



American Heart Association®
Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™

SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ CÓ MỐI LIÊN HỆ.

BỐN HỆ THỐNG KHÁC NHAU. MỘT CƠ THỂ KHỎE MẠNH.

Tim, thận, sức khỏe trao đổi chất (cách cơ thể sử dụng năng lượng) và não bộ đều hoạt động cùng nhau như một đội. Mỗi cơ quan và hệ thống trong cơ thể quý vị đều có một vai trò đặc biệt. Khi quý vị khỏe mạnh hơn, toàn bộ cơ thể quý vị đều được hưởng lợi. Nhưng khi một hệ thống không khỏe mạnh, nó sẽ khiến các hệ thống còn lại phải làm việc vất vả hơn. Bằng cách chăm sóc từng cơ quan và hệ thống này, quý vị có thể giảm nguy cơ mắc bệnh tim, đột quỵ và suy tim.

Tìm hiểu bên dưới lý do tại sao việc giữ cho mỗi hệ thống khỏe mạnh lại quan trọng.

TIM MẠCH



- Giảm nguy cơ mắc bệnh tim, đau tim, đột quỵ và suy tim
- Giảm gánh nặng cho thận
- Giữ cho mạch máu khỏe mạnh

THẬN



- Giảm nguy cơ mắc bệnh tim
- Giúp tim hoạt động dễ dàng hơn
- Cải thiện khả năng lọc máu

CHUYỂN HÓA SỨC KHỎE



- Giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính như huyết áp cao, đái tháo đường hoặc bệnh thận
- Giúp tim và thận hoạt động dễ dàng hơn
- Giúp các tế bào trong cơ thể khỏe mạnh và hoạt động đúng cách

NÃO BỘ



- Giúp não bộ luôn minh mẫn và tập trung với khả năng tư duy, trí nhớ và sự tập trung tốt hơn
- Giúp bảo vệ não bộ bằng cách giảm nguy cơ đột quỵ
- Thúc đẩy sức khỏe tinh thần



Bảo vệ một phần. Hỗ trợ toàn diện. Hành động ngay để có sức khỏe tim mạch, thận và chuyển hóa tốt hơn.

Khi quý vị chăm sóc một phần sức khỏe của mình, quý vị sẽ giúp các phần còn lại dễ dàng hơn.

42%

người trưởng thành ở Hoa Kỳ mắc ít nhất hai bệnh mạn tính như huyết áp cao, cholesterol bất thường hoặc đái tháo đường.¹

Tìm hiểu thêm các mẹo hữu ích cho sức khỏe ở trang tiếp theo.



American Heart Association®
Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™

8 ĐIỀU THIẾT YẾU ĐỂ TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ.

Hãy thực hiện những thói quen hằng ngày này để giúp mọi hệ thống trong cơ thể khỏe mạnh hơn.

Ăn uống lành mạnh

bằng cách chọn thực phẩm
nguyên chất lành mạnh.



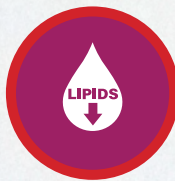
Kiểm soát cân nặng

với chế độ ăn uống lành
mạnh và hoạt động thể chất
thường xuyên.



Kiểm soát cholesterol

bằng cách chọn chất béo lành mạnh.



Kiểm soát huyết áp

bằng cách giảm lượng muối ăn,
ngủ đủ giấc, duy trì cân nặng hợp
lý và vận động thường xuyên.



Vận động nhiều hơn

với các hoạt động thể chất thường
xuyên mà quý vị yêu thích.



Ngủ đủ giấc

bằng cách ngủ từ 7-9 tiếng
mỗi đêm.



Kiểm soát đường huyết

bằng cách ăn uống lành mạnh, tập
thể dục và duy trì cân nặng hợp lý.



Bỏ thuốc lá

bằng cách ngừng sử dụng các sản
phẩm đưa nicotine vào cơ thể qua
đường hít, bao gồm thuốc lá truyền
thống, thuốc lá điện tử và vaping.



SẴN SÀNG KẾT NỐI VỚI MỘT PHIÊN BẢN KHỎE MẠNH HƠN?

Hãy bắt đầu bằng bước đầu tiên:

www.heart.org/myCKMhealth
(trang web bằng Tiếng Anh)

Hãy nhớ trao đổi với đội ngũ chăm sóc sức
khỏe của quý vị và đặt câu hỏi khi cần thiết.

NHÀ TÀI TRỢ SÁNG LẬP



NHÀ TÀI TRỢ HỖ TRỢ

