

CẨM NANG

PHÒNG VÀ HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ

MỠ MÁU CAO - GAN NHIỄM MỠ



Tổng đài tư vấn miễn cước

1800 28 28 85

momautambinh.vn

Lời mở đầu

Tài sản quý giá nhất trong cuộc đời mỗi con người không gì khác là Sức khỏe. Vốn quý ấy không chỉ được bồi đắp bằng một lối sống khoa học, lành mạnh, mà còn bằng những kiến thức, hiểu biết quan trọng về y dược. Cuốn cẩm nang này gói trọn đầy đủ, nhưng chất lọc nhất thông tin kiến thức về một trong những căn bệnh của thời đại, là Mỡ máu cao, Gan nhiễm mỡ, để bạn dự phòng và bảo vệ sức khỏe của bản thân và gia đình.

Theo thống kê, tại Việt Nam có tới 30% người trưởng thành bị bệnh mỡ máu cao (rối loạn lipid máu) và khoảng 20-30% dân số mắc gan nhiễm mỡ. Đây là thủ phạm hàng đầu gây ra các biến chứng nguy hiểm như: Xơ vữa động mạch, tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim..., hoặc biến chứng bệnh lý khác như: Cao huyết áp, tiểu đường, xơ gan, bệnh gout...

Điều đáng lo ngại nhất là hai căn bệnh này tiến triển một cách âm thầm, chỉ tới khi ở giai đoạn nặng mới khởi phát triệu chứng rõ rệt, đe dọa cơ hội sống của người bệnh hoặc khiến họ trong chớp mắt trở thành gánh nặng của gia đình, xã hội. Thống kê cũng cho thấy có tới 71% người bệnh mỡ máu cao không biết mình mắc bệnh cho đến khi xét nghiệm chỉ số mỡ máu. Những năm gần đây, bệnh mỡ máu cao, gan nhiễm mỡ lại càng có xu hướng trẻ hóa do lối sống hiện đại thiếu khoa học.

Trần trở với sứ mệnh chăm sóc sức khỏe cộng đồng, Công ty Dược phẩm Tâm Bình đã kết hợp với các chuyên gia đầu ngành y – dược để biên soạn Cẩm nang sức khỏe “Phòng và hỗ trợ điều trị bệnh Mỡ máu cao – Gan nhiễm mỡ”. Cẩm nang có nội dung chi tiết về nguyên nhân, triệu chứng và cách điều trị mỡ máu cao, gan nhiễm mỡ, đồng thời giới thiệu những vị thuốc, thảo dược có công dụng hạ mỡ máu, giảm mỡ gan hiệu quả. Hy vọng cuốn cẩm nang này sẽ trở thành người bạn đồng hành hỗ trợ đắc lực cho những ai đang hoặc có nguy cơ mắc phải căn bệnh này.

MỤC LỤC

I. BỆNH MỠ MÁU CAO – TRIỆU CHỨNG ÂM THẦM, BIẾN CHỨNG NGUY HIỂM 3

1. Bệnh mỡ máu cao là gì? 3
2. Nguyên nhân gây bệnh 4
3. Triệu chứng 7
4. Biến chứng nguy hiểm 8
5. Bài kiểm tra nguy cơ đột quỵ 9

II. GAN NHIỄM MỠ 10

1. Gan nhiễm mỡ là gì? 10
2. Nguyên nhân gây bệnh gan nhiễm mỡ 10
3. Triệu chứng và biến chứng của gan nhiễm mỡ 10
4. Kiểm tra nguy cơ bị mỡ máu của bản thân 11

III. SAI LẦM THƯỜNG GẶP KHI ĐIỀU TRỊ MỠ MÁU CAO, GAN NHIỄM MỠ 12

1. Chủ quan sau điều trị, không duy trì kiểm soát lâu dài 12
2. Chỉ tập trung hạ mỡ máu mà bỏ qua vai trò của gan 12
3. Thiếu kiên trì với các giải pháp từ thảo dược 12

IV. PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ MỠ MÁU CAO, GAN NHIỄM MỠ KHOA HỌC 13

1. Chế độ ăn uống 13
2. Chế độ tập luyện, sinh hoạt 15
3. Điều trị theo Tây y 16
4. Điều trị bằng y học cổ truyền 17

TPBVSK MỠ MÁU TÂM BÌNH – GIẢI PHÁP HIỆU QUẢ CHO NGƯỜI MỠ MÁU CAO, GAN NHIỄM MỠ 19

1. TPBVSK Mỡ Máu Tâm Bình 19
2. Nghiên cứu lâm sàng chứng minh hiệu quả 20
3. Công dụng 21
4. Cách dùng 21
5. TPBVSK Mỡ máu Tâm Bình hiệu quả như thế nào? 21

MUA TPBVSK MỠ MÁU TÂM BÌNH CHÍNH HÃNG 26

NHỮNG CON SỐ ĐÁNG BẢO ĐỘNG

30%

người trưởng thành Việt Nam bị mỡ máu cao. Trong số đó, có 22,1% người bệnh đang dùng thuốc do bác sĩ kê đơn.

50%

bệnh nhân rối loạn mỡ máu phát hiện có gan nhiễm mỡ.

25%

bệnh nhân gan nhiễm mỡ kèm viêm gan có thể dẫn đến xơ gan và ung thư gan

71%

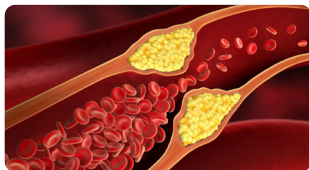
người bệnh mỡ máu cao không biết mình mắc bệnh cho đến khi xét nghiệm mỡ máu

Tại Việt Nam, hàng năm có khoảng **200.000** người đột quỵ có liên quan tới mỡ máu cao.

