

CHĂM SÓC SỨC KHỎE TIM

CHÚNG TÔI SẴN SÀNG GIÚP QUÝ VỊ CHỦ ĐỘNG KIỂM SOÁT SỨC KHỎE



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Kính Gửi Quý Hội Viên,

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi sẵn sàng trợ giúp quý vị chăm sóc sức khỏe tim của mình. Với tư cách là đối tác chăm sóc sức khỏe của quý vị, chúng tôi đã biên soạn cuốn cẩm nang chăm sóc này. Chúng tôi hy vọng cuốn cẩm nang sẽ giúp quý vị giữ gìn sức khỏe và năng động.

Chúc Quý Vị Sức Khỏe Dồi Dào,
Ban Chương Trình Y Tế Alliance

NỘI DUNG

Bảo Vệ Trái Tim của Quý Vị

Thay Đổi Trong Tim	4
Danh Sách Thuốc của Tôi	7
Huyết Áp	9
Cholesterol	15

Bệnh Tim và Đột Quy

Bệnh Động Mạch Vành	20
Suy Tim	22
Đau Tim	25
Đột Quy	28



TRONG CUỐN CẨM NANG CHĂM SÓC NÀY...

Quý vị sẽ tìm hiểu cách duy trì sức khỏe tim mạch của mình.
Quý vị cũng sẽ tìm hiểu về các vấn đề thường có thể xảy ra và cách chăm sóc trái tim của quý vị.

Tại sao quý vị nên chăm sóc cho trái tim của mình? Tim và mạch máu của quý vị đưa chất dinh dưỡng và oxy đến từng bộ phận của cơ thể, cung cấp năng lượng cho chúng hoạt động. Bệnh tim xảy ra khi quý vị gặp vấn đề về tim hoặc mạch máu. Cơn đau tim hoặc đột quỵ có thể xảy ra nếu mạch máu bị tắc nghẽn.

Chúng tôi hy vọng những gì quý vị tìm hiểu được trong cuốn cẩm nang chăm sóc này sẽ giúp quý vị bảo vệ trái tim của mình.

Vui lòng trao đổi với bác sĩ hoặc y tá của mình nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hay mối quan ngại nào.



ÔNG H VÀ CÂU CHUYỆN VỀ SỨC KHỎE TIM:

Năm đó ông H 42 tuổi, mắc bệnh huyết áp cao và nồng độ cholesterol cao. Một ngày nọ, trong trận đấu bóng đá của con gái mình, ông cảm thấy có cơn tức ngực nhưng tình trạng này không tự biến mất, vì vậy, ông đã đến phòng cấp cứu. Thật may mắn khi ông ấy đã làm như vậy. Kết quả của một số xét nghiệm cho thấy ông ấy đã lên cơn đau tim! Ông ấy cần phẫu thuật tim mở. Rất may mắn là cuộc phẫu thuật đã diễn ra tốt đẹp.

Sau đó, ông biết rằng đã đến lúc phải thay đổi lối sống của mình. Ông ấy bắt đầu ăn uống lành mạnh hơn, tập thể dục nhiều hơn và chăm sóc sức khỏe của mình. Ông ấy cũng cẩn thận để tránh khói thuốc lá.

Ông H năm nay đã 69 tuổi và ông vẫn luôn tìm cách ăn uống lành mạnh, vận động nhiều hơn. Vì mọi người trong gia đình đều có thể mắc bệnh tim nên gia đình ông cũng nhận thức rõ hơn tầm quan trọng của việc có một trái tim khỏe mạnh.



THAY ĐỔI TRONG TIM

Quý vị có thể thực hiện các bước để phòng ngừa bệnh tim. Ngay cả khi quý vị bị bệnh tim, những lời khuyên sau đây sẽ giúp cải thiện sức khỏe tim của quý vị để quý vị có thể phòng ngừa các vấn đề khác hoặc giữ cho bệnh của quý vị không trở nên tồi tệ hơn.

Những thay đổi về lối sống có lợi cho tim tốt nhất nên thực hiện theo từng bước nhỏ kế tiếp nhau. Đặt mục tiêu cho bản thân, nhưng đừng cố gắng làm điều đó một mình. Hãy nhờ bác sĩ, gia đình và bạn bè hỗ trợ để đạt được mục tiêu của mình!



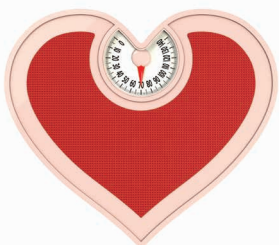
ĂN THỰC PHẨM LÀNH MẠNH

Thực hành ăn uống lành mạnh và cân bằng. Ăn nhiều trái cây và rau củ. Chọn thực phẩm có hàm lượng đường, muối và chất béo thấp.

VẬN ĐỘNG NHIỀU HƠN

Làm việc với bác sĩ của quý vị để lập kế hoạch tập thể dục phù hợp nhất với quý vị. Điều này có thể bao gồm các bài tập khiến quý vị thở khó hơn và tim đập nhanh hơn (ví dụ: đi bộ nhanh hoặc nhảy dây). Đặt mục tiêu tập thể dục 30 phút vào hầu hết các ngày trong tuần. Ngoài ra, hãy thực hiện các bài tập tăng cường cơ bắp hai lần mỗi tuần.





GIỮ CÂN NẶNG HỢP LÝ

Trao đổi với bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng về cân nặng của quý vị. Để giảm bớt hoặc duy trì cân nặng, hãy thực hành chế độ ăn uống lành mạnh, không ngồi lâu một chỗ và vận động nhiều hơn.

Để tìm hiểu thêm, vui lòng truy cập trang web www.alamedaalliance.org/live-healthy-library và chọn “Healthy Eating, Exercise, and Weight” (Ăn Uống Lành Mạnh, Tập Thể Dục và Cân Nặng Hợp Lý).

TRÁNH KHÓI THUỐC LÁ

Nếu quý vị hút thuốc, hãy bỏ thuốc lá. Để được trợ giúp lập kế hoạch bỏ thuốc, hãy hỏi bác sĩ của quý vị hoặc gọi tới Tổng Đài Hỗ Trợ Cai Thuốc Lá cho Người Châu Á theo số điện thoại miễn phí **1.800.778.8440**. Thuốc cũng có thể giúp quý vị cai thuốc. Nếu quý vị không hút thuốc, hãy tránh khói thuốc từ người khác.



