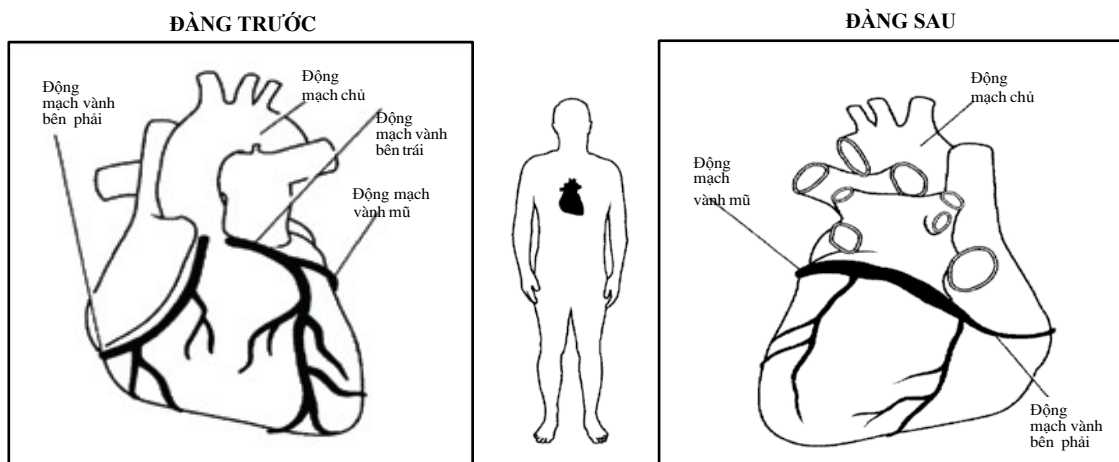


Sức khỏe tim

Bệnh Động Mạch Vành (Coronary Artery Disease, hay CAD)

Bệnh động mạch vành cũng được gọi là bệnh tim hoặc vữa xơ động mạch (atherosclerosis). Đây là do tích tụ chất mỡ - gọi là mảng - trong mạch máu của tim.

Tim cần dưỡng khí và chất dinh dưỡng để làm việc tốt. Máu mang dưỡng khí và chất dinh dưỡng vào tim qua mạch máu gọi là động mạch. Khi mảng tích tụ trong mạch máu, thì máu bớt chảy vào bắp thịt tim. Khi máu bớt chảy vào, thì có thể gây ra đau ngực (bệnh sung huyệt), thở hổn hển, hoặc các triệu chứng khác. Nếu dòng máu ngưng chảy hoặc bị nghẹt, thì gây ra đứng tim.



Triệu chứng của bệnh động mạch vành

Quý vị có thể không có triệu chứng nào hoặc có thể có:

- Đau hoặc bị chẹn ép ở ngực, cánh tay, quai hàm, vai hoặc cổ - còn gọi là đau thắt ngực. Nó có thể lan tràn từ một chỗ này sang chỗ khác.
- Cảm thấy chẹn ngực, nặng ngực, bị nén lại hoặc nóng bỏng
- Ra mồ hôi
- Thở hổn hển
- Buồn nôn hoặc ói mửa
- Đau bụng
- Cảm thấy rất mệt, chóng mặt hoặc ngất xỉu

Gọi 911 nếu quý vị có bất cứ triệu chứng nào như vậy.

Yếu tố rủi ro

Quý vị có nhiều rủi ro bị bệnh động mạch vành hơn nếu:

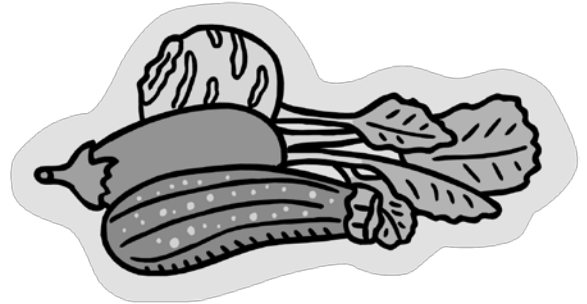
- Có tiền sử bệnh tim trong gia đình
- Có cholesterol cao, bệnh tiểu đường, hoặc huyết áp cao
- Hút hoặc dùng thuốc lá
- Thiếu hoạt động
- Bị tâm trạng căng thẳng
- Béo phì, đặc biệt là bụng bự do
- Uống quá nhiều rượu
- Không ăn đủ trái cây và rau quả mỗi ngày

Thay đổi ngay một yếu tố rủi ro có thể cải tiến sức khỏe tim của quý vị. Quý vị có thể ngăn ngừa bị bệnh nặng thêm và ngay cả được bớt bệnh.

Chăm sóc cho quý vị

Mục đích là cho máu chảy tốt đến bắp thịt tim và giảm nguy cơ bị đứng tim. Chữa trị có thể bao gồm:

- Dùng thuốc
- Tập thể dục
- Ăn uống ít chất béo
- Làm thủ thuật hoặc giải phẫu
- Chương trình phục hồi bệnh tim
- Lên kế hoạch bỏ thuốc lá
- Giúp cho bệnh trầm cảm



Cho dù có theo cách chữa trị nào đi nữa, thì vẫn không “chữa khỏi” bệnh. Quý vị cần thay đổi yếu tố rủi ro và theo chương trình chăm sóc. Bàn với bác sĩ hoặc y tá nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi hay thắc mắc nào.

Quý vị không phải làm điều này một mình! Alliance Health Programs có thể giúp quý vị đạt được mục tiêu sức khỏe của quý vị, xin gọi số **510-747-4577**. CRS/TTY: 711 hoặc 1- 800-735-2929. www.alamedaalliance.org

This handout was adapted from *Coronary Artery Disease (CAD), 1/2011* Health Information Translations. Permission is granted to use and duplicate these materials for non-profit education use as long as no changes are made without permission from Alameda Alliance for Health.