I. BỆNH MỠ MÁU CAO - TRIỆU CHỨNG ÂM THẦM, BIẾN CHỨNG NGUY HIỂM

1. Bệnh mỡ máu cao là gì?

Mỡ máu (hay còn gọi là Lipid máu) là thành phần dinh dưỡng thiết yếu trong máu góp phần tổng hợp một số chất quan trọng trong cơ thể.



Mỡ máu gồm 4 thành phần: Cholesterol toàn phần, Triglyceride, HDL Cholesterol (mỡ tốt), LDL Cholesterol (mỡ xấu)



CHỈ SỐ THÀNH PHẦN MỠ MÁU

Loại mỡ trong máu	Chỉ số bình thường	Lý giải
Cholesterol toàn phần	$< 5,2\text{mmol/l}$	Tham gia cấu tạo màng tế bào và tổng hợp hormon steroid và acid mật. Khi Cholesterol toàn phần $\geq 5,2\text{mmol/l}$, tăng nguy cơ xơ vữa mạch máu và gây bệnh động mạch vành.
LDL Cholesterol (Mỡ xấu)	$< 3,3\text{mmol/l}$	LDL làm nhiệm vụ vận chuyển cholesterol ngược lại từ gan đến các cơ quan và tế bào; nếu quá nhiều LDL sẽ tạo ra các mảng xơ vữa trong lòng mạch máu.
Triglyceride	$< 2,2\text{mmol/l}$	Triglycerid cung cấp năng lượng cho cơ thể, nếu vượt ngưỡng sẽ tạo thành mảng xơ vữa ở thành mạch máu.
HDL Cholesterol (Mỡ tốt)	$> 1,3\text{mmol/l}$	HDL giúp vận chuyển Cholesterol dư thừa từ các cơ quan, mạch máu về gan để xử lý và đào thải ra ngoài. Khi HDL Cholesterol giảm xuống dưới $1,3\text{mmol/l}$ làm tăng nguy cơ xơ vữa thành mạch.

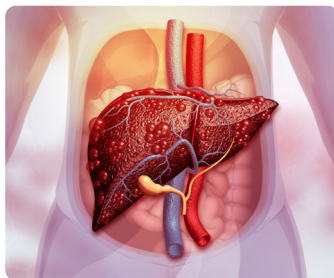
Chỉ cần 1 trong 4 chỉ số trên có kết quả bất thường người bệnh đã được chẩn đoán là bệnh mỡ máu cao hay rối loạn chuyển hóa lipid máu, làm tăng nguy cơ xơ vữa mạch máu & các bệnh tim mạch.

2. Nguyên nhân gây bệnh

Có 6 nguyên nhân chính gây ra bệnh mỡ máu cao:

2.1 Chức năng tạng phủ suy giảm (đặc biệt là gan)

Tuổi cao hoặc chế độ ăn uống không lành mạnh làm suy giảm chức năng tạng phủ, đặc biệt là gan. Gan là trung tâm chuyển hóa các chất đường, đạm, mỡ, là bộ phận quan trọng của cơ thể. Khi gan suy yếu làm rối loạn quá trình chuyển hóa mỡ, khiến mỡ xấu tăng cao.



2.2 Chế độ dinh dưỡng không hợp lý

Chế độ ăn uống không hợp lý, ăn quá nhiều thực phẩm chứa chất béo như thịt lợn, thịt bò, trứng, sữa, thịt dê... hoặc quá nhiều tinh bột (cơm, bún, phở, nước ngọt) hay đồ ăn nhanh là nguyên nhân hàng đầu dẫn tới bệnh mỡ máu cao.



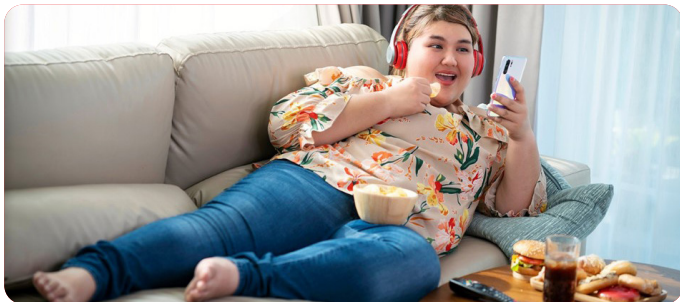
2.3 Sử dụng nhiều rượu bia, chất kích thích

Bia rượu làm suy giảm chức năng gan, tăng men gan làm rối loạn quá trình chuyển hóa mỡ máu, từ đó làm tăng nguy cơ mỡ máu cao.



2.4 Ít vận động

Lối sống ít vận động (phổ biến ở dân văn phòng, lái xe...) không có sự tiêu hao năng lượng khiến mỡ thừa trong cơ thể tăng, LDL Cholesterol và Triglyceride trong máu tăng, giảm Cholesterol tốt, từ đó tăng nguy cơ mắc bệnh.



2.5 Căng thẳng, thức khuya thường xuyên

Căng thẳng và thức khuya kích thích gan sản xuất ra nhiều Cholesterol xấu và giảm đào thải mỡ thừa ra khỏi cơ thể.



2.6 Yếu tố di truyền, bệnh lý khác

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra, những người có anh chị, bố mẹ bị mỡ máu cao thì bản thân họ có nguy cơ mắc bệnh cao hơn người bình thường.

Ngoài ra, một số bệnh lý như rối loạn tuyến giáp, tiểu đường... cũng tăng nguy cơ bị mỡ máu cao.

3. Triệu chứng

Thời gian đầu bệnh mỡ máu cao không có triệu chứng rõ rệt, khiến người bệnh rất dễ chủ quan, không thăm khám. Theo thời gian, “mỡ xấu” dư thừa sẽ bám vào lòng động mạch, từ đó gây xơ vữa động mạch, khiến máu khó lưu thông, gây thiếu oxy cho tế bào và tùy theo vị trí xơ vữa mà xuất hiện các triệu chứng khác nhau:



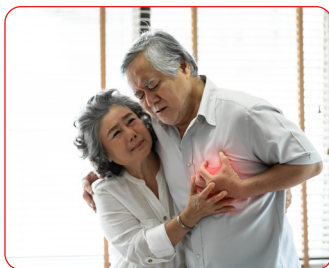
• **Tê bì chân tay:**

Cholesterol trong máu tăng cao khiến mạch máu bị tắc nghẽn, máu kém lưu thông đến chân, tay gây tê bì và dễ bị lạnh.



