



World
PT Day
2026

BỆNH LÝ TIM MẠCH

Bệnh lý tim mạch là
nguyên nhân gây tử vong
hàng đầu trên toàn cầu



Mỗi năm có

20,5 triệu

người tử vong do bệnh lý tim mạch (BLTM)

30%

tổng số ca tử vong trên toàn cầu là do BLTM

85%

trong số này là do nhồi máu cơ tim và đột quỵ

Hơn 3/4

số ca tử vong do BLTM xảy ra ở các quốc gia có thu nhập thấp và trung bình

Phòng ngừa

Hầu hết các BLTM có thể được ngăn ngừa bằng cách giải quyết các yếu tố nguy cơ về hành vi và môi trường:



sử dụng **thuốc lá**



ô nhiễm không khí



thiếu vận động thể chất



lạm dụng **rượu bia**



chế độ dinh dưỡng không lành mạnh và béo phì



Trên toàn cầu, cao huyết áp là yếu tố nguy cơ hàng đầu gây ra bệnh lý tim mạch

Bệnh lý tim mạch là gì?

BLTM là thuật ngữ chung chỉ các **bệnh lý ảnh hưởng đến tim và mạch máu**. Những bệnh này có thể khiến máu, oxy và chất dinh dưỡng lưu thông khắp cơ thể khó khăn hơn bình thường.



Theo thời gian, mạch máu có thể bị thu hẹp, xơ cứng hoặc tắc nghẽn, và tim có thể phải làm việc vất vả hơn bình thường. Điều này có thể làm giảm lưu lượng máu đến các cơ quan quan trọng như não, tim và cơ bắp, làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề như đau tim hoặc đột quỵ.

Vật lý trị liệu có thể giúp ngăn ngừa BLTM như thế nào?

Các nhà chuyên môn vật lý trị liệu là một phần của đội ngũ chăm sóc sức khỏe cung cấp dịch vụ chăm sóc lấy người bệnh làm trung tâm. Họ:



có thể giúp xác định những người có nguy cơ mắc bệnh tim cao hơn, chẳng hạn như những người bị cao huyết áp, tiểu đường hoặc béo phì, hoặc những người có lối sống ít vận động, và đánh giá khả năng vận động và tập luyện của mỗi người



thiết kế các chương trình tập luyện an toàn, cá nhân hóa để cải thiện thể chất và giảm nguy cơ mắc bệnh tim, đồng thời hỗ trợ thay đổi lối sống lành mạnh, chẳng hạn như hoạt động tích cực hơn và kiểm soát cân nặng



thúc đẩy phát hiện sớm và hành động sớm để ngăn ngừa các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, phát hiện các dấu hiệu cảnh báo và giới thiệu người bệnh đến các cơ sở y tế khác khi cần thiết

Vật lý trị liệu có thể giúp ích gì cho những người mắc BLTM?



Một nhà chuyên môn vật lý trị liệu có thể giúp mọi người quản lý BLTM và giảm nguy cơ mắc các biến cố tim mạch khác (ví dụ như nhồi máu cơ tim) bằng cách:

- giúp xác định **các yếu tố nguy cơ** chính của cá nhân và tư vấn về cách thay đổi lối sống lành mạnh lâu dài
- cung cấp các chương trình tập luyện phù hợp và giúp mọi người **vượt qua bất kỳ nỗi sợ hãi nào** về việc tập thể dục
- giáo dục mọi người về những cách tốt nhất để giúp **ngăn ngừa** các vấn đề về tim mạch
- cải thiện thể chất, giúp mọi người **duy trì hoạt động** và tận hưởng chất lượng cuộc sống tốt hơn
- cung cấp lời khuyên và hỗ trợ về cách **tự quản lý** tình trạng

Các bài tập tốt nhất cho sức khỏe tim mạch

Nếu bạn mắc BLTM, hoặc có nguy cơ mắc bệnh, hãy tham khảo ý kiến của nhà chuyên môn vật lý trị liệu hoặc chuyên gia y tế trước khi trở lại/bắt đầu tập thể dục.



Tập luyện hiếu khí giúp tim bạn khỏe mạnh: giúp các hoạt động hàng ngày dễ dàng hơn, vì vậy bạn cảm thấy ít mệt mỏi hoặc khó thở hơn. Nó cũng có thể cải thiện tâm trạng của bạn, giúp bạn ngủ ngon hơn và giảm nguy cơ mắc các vấn đề về tim mạch.



Tập luyện để kháng giúp tăng cường sức mạnh: khi bạn khỏe hơn, bạn có thể thực hiện các hoạt động hàng ngày và tập luyện dễ dàng hơn và ít tốn sức hơn.



Các bài tập thăng bằng và linh hoạt giúp bạn di chuyển an toàn: kéo giãn cơ giúp cơ bắp không bị căng cứng, giúp bạn di chuyển dễ dàng hơn và giảm đau hoặc chấn thương. Các bài tập thăng bằng giúp bạn giữ thăng bằng và giảm nguy cơ té ngã.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

Ngày 8 tháng 9

www.world.physio/wptday