

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
- ◆ Bệnh động mạch vành
- ◆ Suy tim
- ◆ 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**.

Ăn Ít Muối Hơn

Muối (natri) có trong hầu hết các loại thực phẩm. Dùng quá nhiều muối không tốt cho sức khỏe của quý vị. Hầu hết muối mà chúng ta ăn đến từ

Thực phẩm Chế biến: thịt muối, xúc xích, thịt nguội, phô mai, bánh chips, bánh quy giòn, bữa ăn đông lạnh

Thực phẩm Làm sẵn: thức ăn nhanh, thức ăn tại nhà hàng

Thực phẩm đóng hộp: các loại xúp, rau củ, đậu, dưa chua, thịt

Gia vị: muối, nước tương, sốt ướp thịt bò, gia vị hỗn hợp, nước canh thịt, nước mắm, sốt trộn xà lách



Tại sao dùng quá nhiều muối lại không tốt cho tôi?

Dùng quá nhiều natri có thể gây ra cao huyết áp (tăng huyết áp)
Cao huyết áp có thể gây ra:

- Đau tim
- Đột quỵ
- Vấn đề về mắt
- Tổn thương Thận/Gan

Để ăn ít muối hơn

Hãy chọn dùng nhiều hơn những thực phẩm sau:

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

Ăn ít hơn những thực phẩm sau:

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

Dùng ít hơn những thành phần sau:

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



Ăn Ít Muối Hơn Bản dịch của ấn phẩm này được hỗ trợ từ Khoản trợ cấp số G920A02204 của HRSA HCAP.

© 2006 Viện Nghiên cứu Bệnh tiểu đường Whittier

Viện Nghiên cứu bệnh tiểu đường Whittier cho phép sao chép dành cho mục đích giáo dục bệnh nhân. Để biết thêm thông tin, xin xem trang mạng www.whittier.org

Sức khỏe tim

Huyết Áp Cao

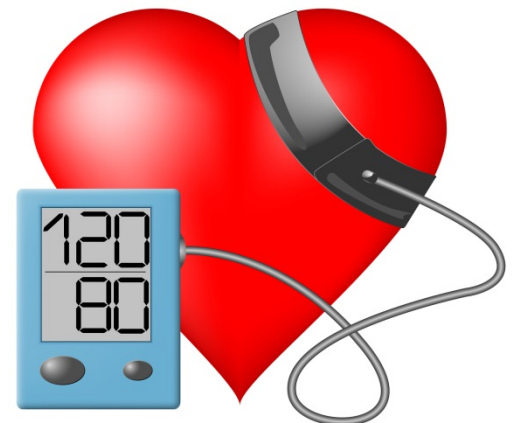
Huyết áp là lực ép lên thành mạch máu mỗi khi tim đập một nhịp. Huyết áp giúp máu di chuyển trong cơ thể của quý vị.

Đo Huyết Áp

Người ta thường đo huyết áp bằng cách cuộn một dải băng rộng gọi là băng đo huyết áp xung quanh phần cánh tay phía trên. Không khí được bơm vào trong băng đo huyết áp. Máy sẽ đo huyết áp của quý vị khi không khí xì ra khỏi chiếc băng đo huyết áp.

Huyết áp được tính theo hình thức một số trên một số thứ hai.

- Số trên cùng cao hơn và được gọi là huyết áp tâm thu. Đây là huyết áp trong các mạch máu khi tim bơm máu.
- Số ở dưới thấp hơn gọi là huyết áp tâm trương. Đây là huyết áp trong mạch máu khi tim nghỉ giữa các nhịp đập.



Huyết Áp Bình Thường

Mức huyết áp bình thường là số trên cùng dưới 120 (huyết áp tâm thu) và số ở dưới không quá 80 (huyết áp tâm trương). Huyết áp của mỗi người thay đổi theo từng giờ, từng ngày.

Huyết Áp Cao

Huyết áp cao còn được gọi là bệnh cao huyết áp. Huyết áp cao có mức 130 trên 80 hoặc cao hơn. Thông thường, bác sĩ không chẩn đoán được bệnh cao huyết áp của quý vị cho tới khi kiểm tra huyết áp cho quý vị nhiều lần mà huyết áp vẫn ở mức cao.

