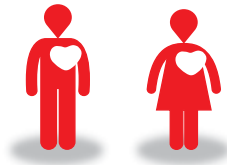


Yêu trái tim mình



Tập hướng dẫn để trợ giúp việc hồi phục và
sức khỏe tim tốt

Lời cảm tạ

Chúng tôi rất biết ơn các thành viên cộng đồng và chuyên viên y tế đã góp ý kiến cho việc soạn thảo và kiểm tra tập sách này.

Tập sách này được hỗ trợ bởi:

- The Victorian Government
- The Percy Baxter Charitable Trust, managed by Perpetual
- Ian Potter Foundation

Toán soạn thảo

Catuscia Biuso

Heart Foundation

Teresa Vaccaro

NPS MedicineWise

Shane Taylor

NPS Medicine Wise











Liv Hibbitt

NPS MedicineWise



Mục lục

Sơ lược về tập sách này

Trong bệnh viện	1
 Chuyện gì đã xảy ra với trái tim tôi?	2
 Tại sao điều này đã xảy ra?	3
 Những câu hỏi để hỏi trong bệnh viện	4
Xuất viện	9
 Chuẩn bị sẵn sàng để xuất viện	10
 Phục hồi chức năng tim - trợ giúp trái tim quý vị	11
 Danh sách kiểm tra tiến trình hồi phục của tôi	13
Kế hoạch hồi phục	17
 Các hành động để có trái tim khỏe mạnh	18
 Các câu hỏi về thuốc men để hỏi bác sĩ	20
 Quay trở lại với cuộc sống thường ngày	24
 Đặt mục tiêu để có trái tim khỏe mạnh	26
Các số điện thoại quan trọng	34
Đội ngũ chăm sóc của tôi	36
Ghi chú	38

Sơ lược về tập sách này

Tập sách này dành cho người đã nhập viện vì bệnh tim. Tập sách này cung cấp thông tin để giúp quý vị hồi phục và giúp giữ cho trái tim quý vị khỏe mạnh.

Bên trong tập sách này, quý vị sẽ thấy:

- các câu hỏi để hỏi bác sĩ
- danh sách kiểm tra về việc hồi phục
- thông tin về phục hồi chức năng tim
- các bước thiết thực để có trái tim khỏe mạnh

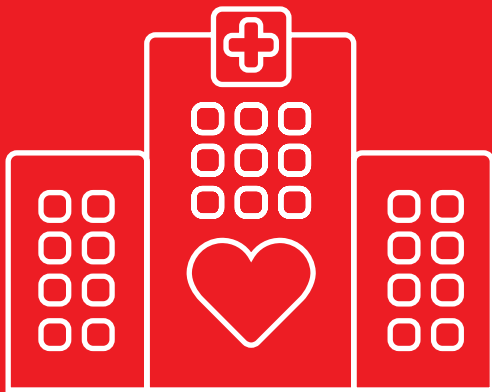
Lời nhắn nhủ người chăm sóc

Đối với người đã bị vấn đề về tim, người chăm sóc có thể là người hỗ trợ quan trọng về vật chất và tinh thần. Tập sách này sẽ giúp người chăm sóc hiểu tiến trình hồi phục và nơi để tìm hiểu thêm thông tin.

Muốn biết thêm thông tin?

Dịch vụ Thông tin Sức khỏe (Heart Foundation's Health Information Service) của chúng tôi cung cấp thông tin về sức khỏe tim và các dịch vụ trợ giúp. Xin quý vị gọi số **1300 36 27 87** để nói chuyện với một trong số các chuyên viên sức khỏe của chúng tôi. Nếu cần thông dịch viên khi nói chuyện trên điện thoại, xin quý vị gọi số **131 450** và yêu cầu họ gọi cho Heart Foundation.





Trong bệnh viện

“ Tình huống thật đáng sợ. 15 người bao quanh quý vị, tìm cách xé quần áo quý vị ra, đặt thêm các ống dẫn... Họ chẳng bao giờ giải thích bất cứ điều gì, họ chẳng bao giờ có thời giờ. ”



Chuyện gì đã xảy ra với trái tim tôi?

