

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 hỏn hên.
- 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 hỏn hên 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.