• **Hoa mắt chóng mặt:**

Mỡ máu cao cản trở lưu thông máu đến não, thiếu oxy cho tế bào não gây hoa mắt, chóng mặt, giảm trí nhớ mất tập trung, thậm chí gây tai biến mạch máu não.



• **Đau thắt ngực:**

Khi hẹp thành mạch cản trở máu lưu thông, buộc tim đập nhanh và mạnh, gây cơn đau thắt ngực. Ban đầu, đau chỉ thoáng qua nhưng về lâu dài có thể dẫn đến biến chứng nguy hiểm như nhồi máu cơ tim.

4. Biến chứng nguy hiểm

Bệnh mỡ máu cao nếu không sớm điều trị có thể dẫn đến những biến chứng nguy hiểm:



Bệnh tim mạch

Các rối loạn chuyển hóa trong cơ thể, kết hợp cùng mỡ máu tăng cao làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch; Suy tim, nhồi máu cơ tim



Bệnh gan

Mỡ máu cao không điều trị sớm sẽ dẫn đến bệnh gan nhiễm mỡ, tình trạng gan nhiễm mỡ kéo dài dẫn đến viêm gan, xơ gan, ung thư gan...



Bệnh gút

Có đến 80% người rối loạn lipid máu có sự tăng cao acid uric máu và khoảng 50% – 70% bệnh nhân bị gout có kèm mỡ máu cao.



Huyết áp cao

Rối loạn mỡ máu khiến huyết áp không ổn định, thường gặp nhất là tăng huyết áp.



Bệnh viêm tụy

Đây là một trong những biến chứng rất nguy hiểm do máu nhiễm mỡ gây ra.



Đột quỵ

Các cơn đột quỵ xảy ra khi thiếu oxy đến não.



Bệnh tiểu đường

Có thể gây ra bệnh tiểu đường type 2 và ngược lại.

Bệnh mỡ máu cao diễn biến âm thầm nhưng có thể gây ra biến chứng nặng nề ảnh hưởng đến sức khỏe người bệnh. Chính vì thế, cần chủ động khám sức khỏe để kiểm tra mỡ máu thường xuyên và sử dụng các sản phẩm hỗ trợ phòng ngừa bệnh mỡ máu.

5. Bài kiểm tra nguy cơ đột quỵ

Lưu ý: Đây không phải là một bài kiểm tra mang tính kết luận, mà chỉ là một hướng dẫn.

Tích vào ô để tự đánh giá nguy cơ đột quỵ và bệnh tim của bạn:

1. Về bạn	Có	Không
1.1 Bạn có trên 45 tuổi không?	☐	☐
1.2 Bạn là nam giới?	☐	☐

2. Về các rủi ro lối sống của bạn	Có	Không
2.1 Bạn có hút thuốc không?	☐	☐
2.2 Bạn có uống nhiều hơn hai ly đồ uống có cồn tiêu chuẩn mỗi ngày không?	☐	☐
2.3 Số đo vòng eo của bạn là: Nam giới 102cm trở lên? Nữ giới 88cm trở lên?	☐	☐
2.4 Bạn có tăng nhịp tim khi tập thể dục hơn 2,5 giờ mỗi tuần không?	☐	☐
2.5 Bạn có ăn chế độ ăn uống lành mạnh hàng ngày với trái cây/rau củ, thịt nạc và gia cầm, ngũ cốc và sữa ít béo không?	☐	☐

3. Về các rủi ro y tế của bạn	Có	Không
3.1 Bạn đã từng bị đột quỵ, đau tim hoặc cơn thiếu máu não cục bộ thoáng qua (TIA) trước đây chưa?	☐	☐
3.2 Bạn có tiền sử gia đình bị đột quỵ (mẹ/bố/anh/chị/em ruột) không?	☐	☐
3.3 Bạn đã được chẩn đoán bạn mắc bất kỳ bệnh nào sau đây chưa: Huyết áp cao (tăng huyết áp) Cholesterol máu cao Tiểu đường type 2 Nhịp tim không đều (rung nhĩ/AF)	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐

Càng tích nhiều ô đỏ, nguy cơ đột quỵ và bệnh tim càng cao. Dù nguy cơ thế nào, bạn vẫn nên gặp bác sĩ để được đánh giá đầy đủ hoặc liên hệ tổng đài miễn cước 1800 28 28 28 85 để được tư vấn.

II. GAN NHIỄM MỠ

1. Gan nhiễm mỡ là gì?

Gan nhiễm mỡ là tình trạng mỡ thừa trong gan >5% trọng lượng gan. Đây là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây tổn thương gan, xơ gan.

Gan nhiễm mỡ có thể chia làm 3 mức độ:



Gan nhiễm mỡ độ 1

Hàm lượng mỡ chiếm

5 - 10% trọng lượng gan



Gan nhiễm mỡ độ 2

Hàm lượng mỡ chiếm

10 - 25% trọng lượng gan



Gan nhiễm mỡ độ 3

Hàm lượng mỡ chiếm **30%**

trọng lượng gan trở lên

2. Nguyên nhân gây bệnh gan nhiễm mỡ

Sử dụng nhiều bia rượu hoặc các rối loạn chuyển hóa lipid ở người thừa cân, béo phì, tiểu đường, rối loạn lipid máu, kháng insulin,... là nguyên nhân gây bệnh gan nhiễm mỡ. Trong đó, gan nhiễm mỡ do rượu diễn ra phổ biến, bệnh tiến triển nhanh, dễ dẫn tới xơ gan, ung thư gan, phá hủy chức năng gan.