Hiểu bệnh tim của quý vị và cách điều trị có thể có lợi cho tiến trình hồi phục của quý vị và giúp quý vị bớt lo lắng.

Có rất nhiều điều có thể xảy ra trong bệnh viện và quý vị có thể cảm thấy bị sốc, rối trí, muốn khóc hoặc thậm chí tức giận. Ngoài ra, quý vị cũng có thể khó nhớ hết mọi thứ người ta nói với quý vị.

Hãy yêu cầu bác sĩ hoặc y tá giải thích vấn đề về tim của quý vị và cung cấp cho quý vị thông tin quý vị có thể đem về nhà.

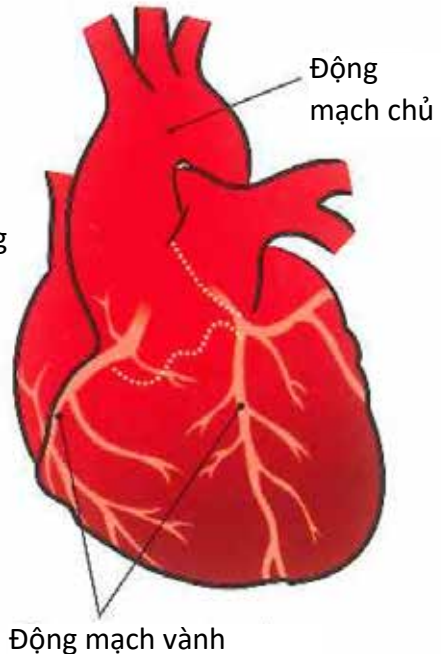
Quý vị cũng có thể truy cập heartfoundation.org.au để tìm hiểu thêm về bệnh tim.

Trái tim quý vị

Trái tim quý vị là cơ bắp bơm máu đi khắp cơ thể quý vị.

Các động mạch vành là những đường ống đặc biệt cung cấp máu cho cơ tim.

Nếu các động mạch này bị tắc nghẽn, vấn đề này có thể gây ra cơn đau tim.





Tại sao điều này đã xảy ra?

Bác sĩ hoặc y tá sẽ có thể giải thích một số lý do cho bệnh tim của quý vị. Những lý do này được gọi là yếu tố gây nguy cơ. Các yếu tố gây nguy cơ càng nhiều, quý vị càng dễ bị vấn đề về tim.

Các yếu tố gây nguy cơ bao gồm:



Hút thuốc



Huyết áp cao



Bệnh tiểu đường



Cholesterol cao



Ăn uống không tốt cho sức khỏe



Thừa cân hoặc béo phì



Không năng vận động lắm

Khi thay đổi các yếu tố gây nguy cơ này, chẳng hạn như bỏ hút thuốc hoặc giảm huyết áp có thể giúp sức khỏe tim của quý vị khá hơn.

Phần màu xanh lá cây trong tập sách này liệt kê các bước đơn giản quý vị có thể thực hiện để giúp quý vị hồi phục và quản lý sức khỏe tim của mình.



Các câu hỏi để hỏi trong bệnh viện

'Chuyện gì đã xảy ra với trái tim tôi?'

'Liệu tôi có cần được giúp đỡ khi tôi về nhà?'

'Tôi chăm sóc vết thương của tôi như thế nào?'

'Tôi sẽ hồi phục trong bao lâu?'

'Tôi cần làm những gì xét nghiệm gì?'

'Tôi sẽ nằm viện bao lâu?'

'Các yếu tố gây nguy cơ của tôi là gì?'

'Tôi đã được điều trị như thế nào?'

'Làm sao để tôi có thể được sử dụng dịch vụ giúp làm công việc nhà?'

'Tôi có cần được chăm sóc tiếp theo hay không?'

'Làm sao để tôi có thể tìm hiểu về các dịch vụ trợ giúp khác (ví dụ như trợ giúp về tài chính)?'





Xuất viện

“ Tôi cảm thấy hơi bị xúc động... ..Giờ đây quý vị có những thứ này trong cơ thể [stent, máy tạo nhịp tim] khiến quý vị lo nghĩ...”



Chuẩn bị sẵn sàng để xuất viện

Tiến trình hồi phục bắt đầu trong bệnh viện và tiếp tục sau khi quý vị xuất viện.