NĂM RÕ CÁC CHỈ SỐ CỦA QUÝ VỊ

Đảm bảo đến gặp bác sĩ của quý vị thường xuyên. Hãy hỏi về huyết áp của quý vị, cholesterol và đường huyết. Nếu quý vị cần cải thiện các chỉ số của quý vị, hãy làm việc với bác sĩ của mình để lập kế hoạch.



GIẢM BỚT CĂNG THẲNG

Tìm những phương pháp lành mạnh để giảm bớt và quản lý căng thẳng của quý vị. Ngủ đủ giấc và tập thể dục sẽ giúp ích quý vị. Quý vị cũng có thể học các kỹ thuật để thư giãn, chẳng hạn như thở, chánh niệm và thiền định.

TUÂN THEO KẾ HOẠCH ĐIỀU TRỊ CỦA QUÝ VỊ

Đến gặp bác sĩ để kiểm tra sức khỏe và dùng thuốc theo đúng chỉ định. Duy trì danh sách tất cả các loại thuốc quý vị dùng và mang theo khi đi khám sức khỏe. Nếu cần, hãy sử dụng hộp thuốc để sắp xếp các loại thuốc của quý vị.



DANH SÁCH THUỐC CỦA TÔI

Sẽ rất hữu ích nếu lập và cập nhật danh sách tất cả các loại thuốc mà quý vị đang dùng. Điều này giúp quý vị theo dõi kế hoạch dùng thuốc của mình và cho tất cả các thành viên trong nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị biết quý vị đang dùng những loại thuốc nào.

THEO DÕI THUỐC

Dưới đây là ví dụ về danh sách thuốc mà quý vị có thể tải xuống và in ra từ Thư Viện Sống Khỏe trong mục “Heart Health” (Sức Khỏe Tim) trên trang web www.alamedaalliance.org/live-healthy-library. Quý vị cũng có thể tạo một danh sách như thế này để sử dụng.

Khi sử dụng danh sách thuốc:

- Vui lòng liệt kê tất cả các thuốc mà quý vị đang dùng. Kể cả thuốc, dược thảo, vitamin và thuốc bổ.
- Mang theo danh sách này mỗi lần đến khám với bác sĩ, chăm sóc khẩn cấp, hoặc thăm khám tại bệnh viện và nhà thuốc.
- Đừng để bị hết thuốc. Hãy trao đổi với bác sĩ và nhà thuốc của quý vị khi quý vị cần thêm thuốc.
- Cho bác sĩ hay dược sĩ biết nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hay quan ngại nào về thuốc của quý vị.



HUYẾT ÁP

Khi quý vị đến gặp bác sĩ, họ sẽ kiểm tra huyết áp của quý vị. Bác sĩ của quý vị có thể đã nói với quý vị rằng huyết áp của quý vị cao. Điều đó có nghĩa là gì?

Huyết áp là tác động lên thành mạch máu theo từng nhịp tim. Máu càng khó lưu thông qua các mạch máu của quý vị, các chỉ số huyết áp của quý vị càng cao.

Nếu huyết áp của quý vị cao, nghĩa là tim của quý vị đang làm việc nhiều hơn bình thường. Nếu huyết áp vẫn ở mức cao trong một thời gian dài, tim của quý vị có thể bị tổn thương và dẫn đến các vấn đề như bệnh tim và đột quỵ. Thường không có dấu hiệu hoặc triệu chứng và nhiều người không biết họ bị huyết áp cao. Cách duy nhất để biết là kiểm tra huyết áp của quý vị thường xuyên.





KIỂM TRA HUYẾT ÁP

Huyết áp thường được kiểm tra bằng cách quấn một băng rộng gọi là dải quấn quanh cánh tay trên. Không khí được bơm vào dải quấn. Huyết áp của quý vị được đo khi không khí đi ra khỏi dải quấn.

Mẹo khi đo huyết áp:

- Không ăn hoặc uống bất cứ thứ gì, không hút thuốc hoặc tập thể dục 30 phút trước khi đo huyết áp.
- Đi tiểu trước khi đọc chỉ số.
- Ngồi trên một chiếc ghế thoải mái sao cho lưng được đỡ ít nhất 5 phút trước khi đọc chỉ số. Đặt cả hai chân phẳng trên mặt đất và không bắt chéo hai chân.
- Đặt cánh tay cùng với dải quấn trên bàn ở độ cao ngang ngực. Đảm bảo dải quấn đo huyết áp vừa khít nhưng không quá chặt. Dải quấn phải áp sát vào làn da trần chứ không phải trên quần áo.
- Không nói chuyện trong khi quý vị đang đo huyết áp.
- Nếu quý vị đang theo dõi huyết áp tại nhà, hãy đo huyết áp vào cùng một thời điểm mỗi ngày. Đọc chỉ số đo ít nhất hai lần, cách nhau 1 hoặc 2 phút.

CÁC CHỈ SỐ HUYẾT ÁP

Huyết áp được đo là một số trên một số thứ hai.

Ví dụ: quý vị có thể nghe bác sĩ của mình nói "110 trên 72".

- Số ở trên cao hơn gọi là chỉ số **tâm thu**. Đó là áp suất trong mạch máu khi tim bơm máu.
- Số ở dưới thấp hơn gọi là chỉ số **tâm trương**. Đó là áp suất trong mạch máu khi tim nghỉ giữa các nhịp đập.

LOẠI HUYẾT ÁP	TÂM THU mm Hg (số ở trên)		TÂM TRƯƠNG mm Hg (số ở dưới)
Bình thường	Dưới 120	và	Dưới 80
Cao	120-129	và	Dưới 80
Huyết Áp Cao (Tăng Huyết Áp) Giai Đoạn 1	130-139	hoặc	80-89
Huyết Áp Cao (Tăng Huyết Áp) Giai Đoạn 2	140 trở lên	hoặc	90 trở lên
Huyết Áp Rất Cao (tham khảo ngay ý kiến bác sĩ)	Cao hơn 180	và/ hoặc	Cao hơn 120

HUYẾT ÁP BÌNH THƯỜNG

Huyết áp bình thường là khi số ở trên đo được *dưới 120* (tâm thu) và số ở dưới đo được *dưới 80* (tâm trương). Huyết áp của mỗi người thay đổi theo từng giờ và từng ngày.