3. Triệu chứng và biến chứng của gan nhiễm mỡ

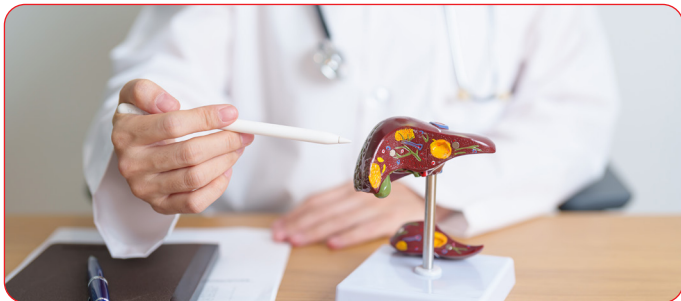
Thông thường, bệnh gan nhiễm mỡ gần như không có triệu chứng rõ ràng. Một số người mắc bệnh gan nhiễm mỡ thời kỳ đầu thường ăn uống rất tốt, sắc mặt hồng hào, có người béo trắng ra, những hiện tượng giả này tạo thành bệnh gan nhiễm mỡ thể ẩn.

Khi lượng mỡ tích lũy ở gan nhiều hơn, có thể xuất hiện một số các triệu chứng như: Người mệt mỏi, chập chạp, chán ăn, người khó chịu và hay buồn nôn và vàng da. Khi đi khám có thể thấy gan bị sưng to hơn bình thường. Tuy nhiên do triệu chứng không điển hình nên người bệnh thường chủ quan và dễ bỏ qua. Khi siêu âm mới phát hiện gan nhiễm mỡ.

Trường hợp nặng khi tế bào gan hư hỏng nặng khiến bạch cầu trong máu xuất hiện khắp lá gan gây ra viêm gan. Gan bị viêm lâu ngày sẽ dẫn đến bệnh viêm gan mạn tính, xơ gan thậm chí ung thư gan.

4. Kiểm tra nguy cơ bị mỡ gan của bản thân

Hãy kiểm tra xem bạn có bất kỳ yếu tố nào dưới đây không. Càng có nhiều yếu tố, nguy cơ mắc mỡ gan của bạn càng cao.



I. Yếu tố nguy cơ cao

Béo phì, đặc biệt là béo phì trung tâm (mỡ quanh bụng) hoặc vòng eo lớn.

Có

Không

☐☐

Tiểu đường type 2 (bao gồm cả tiểu đường không phụ thuộc insulin) hoặc tiền tiểu đường

☐☐

Kháng insulin (tế bào cơ thể không phản ứng với insulin).

☐☐

Rối loạn lipid máu (Dyslipidemia) – các mức độ chất béo bất thường trong máu:

Triglyceride cao.

LDL cao (“cholesterol xấu”).

HDL thấp (“cholesterol tốt”).

☐☐

II. Yếu tố nguy cơ thấp

Chế độ ăn uống kém và thói quen ít vận động.

☐☐

Giảm cân nhanh và quá mức (có thể làm tình trạng gan xấu đi).

☐☐

Hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS) ở phụ nữ.

☐☐

Tiền sử gia đình hoặc cá nhân bị gan nhiễm mỡ

☐☐

Ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn (Obstructive sleep apnea).

☐☐

Tuổi trung niên

☐☐

Thiếu hụt hormone tăng trưởng.

☐☐

III. SAI LẦM THƯỜNG GẶP KHI ĐIỀU TRỊ MỠ MÁU CAO, GAN NHIỄM MỠ

Do thiếu kiến thức y khoa hoặc chủ quan, nhiều người mắc phải các sai lầm đáng tiếc khiến quá trình điều trị không hiệu quả, dễ tái phát, thậm chí gây biến chứng nguy hiểm.

Dưới đây là 3 sai lầm phổ biến nhất mà người bệnh bị mỡ máu cao, gan nhiễm mỡ cần đặc biệt lưu ý:

1. Chủ quan sau điều trị, không duy trì kiểm soát lâu dài

Nhiều người bệnh sau khi thấy chỉ số mỡ máu trở về mức bình thường đã vội ngưng điều trị hoặc lơ là chế độ ăn uống khiến bệnh tái phát, thậm chí tiến triển nặng hơn.

Mỡ máu cao là bệnh lý mạn tính, cần được quản lý lâu dài để tránh biến chứng tim mạch, gan nhiễm mỡ, tiểu đường....

Lời khuyên từ chuyên gia: Người bệnh nên tuân thủ sử dụng thuốc theo chỉ định của bác sĩ. Nên duy trì chế độ ăn lành mạnh, vận động đều đặn và sử dụng các giải pháp hỗ trợ từ thảo dược theo đúng lộ trình để ổn định chỉ số và phòng ngừa tái phát hiệu quả.

2. Chỉ tập trung hạ mỡ máu mà bỏ qua vai trò của gan

Thuốc điều trị mỡ máu cao, mỡ gan Tây y thuộc nhóm Statin giúp hạ mỡ máu nhanh nhưng có thể làm tăng men gan, đau cơ, rối loạn tiêu hóa... Trong khi đó, gan là cơ quan quan trọng giúp chuyển hóa và đào thải mỡ. Nếu gan yếu, việc điều trị mỡ máu cao, mỡ gan sẽ khó hiệu quả lâu dài.

Lời khuyên từ chuyên gia: Nên kết hợp các sản phẩm thiên nhiên giúp vừa hạ mỡ máu, vừa hỗ trợ chức năng gan để tăng hiệu quả điều trị và giảm tác dụng phụ.

3. Thiếu kiên trì với các giải pháp từ thảo dược

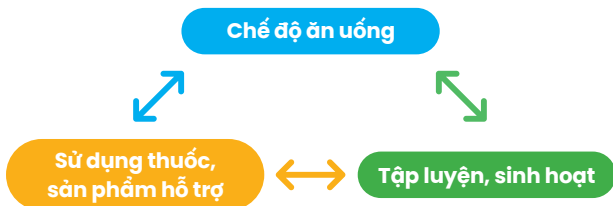
Nhiều người bỏ dở giữa chừng khi sử dụng thảo dược do chưa thấy hiệu quả rõ rệt trong thời gian ngắn, dẫn tới điều trị gián đoạn và kém hiệu quả.