Máu càng khó di chuyển qua các mạch máu thì huyết áp của quý vị càng ở mức cao. Khi quý vị bị huyết áp cao, tim của quý vị làm việc khó hơn bình thường. Huyết áp cao có thể gây nhồi máu cơ tim, đột quỵ, suy thận và xơ cứng mạch máu.

Các Dấu Hiệu của Huyết Áp Cao

Cách duy nhất để biết là quý vị có bị huyết áp cao hay không là đo huyết áp. Đa số mọi người đều không có dấu hiệu gì. Một số người có thể bị đau đầu hoặc thị lực mờ.

Việc Chăm Sóc Chữa Trị của Quý Vị

Việc kiểm soát huyết áp đóng vai trò rất quan trọng. Nếu quý vị bị huyết áp cao, quý vị nên:

- Đo huyết áp thường xuyên. Gọi cho bác sĩ nếu huyết áp của quý vị vẫn duy trì ở mức cao.
- Đi khám bác sĩ theo hẹn.
- Dùng thuốc chữa huyết áp theo chỉ dẫn của bác sĩ.
- Dùng thuốc ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe hoặc huyết áp của quý vị ở mức bình thường.
- Giảm cân nếu quý vị quá mập.
- Hạn chế ăn các loại thực phẩm và dùng các loại đồ uống có nhiều muối.
- Tránh uống rượu.
- Cai thuốc lá hoặc dùng các sản phẩm thuốc lá.
- Tập thể dục vào đa số các ngày trong tuần.
- Giảm bớt tâm trạng căng thẳng.
- Tập thư giãn hàng ngày.



Gọi ngay 911 nếu quý vị:

- Đau đầu dữ dội
- Thị lực thay đổi
- Đau ngực, thấy tức ngực hoặc bị ép
- Khó thở hoặc thở dốc
- Bỗng nhiên bị tê cứng, ngứa ran hoặc bị suy nhược vùng mặt, cánh tay hoặc chân
- Bỗng nhiên cảm thấy lú lẫn, khó nghĩ hoặc khó phát ngôn
- Khó nuốt

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 *High Blood Pressure 3/2018*, Health Information Translations. Permission is granted to use the duplicate these materials for non-profit education use as long as no changes are made without permission from Alameda Alliance for Health.

Sức khỏe tim

Cholesterol

Cholesterol là chất mỡ cơ thể quý vị cần để hoạt động. Nó được làm ra trong gan và có trong thức ăn từ súc vật, như thịt, trứng, sản phẩm sữa, bơ, và mỡ heo.

Quá nhiều cholesterol trong máu có thể hại cơ thể và gia tăng nguy cơ bị bệnh tim. Quý vị có nguy cơ bị cholesterol cao trong máu nếu:

- Cơ thể quý vị sản xuất quá nhiều cholesterol
- Quý vị ăn thức ăn có nhiều mỡ bão hòa và cholesterol
- Quý vị bị bệnh tiểu đường, có mức tuyến giáp thấp gọi là chứng giảm tuyến giáp, hoặc bệnh thận

Có 3 loại mỡ chánh trong máu quý vị:

- Lipoprotein Mật Độ Cao (High Density Lipoproteins hay HDL): cholesterol “tốt” này mang cholesterol dư trong máu quý vị về lại gan để cơ thể quý vị loại trừ nó.
- Lipoprotein Mật Độ Thấp (Low Density Lipoproteins hay LDL): cholesterol “xấu” này nằm trong máu quý vị đóng đầy trên mạch máu. Điều này có thể làm mạch nhỏ lại, làm máu khó lưu thông.
- Chất béo trung tính: Ăn quá nhiều **tinh bột** có thể gia tăng mức chất béo trung tính. Mức chất béo trung tính cao có liên quan đến bệnh tim, đột quỵ và tiểu đường.