HUYẾT ÁP CAO

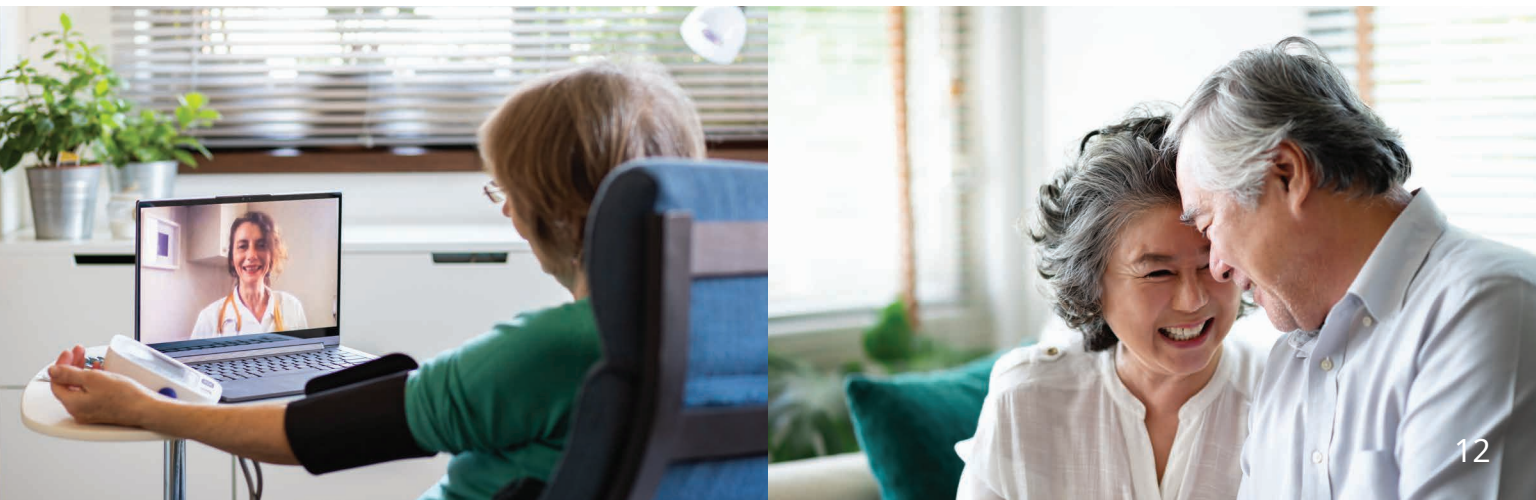
Huyết áp cao còn được gọi là **tăng huyết áp**. Huyết áp cao *130 trở lên trên 80 trở lên*. Việc chẩn đoán huyết áp cao không được thực hiện cho đến khi huyết áp của quý vị được kiểm tra nhiều lần và vẫn ở mức cao.

HUYẾT ÁP RẤT CAO

Huyết áp của quý vị rất cao nếu số huyết áp ở trên đo được *cao hơn 180* hoặc số ở dưới đo được *cao hơn 120*.

Nếu quý vị cũng gặp các triệu chứng như đau ngực, khó thở, đau lưng, tê hoặc yếu, thị lực thay đổi hoặc khó nói, thì đây là trường hợp khẩn cấp. **Gọi ngay 9-1-1.**

Nếu quý vị không có bất kỳ triệu chứng nào trong số này, hãy đợi 5 phút và thử lại. Nếu chỉ số lần đo thứ hai cũng cao, **tham khảo ý kiến bác sĩ của quý vị ngay lập tức**. Bác sĩ của quý vị có thể quyết định thay đổi loại thuốc mà quý vị đang dùng.



KIỂM SOÁT HUYẾT ÁP

Quý vị có thể thực hiện thay đổi để giúp quý vị kiểm soát huyết áp của mình:

- Ăn nhiều trái cây và rau củ tươi.
- Tập thể dục hầu như mọi ngày.
- Tìm những phương pháp lành mạnh để giảm bớt và quản lý căng thẳng của quý vị.
- Hạn chế hoặc bỏ đồ uống có cồn.
- Hạn chế muối hoặc natri trong đồ ăn và thức uống của quý vị.
- Nếu quý vị hút thuốc, hãy bỏ thuốc.
- Đạt được và duy trì cân nặng hợp lý.
- Uống thuốc huyết áp theo chỉ định của bác sĩ, ngay cả khi huyết áp của quý vị ở mức bình thường.
- Trao đổi với bác sĩ của quý vị về tần suất nên đo huyết áp.



ĐÓ LÀ MUỐI HAY LÀ NATRI?

“Natri” là tên hóa học của muối. Quý vị có thể thấy chất này được liệt kê trên nhãn thực phẩm.

Cơ thể cần một lượng nhỏ natri để hoạt động, nhưng hầu như tất cả chúng ta đều ăn quá nhiều muối. Lượng muối đó hầu hết đến từ thực phẩm chế biến sẵn hoặc thức ăn ở ngoài.

Chế độ ăn nhiều muối có thể làm tăng huyết áp. Khi quý vị giảm muối, huyết áp có thể bắt đầu giảm trong vòng vài tuần.

ĐỂ ĂN ÍT MUỐI HƠN

Hãy chọn dùng nhiều hơn:

- Dược thảo hoặc tỏi tươi
- Rau củ và trái cây tươi hoặc đông lạnh
- Nước ép chanh và giấm
- Sản phẩm từ sữa có hàm lượng chất béo thấp (sữa chua và sữa)
- Gia vị hỗn hợp có hàm lượng natri thấp
- Thực phẩm không có muối hoặc có hàm lượng natri thấp

Ăn ít hơn những thực phẩm sau:

- Thức ăn nhanh
- Phô mai và thịt được chế biến sẵn
- Đồ ăn vặt

Sử dụng ít những chất sau:

- Muối tỏi/hành
- Muối trong những công thức nấu ăn
- Nước tương
- Xốt ướp thịt bò và chất làm thịt mềm



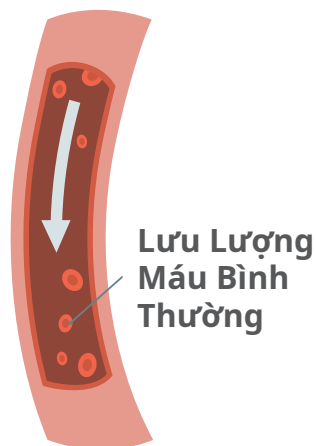
CHOLESTEROL

Cholesterol là chất quan trọng để kiểm tra và kiểm soát sức khỏe tim của quý vị. Cholesterol là một chất sáp, giống như chất béo mà cơ thể quý vị cần để hoạt động. Gan của quý vị tạo ra tất cả các cholesterol mà quý vị cần. Chất này cũng có trong thực phẩm từ động vật, chẳng hạn như thịt, trứng, các sản phẩm từ sữa và mỡ lợn.