Thực tế, các giải pháp từ thảo dược cần thời gian để phát huy tác dụng, nhờ cơ chế điều hòa từ gốc, hỗ trợ chức năng gan và chuyển hóa lipid tự nhiên.

Lời khuyên từ chuyên gia: Để sản phẩm phát huy tác dụng, cần sử dụng đều đặn ít nhất 2-3 tháng, đúng - đủ - liên tục.

IV. PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ MỠ MÁU CAO, GAN NHIỄM MỠ KHOA HỌC

Mỡ máu cao, gan nhiễm mỡ là bệnh mạn tính, cần điều trị lâu dài theo tam giác trị liệu của WHO: Thuốc hoặc sản phẩm hỗ trợ – ăn uống – tập luyện. Thuốc giúp đưa mỡ máu về mức bình thường, còn chế độ ăn và vận động giúp duy trì và ngăn tái phát.



1. Chế độ ăn uống

Người bị mỡ máu cao nên ăn:

- Rau, hoa quả vì chứa nhiều vitamin giúp hỗ trợ giảm mỡ máu.
- Ăn các loại ngũ cốc. Uống sữa không béo



- Cá (đặc biệt cá chứa nhiều omega-3 như cá hồi), ăn ít nhất 2 lần/tuần, cá trích...
- Thịt nạc hoặc thịt gia cầm đã bỏ phần da



- Các loại đậu, đặc biệt là đậu Hà Lan
- Các loại hạt như hạt điều, hạnh nhân (nên ăn 4 - 5 lần/tuần)



- Dầu thực vật chứa chất béo không bão hòa (dầu ô liu, dầu hướng dương, dầu đậu nành...) và các thực phẩm chứa chất béo có lợi.

Nên hạn chế:



- Các loại mỡ động vật (bò, lợn, cừu)



- Bơ, kem, pho mát, sữa béo (nguyên kem)



- Thịt từ vịt và ngỗng vỗ béo chăn nuôi kiểu công nghiệp



- Bánh làm từ lòng đỏ trứng, chất béo bão hòa (nhân thịt lợn...)



- Phũ tạng động vật như: lòng, dổi, gan, thận, óc, lá lách...)



- Đồ ăn chế biến sẵn chứa nhiều chất béo: Xúc xích, nem rán...



- Đồ ăn chiên rán sẵn, đồ ăn nhanh (bao gồm cả mì ăn liền)...



- Dầu thực vật có nhiều chất béo bão hòa: Dầu dừa, dầu cọ,...

Bên cạnh đó, có thể bổ sung Niacin (Vitamin B3) và dầu cá để hỗ trợ giảm Mỡ xấu, tăng Mỡ tốt.



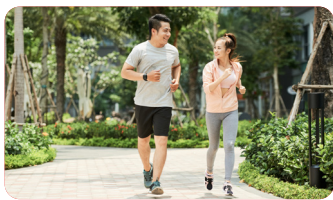
2. Chế độ tập luyện, sinh hoạt

Tập luyện đóng vai trò quan trọng trong việc kiểm soát mỡ máu, giúp đốt mỡ, giảm cân, tăng đề kháng và ngừa các bệnh như huyết áp cao, tiểu đường.

Nên tập ít nhất 30 phút/ngày, 5 ngày/tuần với các bài phù hợp như đi bộ, chạy bộ, đạp xe, bơi lội. Trước khi tập, hãy khởi động 5–10 phút và hạ nhiệt sau khi tập để tránh chấn thương.

Người trên 50 tuổi nên tránh vận động mạnh (như đá bóng, bóng rổ). Luôn uống đủ nước, mặc đồ thoải mái, và nên tập vào sáng sớm hoặc chiều mát. Tránh tập ngay sau ăn hoặc khi thời tiết quá nóng/ẩm.

2.1 Chạy bộ



Chạy bộ thường xuyên mang đến lợi ích cho sức khỏe, giúp cải thiện sức khỏe tinh thần, giảm cân, từ đó làm giảm được lượng mỡ xấu nhất định trong cơ thể, tăng cường lưu thông máu.

Bất kỳ hoạt động thể chất chạy bộ nào cũng có thể giảm nguy cơ tử vong do các nguyên nhân gây ra. Ngoài ra, chạy bộ cũng giúp giảm lượng cholesterol LDL (xấu) trong máu.

Cũng không cần phải chạy nhanh hoặc chạy đua mà có thể chạy nhẹ nhàng vài km cũng rất tốt cho việc giảm cholesterol.

2.2 Đi bộ nhanh

Đi bộ hay đi bộ tốc độ nhanh hơn đều có tác dụng đối với sức khỏe tim mạch.

Khi chúng ta đi bộ nhưng tiêu tốn nhiều sức lực, calo giúp giảm cholesterol và giảm huyết áp cao.



Các khuyến cáo cho thấy, nên đi bộ 30–60 phút/ngày, vào 5 ngày trong tuần và kiên trì thực hiện để thấy hiệu quả, đặc biệt với người mỡ máu cao (rối loạn lipid máu).

2.3 Đạp xe

Tạp chí của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ cho thấy những người thường xuyên đạp xe đạp ít có nguy cơ tăng cholesterol trong máu hơn so với những người không đạp xe. Không chỉ vậy, bộ môn này còn làm giảm tần suất đau tim đối với người trong tầm tuổi 50 – 65.

Chúng ta cũng thấy đạp xe tiêu hao cùng một lượng năng lượng như chạy bộ và dễ dàng hơn cho các khớp. Vì vậy, với người lớn tuổi hoặc bị thoái hóa khớp kèm mỡ máu cao, đạp xe là lựa chọn an toàn và hiệu quả hơn.

