Liệu quý vị có nhận ra cơn nhồi máu cơ tim của mình không?

Heart Foundation™

Tờ dữ kiện cho bệnh nhân

Những lưu ý quan trọng

- **Không có hai cơn nhồi máu cơ tim nào là như nhau.**

  Ai đó vốn đã bị một cơn nhồi máu cơ tim có thể có các triệu chứng khác đi trong lần bị thứ hai.

- **Các dấu hiệu cảnh báo ở mỗi người khác nhau lại khác nhau.**

  Các cơn nhồi máu cơ tim không phải lúc nào cũng đột ngột hay trầm trọng. Nhiều cơn nhồi máu cơ tim bắt đầu từ từ với chỉ hiện tượng đau nhẹ hay khó chịu mà thôi. Một số người hoàn toàn không bị đau ngực một chút nào cả-chỉ khó chịu ở các phần khác của phần trên của cơ thể mà thôi.

- **Việc biết được các dấu hiệu cảnh báo của cơn nhồi máu cơ tim và hành động nhanh chóng có thể giảm được sự tổn thương đến cơ tim của quý vị và làm tăng cơ hội sống sót.**

  Quá nhiều người mất đi mạng sống của mình bởi họ chờ quá lâu rồi mới gọi Triple Zero (000) để có xe cứu thương.

Hãy nhớ là

- **Những người đã bị một cơn nhồi máu cơ tim có thêm nguy cơ bị một cơn khác.**

  Những người bị bệnh động mạch vành tim vẫn trì hoãn việc tìm đến sự chăm sóc y khoa trong lần thứ hai họ gặp các dấu hiệu cảnh báo của cơn nhồi máu cơ tim.

Các thông tin này chỉ là cho mục đích giáo dục mà thôi. Các thông tin này không thay thế cho lời khuyên y khoa cá nhân do bác sĩ hay bác sĩ chuyên khoa tim của quý vị cung cấp.

VIETNAMESE

Đâu là các dấu hiệu cảnh báo của cơn nhồi máu cơ tim?

Các dấu hiệu cảnh báo thường gặp nhất của cơn nhồi máu cơ tim được nêu dưới đây. Quý vị có thể chỉ có một trong các triệu chứng này, hoặc quý vị có thể có một sự kết hợp của các triệu chứng này. Các triệu chứng có thể xảy đến một cách đột ngột hoặc có thể hình thành trong vài phút và trở nên càng lúc càng trầm trọng hơn. Các triệu chứng thường kéo dài trong ít nhất 10 phút.

- **Khó chịu hoặc đau ở chính giữa ngực của quý vị —**
  tình trạng này thường có thể cảm thấy như sức nặng, bị bóp chặt hoặc bị đè ép. Những người đã bị một cơn nhồi máu cơ tim thường mô tả triệu chứng này giống như bị "một con voi ngồi trên ngực", "một dây đai siết chặt lại quanh ngực" hoặc "chứng khó tiêu trầm trọng". Hiện tượng khó chịu này có thể lan tới các phần khác của phần trên của cơ thể quý vị.

Ngực

- **Hiện tượng khó chịu ở các phần này của phần trên của cơ thể quý vị:**

(Hai) cánh tay

(Hai) vai

Cổ

Hàm

Lưng

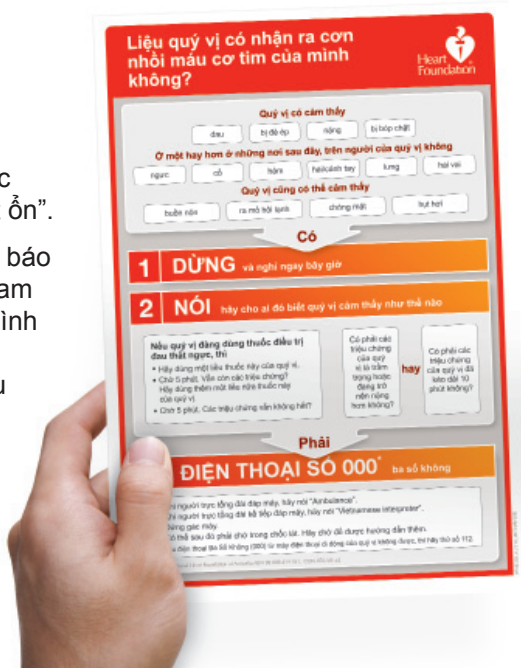
Quý vị có thể có cảm giác tắc nghẹn ở họng. Hai cánh tay của quý vị có thể cảm thấy nặng hoặc không còn tác dụng.

- **Quý vị cũng có thể gặp phải các dấu hiệu và triệu chứng khác:**
  - cảm thấy bị hụt hơi
  - cảm thấy muốn nôn ói
  - ra mồ hôi lạnh
  - cảm thấy chóng mặt hay lâng lâng.

Một số người còn mô tả cảm giác thấy không khỏe hay "không thật ổn".

Nếu quý vị có các dấu hiệu cảnh báo của cơn nhồi máu cơ tim, hãy tham khảo kế hoạch hành động của mình và nhanh chóng được giúp đỡ. Hãy gọi Triple Zero (000)* và yêu cầu xe cứu thương.

*Nếu gọi Triple Zero (000) từ máy điện thoại di động của quý vị không được, thì hãy thử số 112.