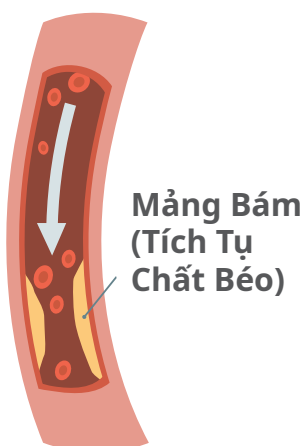
Có quá nhiều cholesterol trong máu có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ.

Nồng độ cholesterol cao thường không có dấu hiệu hoặc triệu chứng. Cách duy nhất để biết là làm xét nghiệm máu. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị về tần suất nên kiểm tra cholesterol của quý vị.

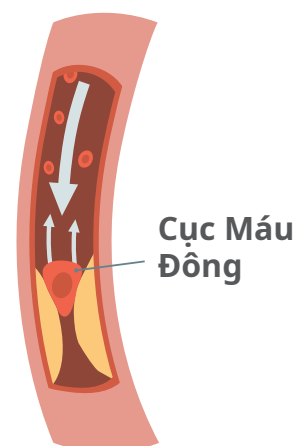
ĐỘNG MẠCH BÌNH THƯỜNG



TÍCH TỤ MÀNG BẨM



ĐỘNG MẠCH THU HẸP BỊ TẮC NGHẼN BỞI CỤC MÁU ĐÔNG



CHỈ SỐ CHOLESTEROL

Kết quả kiểm tra cho thấy nồng độ của các loại cholesterol và chất béo sau:

Nồng độ cholesterol trong máu (“xấu”) Lipoprotein Tỷ Trọng Thấp (Low Density Lipoprotein, LDL) của quý vị

Chất này có thể tích tụ trên thành mạch máu và làm giảm lưu lượng máu.

Chỉ số càng thấp, tình trạng càng tốt.

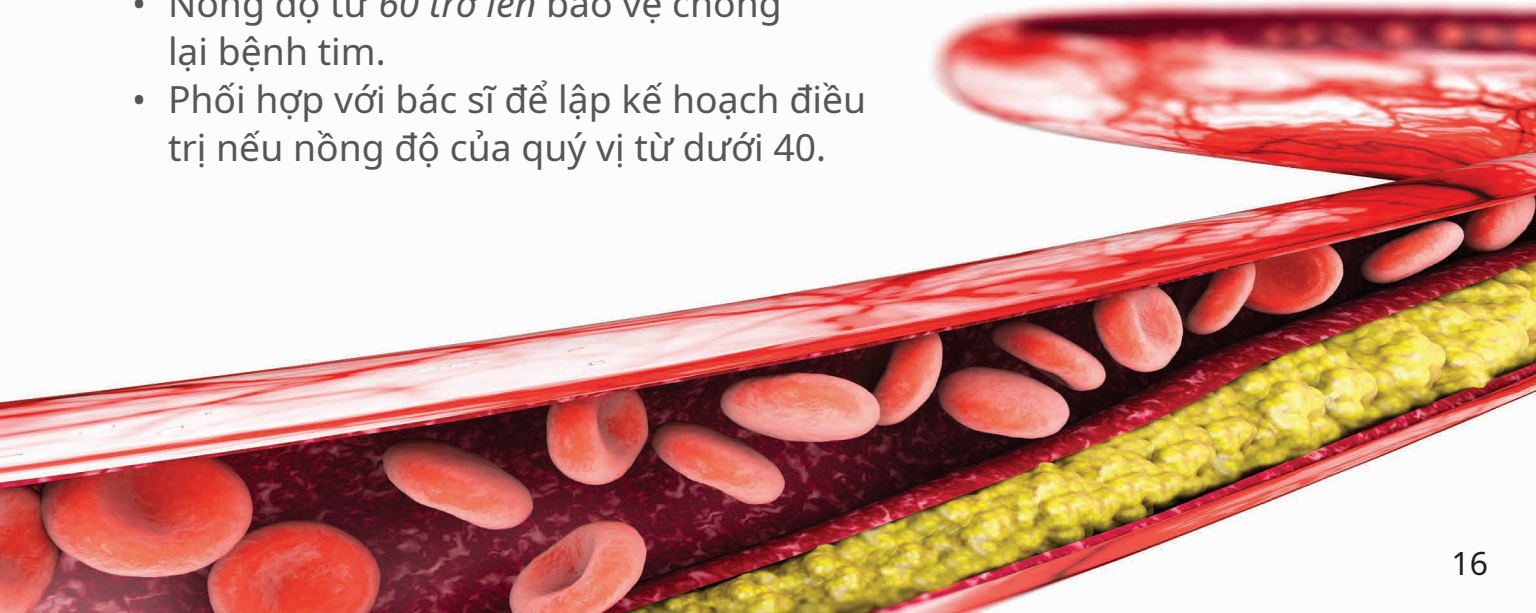
- *Dưới 100* là chỉ số tốt nhất.
- Phối hợp với bác sĩ để lập kế hoạch điều trị nếu nồng độ của quý vị từ 130 trở lên.

Nồng độ cholesterol trong máu (“tốt”) Lipoprotein Tỷ Trọng Cao (High Density Lipoprotein, HDL) của quý vị

Điều này giúp đưa thêm cholesterol trong máu trở lại gan của quý vị, để cơ thể quý vị có thể loại bỏ nó.

Chỉ số càng cao, tình trạng càng tốt.

- Nồng độ từ *60 trở lên* bảo vệ chống lại bệnh tim.
- Phối hợp với bác sĩ để lập kế hoạch điều trị nếu nồng độ của quý vị từ dưới 40.



Nồng độ cholesterol tổng thể trong máu của quý vị

Đây là nồng độ cholesterol HDL và LDL tổng thể trong máu của quý vị.

- *Dưới 200* là chỉ số tốt nhất, nhưng điều đó phụ thuộc vào nồng độ HDL và LDL của quý vị.

Nồng độ chất béo trung tính trong máu của quý vị

Đây là loại chất béo thường gặp nhất trong cơ thể.

Nồng độ cao có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim.

- *Dưới 150* là chỉ số tốt nhất.
- Trao đổi với bác sĩ của quý vị về phương pháp điều trị nếu nồng độ của quý vị từ *200 trở lên*.



KIỂM SOÁT CHOLESTEROL

Bác sĩ của quý vị sẽ sử dụng những con số này cùng với kiến thức về sức khỏe của quý vị để khuyến nghị những bước mà quý vị nên thực hiện để giảm nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ.