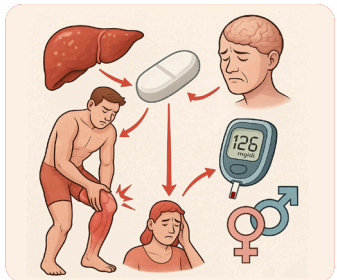


3. Điều trị theo Tây y

Đa số bệnh nhân khi được chẩn đoán mắc bệnh mỡ máu hoặc gan nhiễm mỡ, tăng huyết áp đều được bác sĩ kê đơn điều trị bằng thuốc Tây. Tây y chủ yếu dùng nhóm thuốc Statin để hạ mỡ máu. Statin ức chế enzym tổng hợp Cholesterol, làm giảm nhanh Cholesterol nhưng không tác động đến căn nguyên gây bệnh nên khi dừng uống, Cholesterol sẽ nhanh chóng tăng lại.

Việc dùng Statin gây nhiều tác dụng phụ như: Phá hủy tế bào gan, tăng men gan, gây viêm cơ, nhược cơ, yếu cơ... Làm tăng lượng đường và glycosylated hemoglobin (HbA1c) dẫn đến nguy cơ bệnh tiểu đường, suy giảm trí nhớ...

Trong khi đó, gan là cơ quan chính có nhiệm vụ chuyển hóa mỡ trong cơ thể, giúp đào thải mỡ thừa. Vì vậy, hạn chế tác dụng phụ của Statin, đồng thời tác động từ gan để giải quyết mỡ máu từ gốc, an toàn và hiệu quả, người bệnh mỡ máu cao nên sử dụng sản phẩm có nguồn gốc từ thiên nhiên.



4. Điều trị bằng y học cổ truyền

Khi dùng các Sản phẩm từ thảo dược tự nhiên, cần chú ý đến yếu tố tổng hòa. Nhiều thảo dược trong dân gian đến nay đã được khoa học chứng minh có tác dụng hạ mỡ máu rất tốt



GIẢO CỔ LAM

- Hạ mỡ máu, giảm Cholesterol toàn phần, ngăn ngừa xơ vữa động mạch
- Ổn định đường huyết, ngăn ngừa biến chứng tiểu đường
- Hạ huyết áp, lưu thông máu, giúp dễ ngủ
- Tăng cường chức năng gan, giải độc gan, hạ men gan



NÂN VÀNG

- Chứa Diosgenin giúp hạ mỡ máu, giảm Cholesterol, điều trị rối loạn lipid máu, không gây tác dụng phụ.
- Tăng mỡ tốt (HDL Cholesterol).
- Điều hoà chức năng gan, hỗ trợ kiểm soát điều trị các bệnh về gan, điều hòa nhịp tim, huyết áp...



NGƯU TẤT

- Tăng cường lưu thông khí huyết, giảm xơ vữa mạch máu.
- Hạ mỡ máu, giảm Cholesterol.
- Lợi tiểu, hạ đường huyết.



TRẠCH TÀ

- Bổ gan, tăng cường chức năng gan,
- Hạ mỡ máu, giảm Cholesterol,
- Cải thiện chức năng chuyển hóa mỡ ở gan và giảm gan nhiễm mỡ.



ACTISO

- Mát gan, giải độc gan, hạ men gan, tăng cường chức năng gan.



LÁ SEN

- Hạ mỡ máu
- An thần



SỨN TRA

- Tiêu mỡ, kích thích tiêu hóa, tăng cường chuyển hóa thức ăn.

Chiết xuất Cam Bergamot – Thảo dược quý từ miền Nam nước Ý



Bergamot được chiết xuất từ cam Địa Trung Hải đã có **hơn 440 nghiên cứu** cho thấy tác dụng rõ rệt giúp giảm mỡ xấu, tăng mỡ tốt, giảm gan nhiễm mỡ, được y khoa thế giới đánh giá cao. Bergamote đã được Cục quản lý Thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ chứng nhận đạt tiêu chuẩn GRAS (chứng nhận tuyệt đối an toàn).

- Bergamot giúp giảm đồng thời 3 chỉ số mỡ xấu: Cholesterol toàn phần, Triglyceride và mỡ xấu (LDL Cholesterol), tăng chỉ số mỡ tốt (HDL Cholesterol).
- Tăng cường chức năng gan, hạ men gan, giảm gan nhiễm mỡ.
- Giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Nhờ khả năng chống oxy hóa, các flavonoid ức chế các phân tử mỡ xấu tập kết tại thành mạch, hạn chế mảng bám, ngăn ngừa tình trạng xơ vữa mạch máu.

Nano Curcumin dạng lỏng từ CHLB Đức

Curcumin là hoạt chất quý có trong củ nghệ với tác dụng giúp tiêu mỡ, giảm Cholesterol, bảo vệ gan, tăng cường chức năng gan, ngăn ngừa sự phát triển của tế bào ung thư...

Mặc dù có tác dụng rất tốt cho người mỡ máu cao, gan nhiễm mỡ, nhưng Curcumin lại có nhược điểm lớn là không tan trong nước khiến cơ thể không hấp thu được.

Sau nhiều năm nghiên cứu, các nhà khoa học của CHLB Đức đã bào chế thành công Nano Curcumin dạng dung dịch, còn gọi là Novasol Curcumin, cho khả năng hòa tan tuyệt đối trong nước, tăng **khả năng hấp thụ gấp 185 lần so với Curcumin thông thường**. Công nghệ bào chế duy nhất được cấp bằng sáng chế độc quyền bởi Tổ chức Sở hữu Trí tuệ Thế giới (WIPO).