Thử nghiệm máu đo mức chất mỡ trong máu. Kết quả sẽ cho quý vị biết:

Tổng cộng mức cholesterol trong máu

- Mức khỏe mạnh là dưới 200.
- Nếu tổng cộng cholesterol trên 200, bác sĩ quý vị sẽ kiểm tra HDL, LDL và chất béo trung tính.

Mức HDL cholesterol trong máu

Đây là cholesterol “tốt”: số càng cao, thì càng tốt.

- Mức khỏe mạnh là 60 và cao hơn.
- Bàn với bác sĩ về cách chữa trị nếu mức thấp hơn 40.

Mức LDL cholesterol trong máu

Đây là cholesterol “xấu”: số càng thấp, thì càng tốt.

- Mức mạnh khỏe là dưới 100.
- Bác sĩ quý vị có thể muốn mức LDL thấp hơn 70 nếu quý vị vừa mới có vấn đề bệnh tim.
- Bàn với bác sĩ về cách chữa trị nếu mức là 130 hay cao hơn.

Mức chất béo trung tính trong máu

- Mức mạnh khỏe là dưới 150.
- Bàn với bác sĩ về cách chữa trị nếu mức là 200 hay cao hơn.

Cách giảm mức cholesterol trong máu:

- Đi bác sĩ và xin kiểm tra mức cholesterol thường xuyên.
- Bàn với bác sĩ, y tá hoặc chuyên viên dinh dưỡng về một chương trình ăn uống và tập thể dục.
- Có thể cần dùng thuốc nếu ăn uống và tập thể dục không đủ.



- Ăn nhiều thức ăn có nhiều chất sợi, chẳng hạn như hạt nguyên, đậu, và trái cây và rau tươi.
- Hạn chế thức ăn có nhiều cholesterol và mỡ bão hòa và nhiều chất đa béo không bão hòa, chẳng hạn như thịt bò, thịt heo, phô mai, sữa nguyên chất, hoặc mỡ lợn.
- Ăn nhiều thức ăn ít mỡ chẳng hạn như ức gà không da, cá hoặc sữa khử béo.
- Chọn thức ăn có nhiều mỡ đơn bão hòa, chẳng hạn như dầu ô liu hoặc canola và hạt.
- Bỏ lò, nướng, nướng vỉ hoặc quay thức ăn thay vì chiên.

Bàn với bác sĩ, y tá, hoặc chuyên viên về dinh dưỡng cách quản lý mức cholesterol.

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



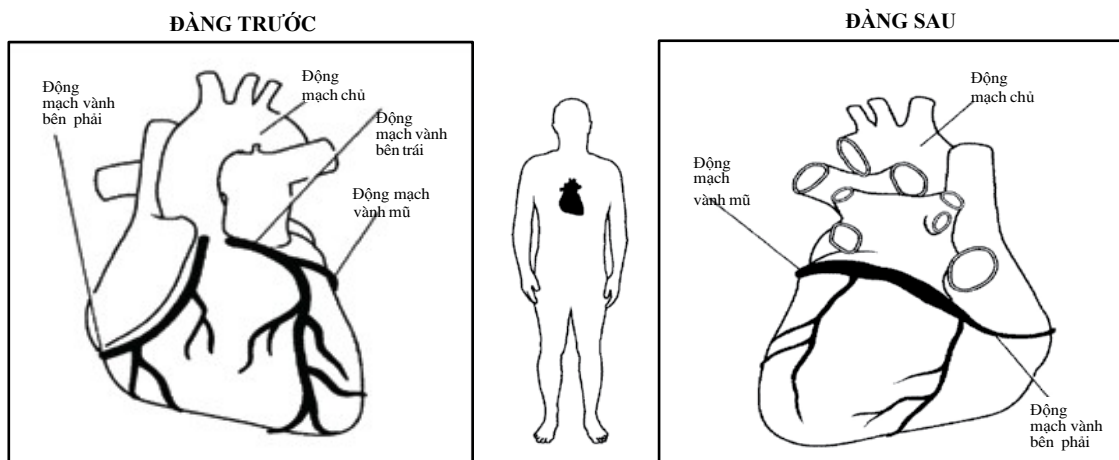
This handout was adapted from *Cholesterol 5/2010*, Health Information Translations. Permission is granted to use and duplicate these materials for non-profit education use as long as no changes are made without permission from Alameda Alliance for Health.