Các dấu hiệu cảnh báo của cơn nhồi máu cơ tim-những điều cần làm

1. Dừng—Dừng ngay lập tức những gì quý vị đang làm và nghỉ ngơi.

2. Nói—Nếu quý vị có ai đó ở bên, hãy nói cho họ biết quý vị đang cảm thấy như thế nào.

- Nếu quý vị dùng thuốc điều trị đau thắt ngực:*
  - Hãy dùng một liều thuốc đau thắt ngực của quý vị. Chờ 5 phút.
  - Vẫn còn các triệu chứng? Hãy dùng thêm một liều nữa thuốc điều trị đau thắt ngực của quý vị. Chờ 5 phút nữa.
- Nếu bất kỳ triệu chứng nào trong các triệu chứng của quý vị:
  - là trầm trọng
  - đang nhanh chóng trở nên nặng hơn
  - đã kéo dài trong 10 phút

3. Hãy gọi Triple Zero (000) ngay bây giờ!**

- Yêu cầu có xe cứu thương. Đứng gác máy. Hãy chờ lời khuyên từ người trực tổng đài.

* 'Thuốc điều trị đau thắt ngực' là để nói đến các thuốc nitrat, tác dụng nhanh, được hấp thụ qua lớp màng lót của miệng để làm giảm nhẹ các triệu chứng đau thắt ngực. Các thuốc này có thể là ở dạng thuốc xịt hoặc thuốc viên. Thuốc điều trị đau thắt ngực thông thường nhất là thuốc glyceryl trinitrate, đôi khi được gọi là 'GTN'.

** Nếu gọi Triple Zero (000) từ máy điện thoại di động của quý vị không được, thì hãy thử số 112.

Tại sao cơn nhồi máu cơ tim lại là một trường hợp cấp cứu?

Với cơn nhồi máu cơ tim, mỗi phút đều có ý nghĩa. Quá nhiều người mất đi mạng sống của mình bởi họ để quá lâu rồi mới gọi Triple Zero (000) để có xe cứu thương.

Việc nhanh chóng tới bệnh viện có thể giảm được sự tổn thương đến cơ tim của quý vị và làm tăng cơ hội sống sót. Tại bệnh viện, nhân viên sẽ cung cấp cho quý vị các biện pháp điều trị giúp giảm sự tổn thương này.

Tại sao lại gọi Triple Zero (000)?

Gọi Triple Zero (000) giúp quý vị:

- nhanh chóng có xe cứu thương
- được điều trị ngay khi quý vị điện thoại
- có được lời khuyên về những điều cần làm trong khi chờ xe cứu thương tới.

Nhân viên y tế của xe cứu thương được huấn luyện để sử dụng các thiết bị cứu sống đặc biệt và để bắt đầu các biện pháp điều trị sớm cho cơn nhồi máu cơ tim ngay trong xe cứu thương.

Xe cứu thương là cách an toàn nhất và nhanh nhất để đưa quý vị tới bệnh viện. Cách này làm cho quý vị được chăm sóc y khoa ngay lập tức. Việc cố tới bệnh viện một cách nhanh chóng bằng phương tiện tư có thể là một cách nguy hiểm cho những người ở trong phương tiện của quý vị cũng như cho những người khác sử dụng đường lộ.

Tới bệnh viện và được cho biết đó không phải là một cơn nhồi máu cơ tim, bao giờ cũng là tốt hơn việc ở lại nhà cho tới khi quá trễ.

Muốn biết thêm thông tin?

Để biết thêm thông tin về các dấu hiệu cảnh báo của cơn nhồi máu cơ tim, hãy truy cập trang mạng **www.heartfoundation.org.au** hoặc gọi đến Dịch vụ Thông tin về Tim của chúng tôi ở số **1300 36 27 87**.

Hãy được chuẩn bị

- Hãy biết các dấu hiệu cảnh báo của cơn nhồi máu cơ tim và những điều cần làm.
- Luôn giữ kế hoạch hành động của quý vị ở một nơi tiện lợi (trên tủ lạnh của quý vị hay trong bóp/ví của quý vị).
- Hãy đảm bảo là quý vị có bảo hiểm chi trả cho dịch vụ xe cứu thương.
- Hãy nói cho gia đình và bạn bè của quý vị biết về các dấu hiệu cảnh báo của cơn nhồi máu cơ tim và những điều cần làm—đừng giữ thông điệp cứu sống này cho riêng mình.
- Ngăn ngừa việc bị một cơn nhồi máu cơ tim khác bằng cách thực hiện các bước làm giảm nguy cơ của quý vị—hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị, tham dự một chương trình phục hồi tim hoặc truy cập trang mạng www.heartfoundation.org.au.

Heart Foundation™

© 2009–2011 National Heart Foundation of Australia
ABN 98 008 419 761

CON-075-VIE.v2

ISBN 978-1-921748-91-2

Terms of use: This material has been developed for general information and educational purposes only. It does not constitute medical advice. Please consult your healthcare provider if you have, or suspect you have, a health problem. The health information provided has been developed by the Heart Foundation and is based on independent research and the available scientific evidence at the time of writing. The information is obtained and developed from a variety of sources including, but not limited to, collaborations with third parties and information provided by third parties under licence. It is not an endorsement of any organisation, product or service.

While care has been taken in preparing the content of this material, the National Heart Foundation of Australia, its employees and related parties cannot accept any liability, including for any loss or damage, resulting from the reliance on the content, or for its accuracy, currency and completeness.

This material may be found in third parties' programs or materials (including, but not limited to, show bags or advertising kits). This does not imply an endorsement or recommendation by the National Heart Foundation of Australia for such third parties' organisations, products or services, including their materials or information. Any use of National Heart Foundation of Australia materials or information by another person or organisation is at the user's own risk.

The entire contents of this material are subject to copyright protection.