Cảm thấy lo lắng về việc xuất viện là chuyện bình thường và quý vị có thể cần người giúp quý vị chăm sóc bản thân.

Hãy nói chuyện với bác sĩ, y tá hoặc nhân viên phục hồi chức năng tim về cảm xúc của mình và nơi để quý vị xin được sử dụng dịch vụ chăm sóc tại nhà và các dịch vụ trợ giúp khác.

Tôi cần phải biết những gì?

Việc điều trị cho bệnh tim của quý vị trong bệnh viện không chữa dứt bệnh.

Quý vị sẽ cần phải thảo luận với y tá hoặc bác sĩ về một số điều để quý vị chuẩn bị cho tiến trình hồi phục của mình như thông tin về thuốc men, các yếu tố gây nguy cơ, tham dự các buổi phục hồi chức năng tim và việc chăm sóc tiếp theo.



Hãy sử dụng **danh sách kiểm tra ở trang 13** để quý vị biết phải làm gì. Hãy nhờ người chăm sóc, thân nhân hoặc bạn bè cùng có mặt với quý vị khi quý vị thảo luận thông tin này.



Phục hồi chức năng tim – trợ giúp trái tim quý vị

Phục hồi chức năng tim là gì?

Phục hồi chức năng tim là phần quan trọng của tiến trình hồi phục của quý vị.

Nhờ chương trình này, quý vị sẽ biết thông tin giúp quý vị quản lý sức khỏe tim của mình theo cách tốt nhất có thể. Nhiều người bắt đầu chương trình phục hồi chức năng tim khi còn nằm viện và tiếp tục sau khi về nhà.

Bác sĩ hoặc y tá có thể giới thiệu quý vị đến chương trình này.

Tại sao chương trình này lại quan trọng?

Những người hoàn tất chương trình phục hồi chức năng tim dễ hồi phục tốt hơn. Các vấn đề về tim của họ cũng ít khi tái phát trong tương lai.

Chương trình này sẽ có ích lợi như thế nào?

Chương trình phục hồi chức năng tim có thể giúp quý vị và người chăm sóc đối phó với những gì đã xảy ra.

Nó sẽ giúp quý vị:

- ✓ hiểu thêm về bệnh tim của mình
- ✓ quản lý các yếu tố gây nguy cơ của mình
- ✓ hiểu các loại thuốc men của mình và uống thuốc như thế nào
- ✓ trở lại sinh hoạt thường ngày và ăn uống tốt cho sức khỏe
- ✓ hiểu các dấu hiệu cảnh báo cơn đau tim



Chương trình Phục hồi Chức năng Tim – Giới Thiệu

Tôi được giới thiệu đến _____

Tên _____

Tiếp xúc với _____

Làm sao để tôi có thể tìm hiểu thêm?

Nếu không nhận được thông tin về chương trình phục hồi chức năng tim, quý vị hãy hỏi bác sĩ hoặc y tá để họ giới thiệu quý vị đến chương trình này.

Quý vị cũng có thể gọi cho **Dịch vụ Thông tin Sức khỏe (Heart Foundation's Health Information Service)** của qua số **1300 36 27 87**. Nếu cần **thông dịch viên**, quý vị hãy gọi số **131 450** và yêu cầu họ gọi cho Heart Foundation.





Danh sách kiểm tra tiến trình hồi phục của tôi



- Tôi hiểu những gì đã xảy ra với trái tim tôi và việc chăm sóc theo dõi cần thiết
- Tôi biết những yếu tố gây nguy cơ của tôi là những gì và tôi cần phải làm những gì để ứng phó với chúng
- Tôi được giới thiệu đến chương trình phục hồi chức năng tim
- Tôi hiểu các loại thuốc men của tôi và uống thuốc như thế nào
- Tôi có đủ thuốc uống cho đến buổi hẹn gặp bác sĩ tiếp theo
- Tôi biết phải làm gì nếu bị đau ngực hoặc có các dấu hiệu cảnh báo cơn đau tim khác
- Tôi sẽ/đã sắp xếp buổi hẹn tiếp theo với bác sĩ địa phương
- Tôi biết nơi để tìm hiểu thêm về sức khỏe tim và thông tin về các trợ giúp (tức là hỗ trợ tinh thần)
- Tôi biết về dịch vụ chăm sóc tại nhà và các dịch vụ trợ giúp khác



Kế hoạch hồi phục

“ Không phải đến khi về nhà rồi quý vị mới bắt đầu suy nghĩ về kế hoạch hồi phục. ”



Các hành động để có trái tim khỏe mạnh

Điều trị bệnh tim không kết thúc trong bệnh viện.

