

# Sức khỏe tim

## Đứng tim

Đứng tim cũng được gọi là nhồi máu cơ tim (myocardial infarction, hay MI). Tình trạng này xảy ra khi mạch máu đưa dưỡng khí đến bắp thịt tim bị nghẹt, làm cho máu ngưng chảy đến một phần của tim. Nếu không chữa ngay, thì phần bắp thịt tim bị chết. Quý vị được giúp đỡ càng sớm, thì tim càng ít bị hư hại.

Mạch máu bị nghẹt vì:

- Cholesterol đọng lại gọi là mảng
- Cục máu đông
- Mạch máu bị co thắt

### Triệu chứng đứng tim

- Đau, bị sức ép, chẹn, nặng, nén lại hoặc nóng rát ở ngực, cánh tay, quai hàm, vai hoặc cổ
- Xảy ra trong khi hoạt động lẫn khi nghỉ ngơi
- Hơn 5 phút hoặc tự khỏi rồi sau đó bị lại
- Ra mồ hôi
- Thở hổn hển
- Buồn nôn hoặc ói mửa
- Đau bao tử hoặc ợ nóng khó tiêu
- Cảm thấy mệt mỏi, chóng mặt hoặc ngất xỉu
- Cảm thấy sợ hãi hoặc hoảng sợ

Gọi 911 **ngay** nếu quý vị có bất cứ triệu chứng nào như vậy. Ngồi hoặc nằm xuống cho đến khi toán cấp cứu đến. **Đừng lái xe hơi đến bệnh viện hoặc để chậm trễ bằng cách gọi bác sĩ.**

Một số người, nhất là phụ nữ và bệnh nhân tiểu đường, có thể không có những triệu chứng giống nhau như bị đau ngực, hoặc có các triệu chứng rất nhẹ. Quý vị càng có nhiều triệu chứng, thì càng dễ bị chứng đứng tim.

Nếu đã từng bị đứng tim trước đây, thì quý vị có thể các triệu chứng khác khi bị đứng tim lần hai. **Đừng bỏ qua các triệu chứng của quý vị.** Cần nhanh chóng gọi điện thoại nhờ giúp đỡ để hạn chế mức hư hại tim.

## Chăm sóc quý vị tại bệnh viện

Quý vị sẽ được thực hiện các thử nghiệm để xem có bị đứng tim và hư hại tim hay không. Quý vị có thể phải nằm bệnh viện trong vài ngày. Quý vị có thể khởi sự dùng thuốc và được chữa trị để cải tiến dòng máu đến tim.

## Chỉ dẫn xuất viện sau khi bị đứng tim

1. Đi đến hẹn khám theo dõi với bác sĩ.
2. Hỏi cách vào một chương trình phục hồi bệnh tim.
3. **Hạn chế hoạt động từ 4 đến 6 tuần.**
  - ✓ Nghỉ ngơi mỗi ngày.
  - ✓ Dần dần gia tăng hoạt động.
  - ✓ Nghỉ 1 tiếng sau khi ăn và ít nhất 30 phút sau các hoạt động chẳng hạn như tắm bồn, tắm vòi sen, hoặc cạo râu.
  - ✓ Hạn chế leo cầu thang. Đi cầu thang từ từ.
  - ✓ Tránh nâng nhiều hơn 10 cân Anh hoặc 4.5 kilogram.
  - ✓ **Đừng** hút bụi, cắt cỏ, cào cỏ hoặc xúc. Quý vị có thể việc nhẹ trong nhà.
  - ✓ Hỏi bác sĩ khi nào lái xe hơi được và khi nào đi làm lại được. Bàn với bác sĩ về mọi điều hạn chế nếu quý vị dự định đi du lịch.
  - ✓ Để có được hoạt động tình dục khi quý vị có thể đi lên trên 20 bậc thang mà không có bất cứ vấn đề gì. Nói chuyện với bác sĩ của bạn đầu tiên.
4. Theo chế độ ăn uống mà bác sĩ và chuyên viên dinh dưỡng đề nghị.
  - ✓ Ăn thức ăn ít mỡ.
  - ✓ Tránh thức ăn mặn.
5. Tự cân hàng ngày để xem người có tích lũy chất lỏng hay không. Dư chất lỏng sẽ làm tim làm việc nặng hơn. Gọi bác sĩ nếu quý vị lên 2 đến 3 cân Anh hoặc 1 kilogram qua đêm.
6. Tránh nhiệt độ quá nóng hoặc quá lạnh.
  - ✓ **Đừng** tắm vòi sen nóng hoặc lạnh.



- ✓ Đứng dưới bồn nước nóng, bồn ngâm thư giãn có xoáy nước (whirlpool) hoặc spa.
  - ✓ Ở trong nhà khi có khí hậu ẩm ướt hoặc nhiệt độ rất nóng (cao hơn 80°F hoặc 27°C) hoặc lạnh (thấp hơn 30°F hoặc 1°C).
7. Nhiều người cảm thấy rất buồn và thay đổi cảm xúc sau khi bị đứng tim. Gọi cho bác sĩ nếu tình trạng này trở nặng hơn hoặc không tự khỏi trong vài tuần.

Bác sĩ quý vị có thể có chỉ dẫn khác.

## Cải tiến sức khỏe tim mạch

Quý vị có thể làm nhiều việc để cải tiến sức khỏe tim mạch của mình.

- Không hút thuốc hoặc sử dụng sản phẩm thuốc lá và tránh hít khói thuốc lá của người khác.
- Điều trị huyết áp cao (nếu bị).
- Tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày.
- Theo chế độ ăn uống lành mạnh - ít mỡ, muối và đường.
- Giữ trọng lượng trong khoảng bình thường.
- Kiểm soát lượng đường trong máu nếu quý vị bị bệnh tiểu đường.
- Đi khám bác sĩ để kiểm tra sức khỏe định kỳ và dùng thuốc theo chỉ thị.



**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](http://www.alamedaalliance.org)

This handout was adapted from *Heart Attack 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.