

# SỨC KHỎE CHO TIM MẠCH

## Những Quy Tắc cho Trái Tim Khỏe Mạnh

### 1) Ăn uống hợp lý.

Cố gắng có một trọng lượng khỏe mạnh. Chọn một chế độ ăn uống ít chất mỡ bão hòa, chất mỡ *chuyển hóa* và mỡ trong máu. Giảm lượng muối trong chế độ ăn uống của quý vị.

### 2) Di chuyển nhiều hơn.

Cố gắng tập thể dục ít nhất 30 phút trong ngày hoặc tất cả các ngày trong tuần.

### 3) Không hút thuốc.

Nếu quý vị hút thuốc, nên bỏ thuốc lá. Hãy hỏi bác sĩ về các loại thuốc để giúp quý vị bỏ thuốc lá.

Xin gọi Đường Dây Cai Thuốc Lá tại số điện thoại **1-800-662-8887** để trợ giúp với một kế hoạch "bỏ hút thuốc".

### 4) Nên biết số chỉ của quý vị.

Nên đến gặp bác sĩ của quý vị một cách thường xuyên. Hãy hỏi về huyết áp của quý vị, mỡ trong máu và đường trong máu. Lên kế hoạch với bác sĩ của quý vị nếu cần thiết để cải thiện con số chỉ của quý vị.

### 5) Sử dụng thuốc theo chỉ định.

Hãy giữ một danh sách của tất cả các loại thuốc của quý vị. Hãy chia sẻ danh sách thuốc khi đi gặp bác sĩ.

Hãy cố gắng sắp đặt các loại thuốc của quý vị vào một hộp đựng thuốc

### 6) Để tìm hiểu thêm.

Hãy nói chuyện với bác sĩ về những điều lo ngại liên quan tới sức khỏe của quý vị. Quý vị có thể tìm hiểu thêm trên trang mạng tại **www.heart.org**. Alliance cũng sẽ cung cấp cho quý vị các tài liệu về bệnh tim.

- ◆ Cao huyết áp
- ◆ Mỡ trong máu
- ◆ Suy tim
- ◆ Bệnh động mạch vành
- ◆ Đau tim
- ◆ Danh sách liệt kê thuốc



**Quý vị không phải làm điều này một mình!** Để tìm hiểu thêm về sức khỏe tim mạch, xin gọi cho:

**Alliance Health Programs**

**510-747-4577 hoặc số điện thoại miễn phí: 1-877-932-2738** (TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929)

Ghé thăm chúng tôi tại trang mạng **www.alamedaalliance.org**.