

HÚT THUỐC, ĂN NHIỀU CHOLESTEROL KHIẾN ĐÀN ÔNG CHẾT SỚM 10 NĂM

Các ông trung niên hút thuốc, có huyết áp cao và ăn nhiều đồ chứa cholesterol sẽ chết sớm khoảng 10 năm so với những người bạn đồng lứa có lối sống khỏe mạnh, nghiên cứu quy mô của Anh vừa tiết lộ.

Các ông trung niên hút thuốc, có huyết áp cao và ăn nhiều đồ chứa cholesterol sẽ chết sớm khoảng 10 năm so với những người bạn đồng lứa có lối sống khỏe mạnh, nghiên cứu quy mô của Anh vừa tiết lộ.

Hút thuốc và chế độ ăn giàu cholesterol có thể dẫn đến hẹp động mạch, giống như trong hình chụp X quang một quả tim bị hư tổn. (Ảnh: BBC)

Công trình đã tìm hiểu hơn 19.000 nhân viên nhà nước tuổi từ 40 đến 69 và theo dõi điều gì xảy ra với họ trong 38 năm sau đó.

BBC cho biết những người tham gia được theo dõi chiều cao, cân nặng, huyết áp, chức năng phổi, hàm lượng đường máu và cholesterol trong máu, và trả lời một bản câu hỏi về tiền sử sức khỏe trước đó, thói quen hút thuốc, bằng cấp công việc và tình trạng hôn nhân.

Cuộc điều tra kết thúc vào năm 2005, với 13.501 người đã chết.

Nhóm nghiên cứu từ Đại học Oxford tập trung điều tra theo ba yếu tố hút thuốc, huyết áp cao và cholesterol, vì chúng là những yếu tố nguy cơ chính với bệnh tim mạch.

Kết quả tổng hợp cho thấy những người đàn ông duy trì lối sống với 3 yếu tố nguy cơ trên thì thường chết sớm hơn 10 năm so với tuổi trung bình, bắt đầu từ tuổi 50 trở đi.

Quỹ Tim mạch Anh cho biết, đây là một nhắc nhở quan trọng với bất cứ ai trên 40 rằng anh ta nên đi kiểm tra tim mạch, và hạn chế những yếu tố có thể gây tử vong cho mình.