Quý vị sẽ cần phải thực hiện những bước đơn giản sau khi xuất viện để giúp mình hồi phục và giảm nguy cơ xảy ra các vấn đề về tim trong tương lai.



Tham dự chương trình phục hồi chức năng tim

Tham dự chương trình phục hồi chức năng tim là một trong những điều tốt nhất quý vị có thể thực hiện để hỗ trợ tiến trình hồi phục của mình.

Nếu chưa được giới thiệu, quý vị hãy hỏi bác sĩ hoặc y tá để họ giới thiệu quý vị đến chương trình này.



Tái khám với bác sĩ

Đi bác sĩ khám sức khỏe thường xuyên là điều quan trọng để giúp quản lý sức khỏe tim của quý vị.

Nếu đã được chữa trị bằng thủ thuật y khoa hoặc phẫu thuật tim, việc chăm sóc vết thương đúng cách sẽ giúp quý vị tránh bị nhiễm trùng.



Hãy hỏi bác sĩ về các dấu hiệu bị nhiễm trùng và phải làm gì nếu quý vị cho rằng mình bị nhiễm trùng.

Nhớ đem theo danh sách thuốc men và tất cả kết quả xét nghiệm của quý vị.



Tiếp tục uống thuốc

Ngay cả khi cho rằng mình đã khỏe hơn, quý vị cũng đừng ngưng bất kỳ loại thuốc nào hoặc thay đổi liều lượng thuốc đang uống mà không hỏi bác sĩ.

Thuốc men có thể giúp làm giảm nguy cơ lên cơn đau tim, đối phó với các triệu chứng bệnh và giúp quý vị khỏi phải nhập viện.

Bác sĩ sẽ giải thích cách thức uống thuốc và tác dụng phụ thông thường. Điều quan trọng là phải tiếp tục uống thuốc dành cho tiến trình hồi phục và sức khỏe tim của quý vị.

Hãy sử dụng các câu hỏi về thuốc men để hỏi bác sĩ ở trang 20.

Thuốc men - phần mềm ứng dụng điện thoại di động

Heart Foundation có phần mềm ứng dụng điện thoại di động miễn phí để giúp quý vị quản lý thuốc men. Quý vị cũng có thể sử dụng phần mềm ứng dụng này để theo dõi huyết áp cũng như lượng cholesterol của mình và có một ít công thức nấu ăn tốt cho sức khỏe.

Muốn biết thêm thông tin và tải phần mềm ứng dụng này về máy, truy cập **myheartmylife.org.au**





Các câu hỏi về thuốc men để hỏi bác sĩ

'Thuốc của tôi có công dụng gì?'

'Tôi cần phải uống thuốc trong bao lâu?'

'Làm sao để tôi biết là thuốc có công hiệu?'

'Có bất kỳ nguy cơ hay tác dụng phụ nào hay không?'

'Tôi phải làm gì nếu bị các tác dụng phụ?'

'Tôi có thể sử dụng các thương hiệu thuốc rẻ hơn hay không?'

'Tôi cất giữ thuốc men của tôi như thế nào?'

'Tôi có cần phải uống thuốc với thức ăn hay không?'

'Tôi có cần kiêng bất kỳ loại thức ăn, thuốc bổ hoặc các loại thuốc nào khác trong khi đang uống thuốc này hay không?'



Quản lý các yếu tố gây nguy cơ của quý vị

Hiểu các yếu tố gây nguy cơ liên quan của mình là điều quan trọng để giúp ngăn ngừa cơn đau tim hoặc các vấn đề về tim trong tương lai.

Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc toán phục hồi chức năng tim về các yếu tố gây nguy cơ liên quan đến mình và giúp quý vị đặt mục tiêu để có trái tim khỏe mạnh (trang 26).

Hãy chăm lo cảm xúc của quý vị

Bị lên cơn đau tim hoặc bị các vấn đề khác về tim khiến quý vị bị căng thẳng tâm lý. Quý vị có thể cảm thấy muốn khóc và không biết tại sao. Nó ảnh hưởng đến quý vị về thể chất và có thể tác động đến quý vị về mặt tình cảm, xã hội và tài chính.

Trải qua rất nhiều cảm xúc khác nhau là chuyện bình thường. Quý vị hãy nói chuyện với gia đình và bạn bè hoặc với bác sĩ về cảm xúc của mình.

Beyondblue cung cấp thông tin và dịch vụ trợ giúp có thể giúp quý vị và người chăm sóc trong những lúc khó khăn này. Truy cập beyondblue.org.au hoặc gọi số **1300 22 46 36**.





Gia nhập nhóm tương trợ

Gia nhập nhóm tương trợ có thể đem lại nhiều lợi ích.

Chia sẻ câu chuyện với người khác có thể giúp quý vị cảm thấy hăng hái và cảm thấy tự tin để thay đổi lối sống của mình. Nó có thể giúp quý vị cảm thấy bớt cô đơn và lạc quan hơn về bệnh tim cũng như tương lai của mình.

Muốn biết thêm thông tin về các nhóm tương trợ, quý vị hãy gọi điện thoại cho Dịch vụ Thông tin Sức khỏe của Heart Foundation (trang 35).



Biết các dấu hiệu cảnh báo cơn đau tim

Nếu đã bị lên cơn đau tim (hay vấn đề khác về tim), quý vị dễ bị lẫn nữa hơn.

Mỗi phút đều quý báu khi nói đến cơn đau tim. Nhận biết các dấu hiệu cảnh báo và tìm nơi để được điều trị sớm bằng cách gọi Ba Số Không (000) có thể giúp trái tim quý vị bớt bị tổn hại và cứu mạng mình.

Việc điều trị bắt đầu khi quý vị gọi xe cứu thương. Đây là cách đi đến bệnh viện an toàn nhất và nhanh nhất.



Hãy tìm hiểu để biết những dấu hiệu cảnh báo. Hãy gọi cho Dịch vụ Thông tin Sức khỏe của Heart Foundation để được biết kế hoạch hành động đối với các dấu hiệu cảnh báo (xem trang kế).

Liệu quý vị có nhận ra cơn nhồi máu cơ tim của mình không? (Action Plan)



Quý vị có cảm thấy

đau

bị đè ép

nặng

bị bóp chặt

Ở một hay hơn ở những nơi sau đây, trên người của quý vị không

ngực

cổ

hàm

hai/cánh tay

lưng

hai vai

Quý vị cũng có thể cảm thấy

nuồn nôn

ra mồ hôi lạnh

chóng mặt

hụt hơi

Có

1 DỪNG và nghỉ ngay bây giờ

2 NÓI hãy cho ai đó biết quý vị cảm thấy như thế nào

Có phải các triệu chứng của quý vị là trầm trọng hoặc đang trở nên nặng hơn không?

hay

Có phải các triệu chứng của quý vị đã kéo dài 10 phút không?

Phải

3 ĐIỆN THOẠI SỐ 000* ba số không

- Khi nhân viên trực tổng đài đáp máy, hãy nói "AMBULANCE".
- Khi nhân viên trực tổng đài kể tiếp đáp máy, hãy nói "VIETNAMESE INTERPRETER".
- Đừng gác máy.
- Sau đó có thể phải chờ trong chốc lát. Hãy chờ để được hướng dẫn thêm.

* Nếu điện thoại Ba Số Không (000) từ máy điện thoại di động của quý vị không được, thì hãy thử số 112.

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

Vietnamese

JULY 2011 - VIETNAMESE

Yêu trái tim mình | Kế hoạch hồi phục

Có miếng nam châm các dấu hiệu cảnh báo để dán tủ lạnh - bằng các ngôn ngữ khác. Xin gọi số **1300 36 27 87** hoặc gửi email về health@heartfoundation.org.au



Quay trở lại với cuộc sống thường ngày



Khi nào tôi có thể lái xe?