Thực hiện theo kế hoạch chăm sóc của quý vị

- Đi khám bác sĩ và kiểm tra cholesterol thường xuyên.
- Dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ.
- Làm việc với bác sĩ của quý vị, y tá hoặc chuyên gia dinh dưỡng để tạo chế độ ăn uống và lập kế hoạch tập thể dục. Đạt được và duy trì cân nặng hợp lý.





Hãy chọn dùng nhiều hơn:

- Thực phẩm giàu chất xơ, chẳng hạn như đậu, trái cây tươi và rau củ, cùng ngũ cốc nguyên hạt.
- Thực phẩm chứa chất béo không bão hòa lành mạnh, chẳng hạn như quả bơ, cá, các loại hạt và dầu ô liu.
- Thực phẩm tươi sống thay vì thực phẩm đã qua chế biến.
- Thực phẩm ít chất béo, chẳng hạn như cá, sữa tách béo và ức gà không da.

Ăn ít hơn những thực phẩm sau:

- Thực phẩm có chứa cholesterol và chất béo bão hòa, chẳng hạn như bơ, pho mát, thịt mỡ, mỡ lợn và sữa nguyên chất.
- Đồ chiên. Thay vào đó, hãy thử nướng lò, nướng than hoặc hấp thực phẩm.
- Thực phẩm đã qua chế biến chứa chất béo chuyển hóa. Kiểm tra nhãn thực phẩm và tránh những loại thực phẩm có “dầu hydro hóa” trong danh sách thành phần.

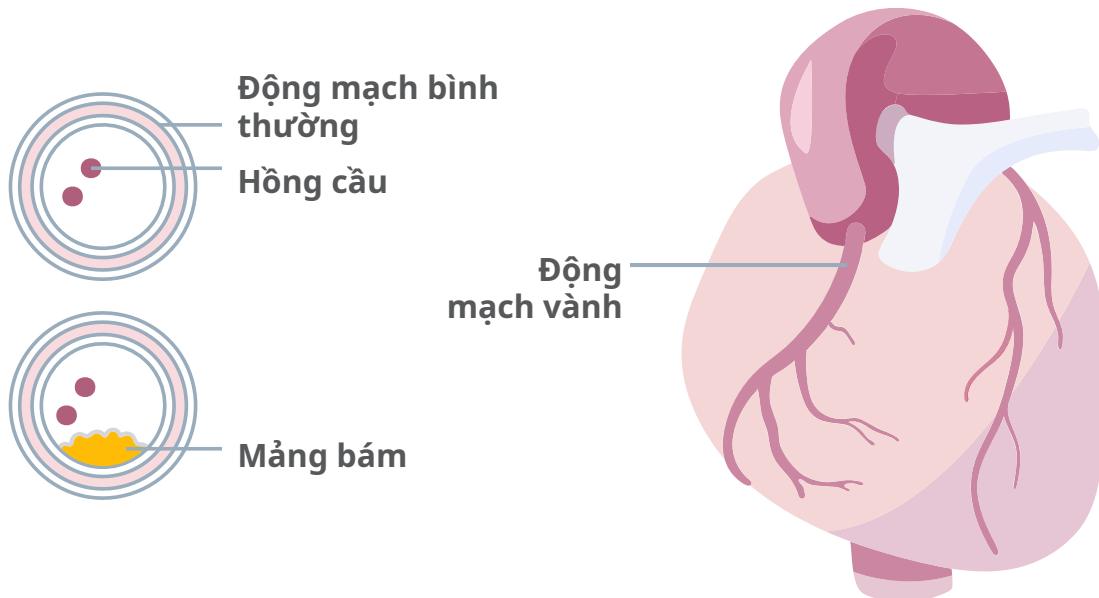
BỆNH ĐỘNG MẠCH VÀNH (CAD)

Bệnh động mạch vành (Coronary Artery Disease, CAD) là loại bệnh tim phổ biến nhất. Khi mắc CAD, các mạch máu (động mạch) cung cấp máu cho cơ tim trở nên cứng và hẹp lại. Nguyên nhân là do chất béo tích tụ được gọi là mảng bám trong mạch máu. Tình trạng tích tụ này được gọi là **chứng vữa xơ động mạch**.

Khi mảng bám tích tụ trong mạch máu, lưu lượng máu đến cơ tim bị giảm. Có thể xảy ra tình trạng đau ngực (đau thắt ngực), khó thở hoặc các dấu hiệu khác.

Nếu lưu lượng máu bị ngừng hoặc bị tắc nghẽn, nó sẽ gây ra một cơn đau tim. Theo thời gian, CAD có thể làm suy yếu cơ tim và gây suy tim.

Đối với một số người, cơn đau tim là dấu hiệu đầu tiên của bệnh CAD. Nếu quý vị có nguy cơ cao mắc bệnh tim hoặc có các triệu chứng, bác sĩ có thể làm các xét nghiệm để xem quý vị có mắc bệnh CAD hay không.



CHĂM SÓC BẢN THÂN

Mục đích là cải thiện lưu lượng máu đến cơ tim và giảm nguy cơ đau tim.

Các phương pháp điều trị có thể bao gồm:

- Chương trình phục hồi chức năng tim
- Chế độ ăn ít chất béo và muối
- Tập thể dục
- Thuốc men
- Nếu quý vị hút thuốc, hãy bỏ thuốc
- Đạt được cân nặng hợp lý
- Phẫu thuật