TPBVSK MỠ MÁU TÂM BÌNH

GIẢI PHÁP HIỆU QUẢ CHO NGƯỜI MỠ MÁU CAO, GAN NHIỄM MỠ



1. TPBVSK Mỡ Máu Tâm Bình

Mỡ máu Tâm Bình là thành quả sau nhiều năm nghiên cứu của công ty Dược phẩm Tâm Bình. Sản phẩm là sự kết hợp hoàn hảo giữa y học cổ truyền và thành tựu khoa học hiện đại, gồm 7 vị thảo dược: Lá sen, Giảo cổ lam, Nannan vàng, Trạch tả, Sơn tra, Ngưu tất, Actiso cùng 2 tinh chất quý là Nano curcumin dạng lỏng và chiết xuất Bergamot. Nhờ đó, Mỡ máu Tâm Bình vừa hỗ trợ làm giảm mỡ máu vừa hỗ trợ giảm mỡ gan, bảo vệ gan, tác dụng từ gốc giúp hiệu quả toàn diện và lâu dài, không gây tác dụng phụ.

Lá sen, Ngưu tất, Trạch tả, Nannan vàng, Nanocurcumin và Bergamot hỗ trợ giảm đồng thời cả 3 chỉ số mỡ xấu, tăng chỉ số mỡ tốt.

Ngưu tất, Sơn tra giúp tiêu mỡ, tiêu hóa thức ăn, cải thiện chức năng tạng Tỳ (cơ quan tiêu hóa), qua đó giúp tăng cường vận hóa mỡ, tránh lắng đọng mỡ, ngăn ngừa các lớp mỡ bám vào thành mạch.

Giảo cổ lam, Trạch tả, Actiso hỗ trợ bổ gan, tăng cường chức năng gan.

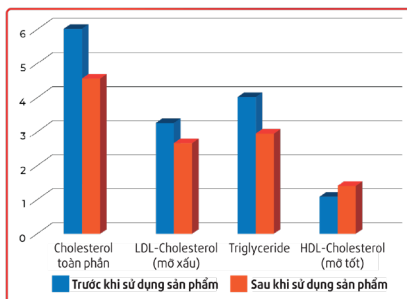
Đặc biệt hai tinh chất Nano curcumin và Bergamot có tác dụng chống oxy hóa mạnh, chống lão hóa, bảo vệ tế bào gan, thúc đẩy gan chuyển hóa mỡ, từ đó ngăn ngừa mỡ máu cao và gan nhiễm mỡ.

2. Nghiên cứu lâm sàng chứng minh hiệu quả

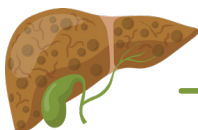


TPBVSK MỠ MÁU TÂM BÌNH ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG MINH LÂM SÀNG TẠI BỆNH VIỆN TUỆ TỈNH

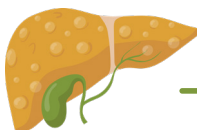
Viện Nghiên cứu Y – Dược cổ truyền Tuệ Tĩnh thực hiện đề tài nghiên cứu “Đánh giá tác dụng của viên nang Mỡ Máu Tâm Bình trên người Rối loạn Lipid máu” và kết quả thử nghiệm lâm sàng sau 60 ngày sử dụng cho thấy:



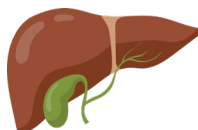
- ✓ **83.7%** người rối loạn lipid máu đạt hiệu quả điều trị tốt và khá, các chỉ số máu cải thiện rõ rệt.
- ✓ Đối tượng gan nhiễm mỡ **độ 2 trở về độ 1, độ 1 trở về bình thường**.
- ✓ Các triệu chứng như mệt mỏi, chân tay nặng nề, chán ăn giảm hoặc hết hẳn.
- ✓ Men gan ALT, AST giảm. Không ghi nhận tác dụng không mong muốn.



Gan nhiễm mỡ độ 2



Gan nhiễm mỡ độ 1



Gan bình thường

3. Công dụng

- Hỗ trợ giảm mỡ máu, giảm Cholesterol và Triglyceride.
- Hỗ trợ giảm mỡ gan, giảm nguy cơ gan nhiễm mỡ.
- Hỗ trợ giảm nguy cơ xơ vữa mạch máu gây huyết áp cao, tai biến mạch máu não, xuất huyết mạch máu.
- Thanh nhiệt giải độc, bảo vệ gan.

4. Cách dùng

- Ngày uống 2 lần, mỗi lần 3 viên.
 - Uống trước khi ăn hoặc sau khi ăn 1 giờ, mỗi đợt từ 3-4 tháng.
- Với người có chỉ số mỡ máu rất cao nên dùng lâu hơn.



5. TPBVSK Mỡ máu Tâm Bình hiệu quả như thế nào?

Mỡ máu Tâm Bình là sản phẩm của Dược phẩm Tâm Bình, hỗ trợ giảm mỡ máu, giảm nguy cơ xơ vữa mạch máu; giảm mỡ gan. Sản đã đạt Top 1 Hàng Việt Nam được người tiêu dùng yêu thích, Hàng Việt Nam Chất lượng cao, Top 20 sản phẩm Vàng Việt Nam, Sản phẩm vì sức khỏe cộng đồng, Top 100 sản phẩm Tin Dùng.



Rất nhiều khách hàng sau khi kiên trì sử dụng Mỡ máu Tâm Bình đều ghi nhận các chỉ số mỡ máu cải thiện rõ rệt, sức khỏe ổn định hơn.

