





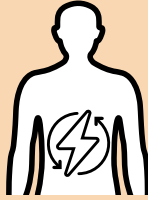
# Hiểu về cân nặng và mối liên hệ của cân nặng với sức khỏe tim mạch–thận–chuyển hóa (CKM)

## Cân nặng không chỉ là một con số trên bàn cân.

Nó có thể là dấu hiệu cho thấy các hệ thống trong cơ thể đang phối hợp hoạt động như thế nào. Duy trì cân nặng khỏe mạnh có thể giúp bảo vệ tim, thận và sức khỏe chuyển hóa của quý vị (cách cơ thể tạo ra, lưu trữ và sử dụng năng lượng).

**Các cơ quan này cùng nhau tạo thành cái gọi là sức khỏe tim mạch–thận–chuyển hóa, hay sức khỏe CKM.**

## Cân nặng dư thừa ảnh hưởng đến cơ thể quý vị như thế nào

 <p><b>SỨC KHỎE TIM MẠCH (TIM VÀ MẠCH MÁU)</b></p>	 <p><b>SỨC KHỎE THẬN</b></p>	 <p><b>SỨC KHỎE CHUYỂN HÓA</b></p>
<p><b>Cân nặng dư thừa có thể khiến tim phải làm việc nhiều hơn và gây tổn thương mạch máu.</b></p>	<p><b>Thận của quý vị có chức năng lọc chất thải và lượng dịch dư thừa ra khỏi máu.</b></p>	<p><b>Cân nặng dư thừa có thể ảnh hưởng đến cách cơ thể lưu trữ và sử dụng năng lượng.</b></p>
<p><b>Điều này có thể dẫn đến:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huyết áp cao</li> <li>• Bệnh tim</li> <li>• Đột quỵ</li> <li>• Bệnh động mạch ngoại biên (lưu lượng máu kém)</li> </ul>	<p><b>Cân nặng dư thừa có thể:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Làm giảm chức năng thận</li> <li>• Tăng nguy cơ mắc bệnh thận mạn tính (CKD)</li> </ul>	<p><b>Điều này có thể làm tăng nguy cơ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Đái tháo đường tuýp 2</li> <li>• Mức cholesterol/lipid bất thường</li> </ul>
<p>Những tình trạng này thường xuất hiện cùng nhau vì chúng có các nguyên nhân gốc rễ tương tự.</p>	<p>Cân nặng dư thừa, bệnh tim, đái tháo đường và các vấn đề về thận thường xảy ra cùng nhau vì chúng có chung các yếu tố nguy cơ.</p>	<p>Cân nặng dư thừa thường dẫn đến các vấn đề chuyển hóa (như đái tháo đường), từ đó làm tăng nguy cơ mắc cả bệnh tim và bệnh thận.</p>

# Cân nặng và sức khỏe Tim mạch-Thận-Chuyển hóa (sức khỏe CKM)



Vì tim, thận và hệ chuyển hóa có mối liên hệ chặt chẽ với nhau, nên các cơ quan này cần được chăm sóc cùng nhau. Cân nặng dư thừa là nguyên nhân gốc rễ có thể khởi phát một chuỗi phản ứng ảnh hưởng đến cách hoạt động của cả ba cơ quan này.

## Vì sao việc kiểm soát cân nặng lại có lợi

Ngay cả những cải thiện nhỏ về cân nặng cũng có thể giúp:



Giảm huyết áp



Cải thiện sức khỏe thận



Giảm đường huyết (glucose)



Cải thiện mức cholesterol

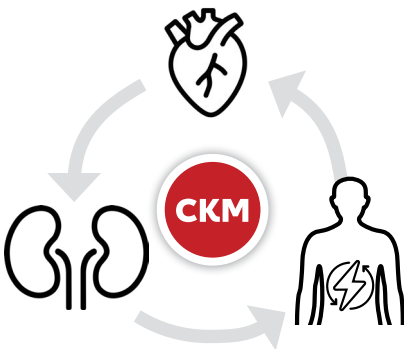


Giảm nguy cơ bệnh tim



Giảm nguy cơ biến chứng (PAD, đột quỵ, OSA, MASLD, v.v.)

Hiểu được mối liên hệ này có thể giúp phòng ngừa các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng và thực hiện những bước chăm sóc sức khỏe sớm và hiệu quả hơn.



Khi **sức khỏe CKM** cải thiện, mọi người cũng có thể nhận thấy nhiều năng lượng hơn, ngủ tốt hơn và kết quả xét nghiệm cải thiện. Những bước nhỏ nhưng đều đặn có thể giúp bảo vệ tim, thận và sức khỏe chuyển hóa, đồng thời hỗ trợ sức khỏe lâu dài.

Mỗi bước tích cực, dù nhỏ đến đâu, đều đưa quý vị đến gần hơn với **sức khỏe tim, thận và chuyển hóa** tốt hơn. Bằng cách chăm sóc cơ thể hôm nay, quý vị đang xây dựng một tương lai khỏe mạnh và vững chắc hơn cho chính mình.

Tìm hiểu thêm về sức khỏe CKM tại [heart.org/myCKMhealth](https://heart.org/myCKMhealth) (trang web bằng Tiếng Anh) hoặc tìm hiểu thêm về quản lý cân nặng tại [heart.org/UnderstandingWeight](https://heart.org/UnderstandingWeight) (trang web bằng Tiếng Anh).

[heart.org/UnderstandingWeight](https://heart.org/UnderstandingWeight) (trang web bằng Tiếng Anh)



Lilly là nhà tài trợ Champion của Sáng kiến Sức khỏe Tim mạch-Thận-Chuyển hóa của American Heart Association.