Bác sĩ sẽ cho quý vị biết khi nào quý vị có thể lái xe trở lại vì điều này sẽ tùy thuộc vào bệnh tim của quý vị. Khoảng thời gian đợi theo gợi ý trước khi lái xe trở lại, bao gồm:

Bệnh tim / điều trị	Khoảng thời gian đợi theo gợi ý
Ngưng tim	Ít nhất sáu tháng
Phẫu thuật bắt cầu (CABG)	Ít nhất bốn tuần
Cơ đau tim	Ít nhất hai tuần
Máy tạo nhịp tim	Ít nhất hai tuần
Chụp động mạch vành	Ít nhất hai ngày
Nong mạch / Stent	Ít nhất một tuần



Khi nào tôi có thể trở lại làm việc?

Thông thường sau khi xuất viện một vài tuần, quý vị có thể trở lại làm việc. Điều này tùy thuộc quý vị hồi phục nhanh chậm và loại công việc làm của quý vị. Hãy nói chuyện với bác sĩ về lúc nào có thể là thời điểm tốt nhất để quý vị trở lại làm việc và quý vị có thể cần được nơi quý vị làm việc trợ giúp như thế nào.



Khi nào tôi có thể đi lại?

Quý vị có thể đi lại ngay bằng xe lửa, xe điện hoặc xe buýt hoặc như là hành khách trong xe hơi. Hãy hỏi bác sĩ xem quý vị có thể đi máy bay hay không vì nhiều khi quý vị cần phải có giấy chấp thuận của bác sĩ.



Quan hệ tình dục trở lại có được không?

Sau khi bị lên cơn đau tim, người ta thường không cảm thấy muốn quan hệ tình dục trong một thời gian.

Đa số người có thể quan hệ tình dục chẳng bao lâu sau khi bị lên cơn đau tim hoặc các vấn đề khác về tim. Nếu quý vị có thể đi bộ lên hai chặng cầu thang và không bị đau ngực hoặc khó thở, quý vị có thể quan hệ tình dục được.

Cẩn thận để đừng ép lên lồng ngực phía trước. Nếu đã được giải phẫu, nơi này có thể phải mất từ 6-8 tuần mới lành. Hãy ngưng lại nếu quý vị cảm thấy bị đau hoặc khó chịu ở ngực.



Những sinh hoạt thường ngày nào là an toàn đối với tôi?

Luôn luôn hỏi bác sĩ hoặc toán phục hồi chức năng tim về lúc nào là thời điểm an toàn để quý vị làm các công việc thường ngày, kể cả cắt cỏ, ủi quần áo và chơi các bộ môn thể thao khác nhau.

Sau khi xuất viện về nhà, quý vị hãy từ từ bắt đầu làm các công việc thường lệ như làm vườn nhẹ và dọn dẹp nhà cửa. Đừng nâng/kiêng nặng hay đồ vật nặng.



Ngoài ra, quý vị hãy hỏi bác sĩ hoặc toán phục hồi chức năng tim về dịch vụ giúp làm công việc nhà hoặc các dịch vụ trợ giúp khác có thể cần thiết đối với quý vị.



Đặt các mục tiêu để có trái tim khỏe mạnh

Hãy đem theo tập sách này đến chương trình phục hồi chức năng tim và khi quý vị đi bác sĩ hoặc y tá hành nghề.

Hãy đọc các mục tiêu được liệt kê ở trang kế, và quyết định những phần nào quý vị muốn người ta giúp mình.

Mỗi lần chỉ tập trung thay đổi một hoặc hai điều. Nếu cố gắng thay đổi nhiều điều cùng một lúc, quý vị có thể rất khó chủ động.

Hãy cho gia đình hoặc bạn bè biết về các mục tiêu của quý vị. Thậm chí họ cũng có thể muốn tham gia cùng với quý vị!

Các mục tiêu của tôi



Duy trì huyết áp và lượng cholesterol ở mức an toàn

Muốn giữ cho trái tim quý vị khỏe mạnh, điều quan trọng là phải biết huyết áp và lượng cholesterol của quý vị. Nếu bị cao huyết áp hoặc cao cholesterol, quý vị dễ bị lên cơn đau tim hoặc đột quỵ hơn.

