốc, trong đó có nhóm statin ức chế HMG-CoA reductase có nhiều và là enzyme trong gan tạo ra cholesterol máu. Nếu có quá nhiều cholesterol trong máu thì nó có thể lắng đọng tạo ra các mảng bám vào thành mạch máu, làm hẹp và tắc mạch máu. Khi nó bong ra, di chuyển đến chỗ hẹp hoặc có cục đông máu trên mảng bám có thể làm cho mạch máu hẹp, tắc, gây nhồi máu cơ tim và đột quỵ.

99% không thể sống còn nếu dùng thuốc hạ cholesterol?

Theo nghiên cứu thì việc kinh doanh và đẩy cao nhóm thuốc hạ cholesterol còn chưa đáng nghi ngờ như nhiều người khác, trong đó có cả người trẻ tuổi, lứa tuổi vì tiền... Còn việc lắng đọng cholesterol trong lòng mạch chỉ chiếm khoảng 1% (có nghĩa là 100 người thì chỉ có 1 người mắc bệnh dùng thuốc), nhất là nhóm người sinh ra có khuyết tật di truyền có tên là Familial hypercholesterolemia (tên dịch: có tiền sử gia đình mắc chứng mỡ máu cao), làm cho họ có hàm lượng cholesterol khác với những người bình thường và cũng đã được chứng minh rằng cholesterol không phải là nguyên nhân chính gây bệnh tim. Vì vậy, nếu cholesterol không quá 330mg thì không đáng lo ngại về bệnh tim. Ngoài ra, cần chú ý đến tỉ lệ giữa HDL (cholesterol tốt) trên cholesterol toàn phần, tỉ lệ lý tưởng là trên 24%, nếu dưới 10% thì nguy cơ mắc bệnh tim cao. Ngoài ra, còn chú ý đến tỉ lệ giữa triglyceride (mỡ trong máu xấu)/HDL thì nên nhỏ hơn 2.

Trong thực tế, có người có hàm lượng cholesterol toàn phần trên 350mg nhưng vẫn không mắc bệnh tim

Mặt trái khi dùng thuốc hạ cholesterol

Tác Giả: Kh&c Nam

Thứ Năm, 13 Tháng 1 Năm 2011 21:10

m&ch th&p do hàm l&ng HDL cao. C& th& chúng ta cũng r&t c&n đ&n cholesterol đ& s&n xu&t màng t& bào, hormone, vitamin D và acid m&t đ& giúp tiêu th& m&. Ngoài ra, cholesterol còn giúp não t&o trí nh& và r&t c&n cho các ch&c năng th&n kinh. Vì lý do này, n&u có quá ít cholesterol cũng không có l&i, có th& làm tăng b&nh ung th&, gây sa sút trí tu&, đ&t qu&, tr&m c&m, tăng nguy c& qu&en sinh.

Chú ý khi dùng thuốc giảm cholesterol

N&u ph&i dùng thuốc giảm cholesterol thì nên u&ng kèm CoQ10, đây là m&t lo&i co-enzyme (đ&ng enzyme) r&t c&n cho quá trình s&n xu&t năng l&ng t& bào, giúp cho các b& ph&n trong c& th& làm t&t các ch&c năng v&n có. N&u c& th& thi&u h&t CoQ10 s& gây m&t m&i, suy y&u c&, gây đau nh&c đ&n đ&n đau tim. Ngoài ra, CoQ10 còn có tác đ&ng trung hòa các g&c t& do gây b&nh, h&n ch& b&nh “ch&t t& bào” do các g&c t& do gây nên. Nhóm ng&ng i t& trên 40 tu&i tr& ra nên b& sung thêm CoQ10 đ&i đ&ng thuốc b& có tên là Ubiquinol.

Giảm mỡ máu bằng các phương pháp tự nhiên

Thay vì dùng thuốc, m&i ng&ng i nên áp đ&ng phương pháp giảm cholesterol bằng phương pháp tự nhiên. Lý do, có t&i 75% cholesterol c&a c& th& là do gan s&n xu&t, quá trình này b& chi ph&i b&i m&c insulin. Vì vậy, t&i i u hóa insulin có nghĩa là giảm cholesterol, trong đó áp đ&ng phương pháp b&ng ăn u&ng có tác đ&ng r&t t&t, nên:

- Giảm hàm l&ng b&t, đ&ng trong th&c ăn.

- Tăng c&ng hàm l&ng acid béo omega-3 có trong th&c ph&m (cá, th&c ph&m đ&ng h&t, rau xanh, hoa qu&).

- Tăng c&ng nhóm th&c ph&m có l&i cho tim nh&: đ&u ôliu, đ&u d&a, s&n ph&m t& s&a h&u c&, tr&ng b&, h&t thô.

Mất trái khi dùng thuốc hạ cholesterol

Tác Giả: Kh[c Nam

Thứ Năm, 13 Tháng 1 Năm 2011 21:10

- Tăng cường cuộc sống hàng ngày, năng lượng tập thể thao, ngủ đủ giấc, tập thể dục xuyên suốt giúp cơ thể tái tạo và sản xuất hormone tăng trưởng (HGH) có lợi.

- Tránh xa các loại thuốc kích thích gây nghiện và ch[n nên dùng vitamin D và canxi, rau, bia.

- Làm việc nhẹ nhàng, cân bằng hợp lý, duy trì giấc ngủ chất lượng mỗi ngày từ 7 - 8 tiếng.