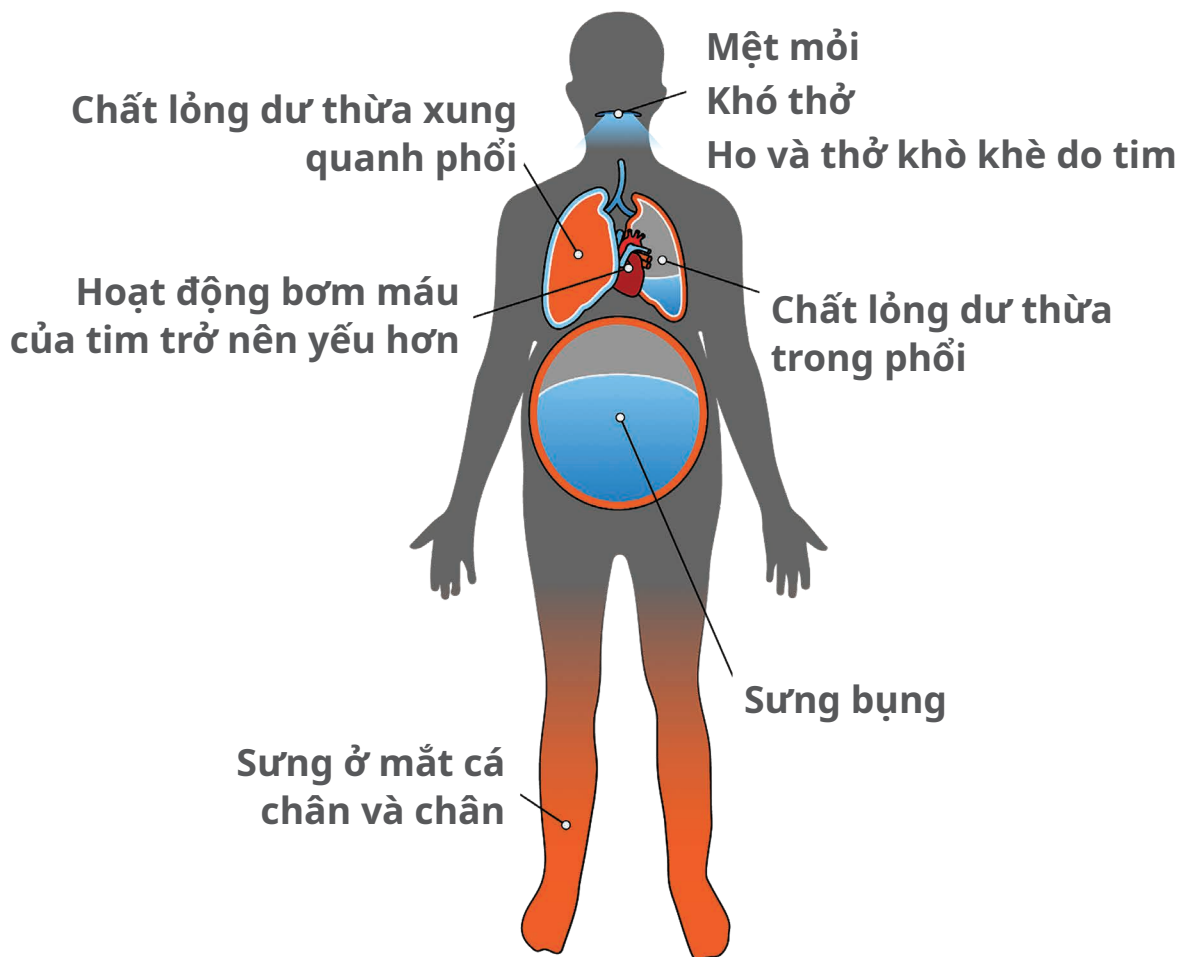
“PHỤC HỒI CHỨC NĂNG TIM” LÀ GÌ?

Phục hồi chức năng tim là một chương trình dành cho bất kỳ ai bị đau tim, suy tim hoặc gặp các vấn đề khác về tim cần phẫu thuật hoặc chăm sóc y tế. Điều này bao gồm tập thể dục, giáo dục và tư vấn về sức khỏe. Phục hồi chức năng tim có thể giúp quý vị khỏe mạnh hơn và hình thành các thói quen tốt cho tim.

SUY TIM

Khi bị **suy tim**, còn được gọi là suy tim sung huyết, cơ tim bị suy yếu và không bơm mạnh như bình thường. Lưu lượng máu chậm lại và chất lỏng có thể tích tụ trong phổi hoặc các bộ phận khác của cơ thể quý vị. Tim của quý vị vẫn đang hoạt động, nhưng cơ thể quý vị không nhận được tất cả lượng máu và oxy cần thiết.

CÁC TRIỆU CHỨNG SUY TIM



CHĂM SÓC BẢN THÂN

- Hỏi bác sĩ của quý vị về một chương trình phục hồi chức năng tim.
- Thảo luận với bác sĩ của quý vị về việc cần theo dõi những gì và bất kỳ thay đổi nào về các triệu chứng.
- Tập thể dục mỗi ngày, nhưng nghỉ ngơi khi cần thiết.
- Tiêm vắc-xin phòng cúm mỗi năm. Trao đổi với bác sĩ của quý vị về vắc-xin phòng viêm phổi.
- Hạn chế đồ uống có cồn.
- Hạn chế muối hoặc natri trong đồ ăn và thức uống.
- Hạn chế lượng chất lỏng mà quý vị hấp thụ hàng ngày theo lời khuyên của bác sĩ.
- Nếu quý vị hút thuốc, hãy bỏ thuốc.
- Dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ.
- Phương pháp điều trị cũng có thể bao gồm cấy ghép tim và các phẫu thuật khác.
- Kiểm tra cân nặng hàng ngày để xem tình trạng tăng cân có phải do lượng chất lỏng tăng lên gây ra không. Ghi chép về cân nặng.