**Kết quả xét nghiệm máu trước và sau 3 tháng
sử dụng TPBVSK Mỡ Máu Tâm Bình**

BÀ LÊ THỊ HƯƠNG
(52 tuổi, Quảng Xương, Thanh Hoá)

Trước

Xét nghiệm	Kết quả
Cholesterol toàn phần	7.5
LDL - Cholesterol	3.85
Triglycerid	1.63
HDL - Cholesterol	4.12

Sau

Xét nghiệm	Kết quả
Cholesterol toàn phần	6.0
LDL - Cholesterol	4.60
Triglycerid	1.41
HDL - Cholesterol	2.50

ANH ĐỊNH CÔNG CẢNH
(SĐT: 0986.092.060, 40 tuổi, Nam Từ Liêm, Hà Nội)

Trước

Xét nghiệm	Kết quả
Cholesterol toàn phần	6.4
LDL - Cholesterol	1.55
Triglycerid	1.72
HDL - Cholesterol	3.98

Sau

Xét nghiệm	Kết quả
Cholesterol toàn phần	5.6
LDL - Cholesterol	1.55
Triglycerid	1.68
HDL - Cholesterol	3.22

CHỊ TRỊNH THỊ HÀ
(SĐT: 0942.502.737, 37 tuổi, thị trấn Trạm Trôi, Hà Nội)

Trước

Xét nghiệm	Kết quả
Cholesterol toàn phần	5.5
LDL - Cholesterol	0.74
Triglycerid	1.69
HDL - Cholesterol	3.47

Sau

Xét nghiệm	Kết quả
Cholesterol toàn phần	3.98
LDL - Cholesterol	0.69
Triglycerid	1.14
HDL - Cholesterol	2.53

CÔNG TY DƯỢC PHẨM TÂM BÌNH

Công ty Dược phẩm Tâm Bình được thành lập ngày 13/12/2010 do Tổng Giám đốc: Dược sĩ cao cấp Lê Thị Bình sáng lập.

Kế thừa và phát huy tinh hoa Y học cổ truyền và công nghệ bào chế hiện đại, Tâm Bình đã cho ra đời nhiều sản phẩm chất lượng như: Viên khớp Tâm Bình, Viên gout Tâm Bình, Đại tràng Tâm Bình, Mỡ máu Tâm Bình, Viganam Tâm Bình... Các sản phẩm của Tâm Bình được đông đảo người dân tin dùng nhờ chất lượng, hiệu quả cao, giá thành phù hợp.



Nhà máy sản xuất đạt chuẩn GMP-WHO thuốc Y học cổ truyền

Công ty có nhà máy sản xuất đạt chuẩn GMP, vùng trồng dược liệu đạt tiêu chuẩn quốc tế GACP-WHO. Hệ thống phân phối được phát triển mạnh mẽ tại 63 tỉnh thành với 350 đại lý và hơn 20.000 nhà thuốc có bán các sản phẩm của Tâm Bình.



Vùng trồng dược liệu an toàn đạt chuẩn GACP-WHO

Được phẩm Tâm Bình xác định phát triển bền vững phải gắn liền với trách nhiệm xã hội. Nhiều năm qua, công ty tích cực tổ chức khám bệnh, cấp phát thuốc miễn phí cho người cao tuổi, đối tượng chính sách và hoàn cảnh khó khăn trên cả nước.

Bên cạnh đó, Tâm Bình còn trao quà cho trẻ mồ côi, người già neo đơn, hỗ trợ đồng bào vùng lũ, phát cháo cho bệnh nhi, hiến máu nhân đạo và ủng hộ Quỹ “Vì người nghèo”. Với tinh thần sẻ chia và lan tỏa yêu thương, Tâm Bình tiếp tục đồng hành cùng cộng đồng, hướng tới một xã hội nhân ái và bền vững.



Chữa bệnh miễn phí cho người nghèo



Tặng chăn ấm cho bà con dân tộc

Hỗ trợ xây dựng cầu, đường tại những vùng bị thiên tai, lũ lụt nhằm giúp bà con đi lại thuận tiện, phát triển kinh tế địa phương.



Cầu Tâm Bình tại bản Chiềng, xã Trung Sơn, huyện Quan Hóa, Thanh Hóa

Những hoạt động nhân văn ấy đã góp phần khẳng định Tâm Bình không chỉ chăm lo sức khỏe cộng đồng bằng sản phẩm chất lượng, mà còn đồng hành, sẻ chia để mang đến những giá trị bền vững cho xã hội.

Một số bằng khen, giải thưởng tiêu biểu

- 2 lần được nhận Bằng khen của Bộ trưởng Bộ Y tế
- Top 5 công ty Đông dược Việt Nam uy tín
- 1 trong 100 Doanh nghiệp Việt Nam phát triển bền vững năm.
- Top 10 Thương hiệu mạnh Quốc gia.
- Top 10 Thương hiệu hàng đầu Việt Nam.
- 3 năm liên tiếp đạt danh hiệu Hàng Việt Nam chất lượng cao do người tiêu dùng bình chọn (2018 – 2020).
- 9 năm liên tiếp được bình chọn danh hiệu Hàng Việt Nam được Người tiêu dùng yêu thích (2012 – 2020).
- 1 trong 60 doanh nghiệp của cả nước đạt danh hiệu Doanh nghiệp tiêu biểu vì người lao động...



Bằng khen của Bộ Y tế



Bằng khen của
UBND Thành phố Hà Nội



Top 100 doanh nghiệp
phát triển bền vững



Top 5 Công ty Đông dược Việt Nam uy tín



Hàng Việt Nam chất lượng cao



Top 10 Thương hiệu mạnh
Quốc gia



Cúp An toàn vì sức khỏe
cộng đồng



Top 1 Hàng Việt Nam được
người tiêu dùng yêu thích

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe

MỠ MÁU TÂM BÌNH

Hỗ trợ

- GIẢM MỠ MÁU (CHOLESTEROL VÀ TRIGLYCERID)
- GIẢM NGUY CƠ XƠ VỮA MẠCH MÁU, TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO
- BẢO VỆ GAN, GIẢM MỠ GAN

CHOL ↓

TRI ↓

LDL ↓



Tổng đài tư vấn miễn cước

1800 28 28 85

momautambinh.vn



TÂM BÌNH

CÔNG TY DƯỢC PHẨM TÂM BÌNH

ĐC: 349 Kim Mã, Giảng Võ, Hà Nội

ĐT: 0243.7245678 - Website: www.tambinh.vn

Tài liệu lưu hành nội bộ