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:

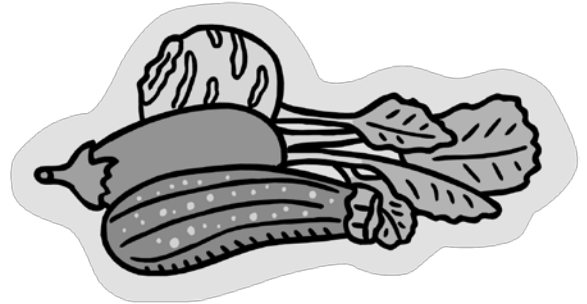
- Có tiền sử bệnh tim trong gia đình
- Có cholesterol cao, bệnh tiểu đường, hoặc huyết áp cao
- Hút hoặc dùng thuốc lá
- Thiếu hoạt động
- Bị tâm trạng căng thẳng
- Béo phì, đặc biệt là bụng bự do
- Uống quá nhiều rượu
- Không ăn đủ trái cây và rau quả mỗi ngày

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.

SỨC KHỎE TIM

Suy Tim

Với bệnh suy tim, cũng gọi là suy tim xung huyết, bắp thịt tim yếu đi và không bơm máu mạnh như lúc thường. Máu chảy chậm đi và chất lỏng có thể tích tụ lại trong phổi hoặc phần cơ thể khác. Đây không có nghĩa là tim quý vị ngưng bơm máu. Vì bệnh suy tim sẽ không hết, quý vị cần học cách chăm sóc tình trạng mình.

Lý do bị suy tim

- Bệnh tim
- Áp huyết cao
- Vấn đề với van tim
- Bệnh phổi
- Bị nhiễm khuẩn hoặc siêu vi
- Dùng nhiều rượu hoặc ma túy
- Vấn đề tim bẩm sinh
- Bệnh tuyến giáp hoặc thận



Chăm sóc cho quý vị

- Dùng thuốc theo như bác sĩ quý vị căn dặn.
- Tự cân mỗi sáng cùng giờ. Ghi lại cân lượng mỗi ngày.
- Hạn chế muối hoặc natri trong thức ăn và thức uống.
- Gọi bác sĩ quý vị khi có bất cứ triệu chứng nào liệt kê dưới đây—
đừng trì hoãn gọi bác sĩ.
- Hãy để ý xem mình cảm thấy ra sao.
- Tập thể dục hàng ngày, nhưng nghỉ mệt khi cần.
- Gác chân lên cao để cổ chân bớt sưng.
- Giữ hẹn với bác sĩ.
- Mất cân lượng nếu béo phì.

- Ngưng hút thuốc lá.
- Tránh uống rượu.
- Chủng ngừa cảm cúm hàng năm. Bàn với bác sĩ về chủng ngừa viêm phổi.
- Hạn chế chất lỏng hàng ngày khi bác sĩ chỉ định.

Gọi bác sĩ quý vị ngay nếu:

- Lên 2 cân Anh hoặc 1 kilogam trong một ngày hay từ 3 đến 5 cân Anh hoặc từ 1 đến 2 kilogam trong 5 ngày.
- Sung chận, bàn chận, tay hoặc bụng hoặc khi cảm thấy giầy, dây thắt lưng hoặc nhẫn chặt hơn.
- Cảm thấy thở hỗn hển.
- Dùng thêm gối khi ngủ hoặc cần ngủ trên ghé.
- Ho ban đêm hoặc ho hoặc sung huyết ngực nhiều hơn.
- Mệt hoặc yếu hơn.
- Ăn không ngon miệng hoặc buồn nôn.
- Cảm thấy chóng mặt hoặc lẫn lộn.
- Đi tiểu bất thường xuyên.

Gọi 911 ngay nếu quý vị:

- Thở hỗn hển ngay cả khi nghỉ mệt
- Bị đau ngực, sức ép trên ngực hoặc chẹn ngực
- Ngất xỉu
- Tim đập nhanh, bất thường



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 *Heart Failure, 1/2012* 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.

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 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

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.