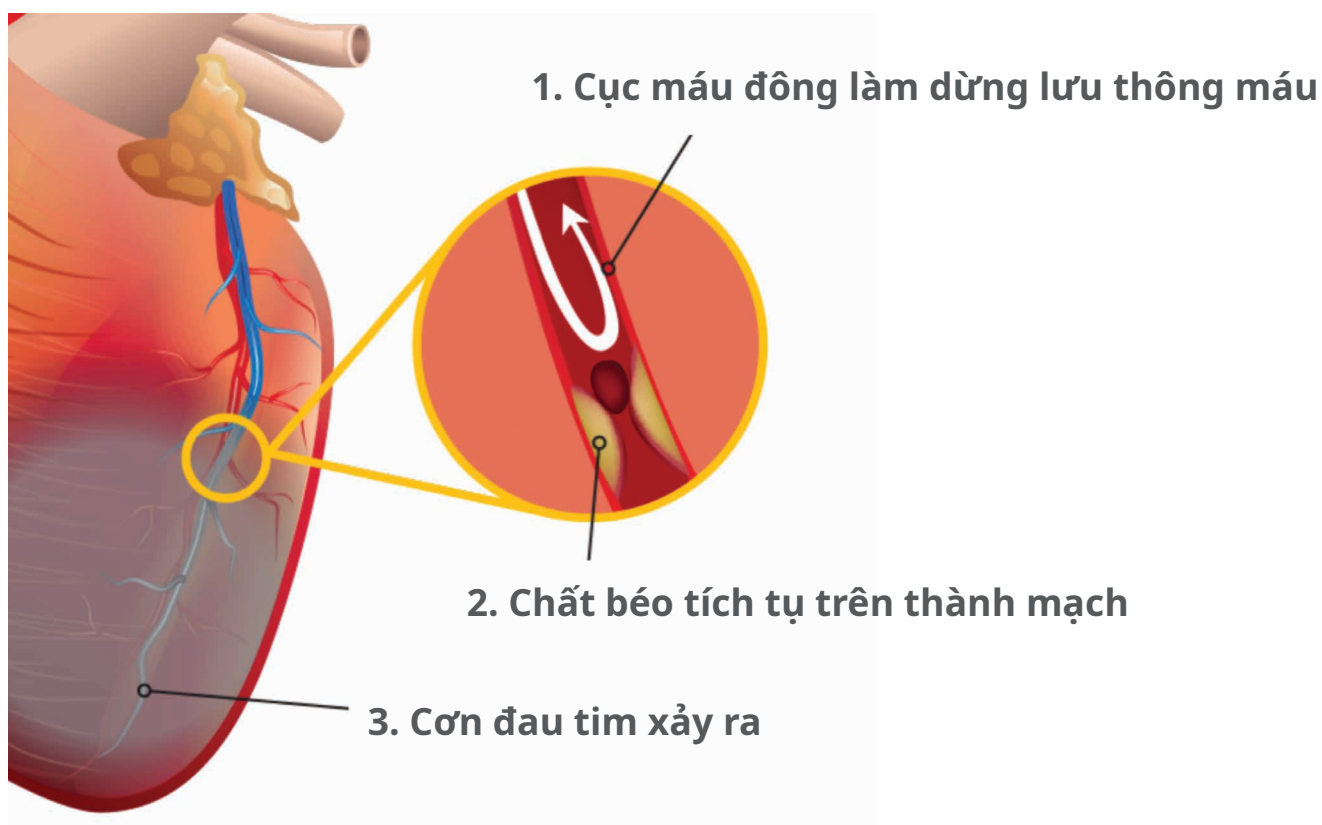


HÃY CHO BÁC SĨ CỦA QUÝ VỊ BIẾT NGAY LẬP TỨC NẾU QUÝ VỊ:

- Ho hoặc thở khò khè.
- Cảm thấy lú lẫn, chóng mặt hoặc choáng váng.
- Cảm thấy khó thở.
- Tăng hơn 2 đến 3 pound trong một ngày.
- Tăng hơn 5 pound trong một tuần.
- Thay đổi thói quen ăn uống hoặc cảm giác thèm ăn của quý vị.
- Khó ngủ hoặc nằm xuống.
- Thấy sưng ở bàn chân, mắt cá chân hoặc các bộ phận khác của cơ thể.

ĐAU TIM

Cơ đau tim xảy ra khi mạch máu cung cấp oxy cho cơ tim bị tắc nghẽn, làm ngừng dòng máu đến một phần của tim. Tình trạng này còn được gọi là nhồi máu cơ tim hoặc MI. Nếu không được điều trị ngay lập tức, một phần của cơ tim sẽ chết. Quý vị nhận được sự giúp đỡ càng sớm, quý vị càng ít bị tổn thương tim.

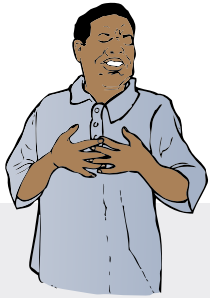


DẤU HIỆU CẢNH BÁO CƠN ĐAU TIM

Gọi **9-1-1** để được giúp đỡ nếu quý vị hoặc người khác có dấu hiệu cảnh báo đau tim.

Không trì hoãn bằng cách lái xe đến bệnh viện. Mỗi phút đều quan trọng!

Các dấu hiệu cảnh báo phổ biến của cơn đau tim bao gồm:



Tức ngực



Khó chịu ở một hoặc cả hai cánh tay, lưng hoặc bụng



Khó chịu ở cổ hoặc hàm



Cảm giác như quý vị không thể thở



Choáng váng hoặc cảm giác như quý vị đang đổ mồ hôi lạnh



Dạ dày khó chịu

Dấu hiệu thường gặp nhất là cơn đau ngực kéo dài hơn vài phút hoặc biến mất và quay trở lại. Tuy nhiên, một số người – đặc biệt những người lớn tuổi, phụ nữ hoặc người mắc bệnh tiểu đường – có thể không bị đau ngực khi lên cơn đau tim.

Các dấu hiệu có thể khác nhau ở mỗi người. Các dấu hiệu có thể ở mức độ nhẹ và bắt đầu từ từ, hoặc dữ dội hơn và đột ngột. Nếu trước đây quý vị đã từng bị đau tim, các dấu hiệu của quý vị có thể không giống với cơn đau tim thứ hai.

Gọi 9-1-1 ngay lập tức nếu quý vị hoặc người khác có dấu hiệu đau tim.



TẠI BỆNH VIỆN

Quý vị sẽ được kiểm tra, xét nghiệm để xem quý vị có bị đau tim hay không và có tổn thương tim hay không. Quý vị có thể phải ở bệnh viện trong vài ngày. Quý vị có thể được bắt đầu cho dùng thuốc và cung cấp các phương pháp điều trị để cải thiện lưu lượng máu đến tim.

CHĂM SÓC QUÝ VỊ SAU CƠN ĐAU TIM

Nếu quý vị bị đau tim, tim của quý vị có thể bị tổn thương. Quý vị có nhiều khả năng bị đau tim, đột quỵ, mắc bệnh thận hoặc các vấn đề khác trong tương lai.

Nguy cơ của quý vị có thể giảm xuống bằng cách thực hiện các bước sau:

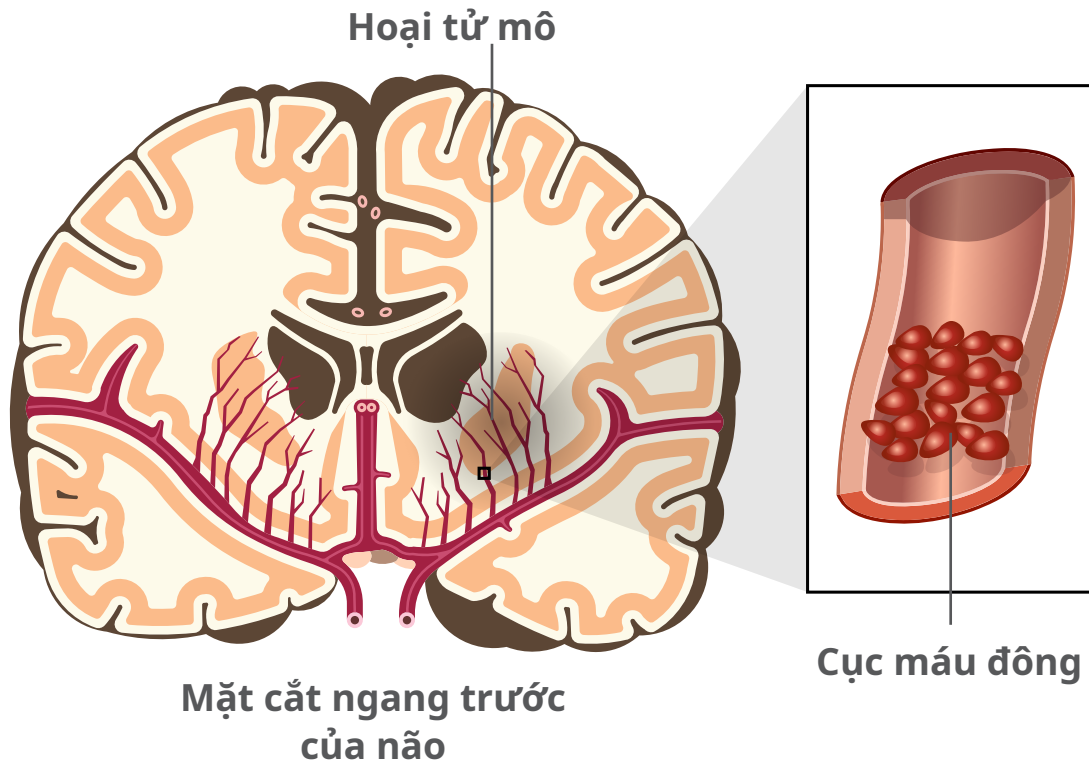
1. Đến cuộc hẹn tái khám với bác sĩ của quý vị.
2. Hỏi về việc tham gia chương trình phục hồi chức năng tim.
3. Hạn chế hoạt động của quý vị trong 4 đến 6 tuần.
4. Thực hiện theo chế độ ăn uống mà bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng đề xuất.
5. Kiểm tra cân nặng mỗi ngày để phát hiện tình trạng tích tụ của chất lỏng. Chất lỏng dư thừa khiến tim của quý vị làm việc nhiều hơn. Gọi cho bác sĩ nếu quý vị tăng từ 2 đến 3 pound chỉ sau một đêm.
6. Tránh nhiệt độ quá nóng hoặc quá lạnh.
7. Gọi cho bác sĩ nếu quý vị nhận thấy cảm xúc của quý vị thay đổi sau cơn đau tim theo hướng tệ hơn hoặc không biến mất trong một vài tuần.
8. Duy trì thói quen lối sống lành mạnh về ăn uống, tập thể dục và giảm bớt căng thẳng.

Bác sĩ có thể cung cấp cho quý vị các hướng dẫn khác.

ĐỘT QUY

Cơ **đột quy** xảy ra khi một mạch máu nuôi não bị tắc nghẽn hoặc vỡ. Khi đó, phần não đó không thể hoạt động và phần cơ thể mà nó điều khiển cũng không thể hoạt động được. Điều quan trọng là phải được điều trị ngay lập tức.

Nếu quý vị có dấu hiệu đột quy, nhưng các dấu hiệu biến mất trong vài phút đến vài giờ, tình trạng này được gọi là **cơ thiếu máu não thoáng qua** (transient ischemic attack, TIA) hay “đột quy nhỏ.” Đây là cảnh báo nguy hiểm về việc có thể xảy ra vấn đề và cơn đột quy trong tương lai.



DẤU HIỆU CẢNH BÁO ĐỘT QUY

Gọi **9-1-1** để được giúp đỡ nếu quý vị hoặc người khác có dấu hiệu cảnh báo đột quy.

Không trì hoãn bằng cách lái xe đến bệnh viện. Mỗi phút đều quan trọng!



Hành động F.A.S.T.



KHUÔN MẶT
gục xuống



CÁNH TAY
yếu ớt



GIỌNG NÓI
khó khăn



THỜI GIAN
rất quan trọng.

Các dấu hiệu có thể bao gồm:

- Đột ngột **lú lẫn**, khó nói hoặc khó hiểu.
- Đột ngột **tê bì** hoặc yếu cơ trên mặt, cánh tay hoặc chân, đặc biệt ở một bên cơ thể.
- Đột ngột **nhức đầu dữ dội** không rõ nguyên nhân.
- Đột ngột **khó nhìn** bằng một mắt hoặc cả hai mắt.
- Đột ngột **khó đi lại**, mất thăng bằng hoặc thiếu phối hợp.

Các dấu hiệu thường xảy ra đột ngột nhưng có thể mất nhiều thời gian hơn để biểu hiện rõ. Các loại dấu hiệu, thời gian kéo dài và mức độ nghiêm trọng của chúng ở mỗi người có thể khác nhau.

Gọi 9-1-1 ngay lập tức nếu quý vị hoặc người khác có dấu hiệu đột quy.

TẠI BỆNH VIỆN

Các xét nghiệm có thể được thực hiện để tìm loại, vị trí và nguyên nhân gây đột quy. Loại phương pháp điều trị quý vị nhận được sẽ phụ thuộc vào loại đột quy.

CHĂM SÓC SAU ĐỘT QUY

Đôi khi phải mất một vài ngày để xem đã xảy ra kiểu tổn thương nào. Khó có thể dự đoán quý vị có thể hồi phục như thế nào sau một cơn đột quy. Việc chăm sóc được lên kế hoạch dựa trên nhu cầu và loại đột quy của quý vị.

Điều này có thể bao gồm:

- Điều chỉnh hoạt động của quý vị để sử dụng bên mạnh của cơ thể.
- Tập thể dục để tăng cường cơ bắp của quý vị.
- Học cách trò chuyện và giao tiếp.
- Học cách ăn uống an toàn.
- Liệu pháp phục hồi chức năng.

CÁCH NGĂN NGỪA ĐỘT QUY

- Tránh té ngã và chấn thương.
- Thực hành chế độ ăn uống lành mạnh.
- Tập thể dục thường xuyên.
- Hạn chế đồ uống có cồn.
- Nếu quý vị hút thuốc, hãy bỏ thuốc.
- Điều trị huyết áp cao, nồng độ cholesterol cao, bệnh tiểu đường và bệnh tim, nếu có.



CHĂM SÓC
SỨC KHỎE TIM

nhật ký

*Vui lòng sử dụng phần này để ghi chú về
tiến trình của quý vị và bất kỳ câu hỏi nào
mà quý vị muốn hỏi bác sĩ của mình.*



Quý vị có cần hỗ trợ thêm không? Vui lòng gọi tới Ban Chương Trình Y Tế Alliance
Thứ Hai – thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều
Số Điện Thoại: **1.510.747.4577** • Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.855.891.9169**
Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**
www.alamedaalliance.org