Quý vị có thể bị huyết áp cao hoặc cholesterol cao và cảm thấy khỏe. Hãy nhờ bác sĩ kiểm tra chúng giúp quý vị.





Huyết áp của tôi:

Ngày						
Huyết áp						

Cholesterol của tôi:

Ngày						
Chol						

Mục tiêu của tôi

Huyết áp:

Cholesterol:



Ăn thức ăn tốt cho cơ thể và trái tim tôi

Ăn uống tốt cho sức khỏe là phần quan trọng để chăm sóc trái tim quý vị. Ăn uống tốt cho sức khỏe không khó khăn gì mấy chẳng hạn như quý vị chỉ cần thay đổi cách mình nấu ăn hoặc đổi một số thành phần thành những thành phần có lợi hơn cho sức khỏe.

Các gợi ý

- đổi bánh mì trắng, mì ống (pasta) và cơm thành loại đa hạt và thô (bánh mì nâu)
- cố gắng nướng thay vì chiên thức ăn như cá lăn bột, thịt gà hoặc chip (khoai tây lát chiên)
- cắt bỏ mỡ và da gà trước khi nấu ăn
- hỏi xin nước xốt và nước trộn (dressing) đựng riêng trong đĩa/chén, không rưới lên thức ăn
- chọn thức ăn hấp hoặc xào sơ thay vì chiên kỹ
- bớt ăn thức ăn liền (take-away) (pizza, bánh nhân thịt nướng (pie), bánh mì kẹp thịt)
- hạn chế chất béo bão hòa (bánh quy, bánh ngọt, khoai tây lát chiên)

Ghi chép thức ăn vào sổ nhật ký là cách tiện lợi để theo dõi thói quen ăn uống của quý vị. Quý vị có thể bắt đầu bằng cách viết xuống một số mục tiêu ăn uống tốt cho sức khỏe (xem ở trang 30).

Muốn có các công thức nấu ăn tốt cho sức khỏe, quý vị hãy truy cập trang mạng heartfoundation.org.au của Heart Foundation.

Ăn uống tốt cho sức khỏe có nghĩa là ăn uống theo chế độ ăn uống cân bằng và đa dạng



Ăn nhiều trái cây tươi (hai suất) và rau (năm suất) mỗi ngày.



Thường thức từ hai đến ba suất (suất 150g) dầu cá (cá hồi, cá ngừ) mỗi tuần.



Chọn loại dầu ăn tốt, có lợi cho sức khỏe (canola, dầu hướng dương hoặc ôliu). Đậu hạt (macadamia, hạnh nhân) cũng là các thức ăn giữa bữa lý tưởng.



Hạn chế các loại thịt đã được chế biến, kể cả các loại thịt deli (salami) và xúc xích. Chọn thịt nạc.



Chọn loại thức ăn không thêm muối, ít muối, hay giảm muối. Sử dụng các loại rau thơm và gia vị thay muối. Tránh các loại thức ăn đóng gói sẵn.



Đổi các loại thức ăn chế biến từ sữa béo bình thường thành loại giảm béo, ít béo hoặc không béo. Sử dụng bơ thực vật thay cho bơ động vật.



Uống nước là tốt nhất. Cố gắng đừng uống nhiều hơn một hoặc hai ly tiêu chuẩn bia rượu mỗi ngày. Dành ra ít nhất một hoặc hai ngày không bia rượu mỗi tuần.



Hạn chế đường tinh luyện hoặc thêm đường. Tránh các thức uống ngọt, thức uống thể thao, thức uống có ga, và xi-rô.



Các mục tiêu ăn uống tốt cho sức khỏe của tôi là:



Có thể trọng tốt cho sức khỏe

Giảm cân theo cách tốt cho sức khỏe cần phải từ từ. Cách tốt nhất là kết hợp ăn uống tốt cho sức khỏe và vận động nhiều hơn.

Nếu tăng cân xung quanh bụng, quý vị dễ bị vấn đề về sức khỏe hơn. Số đo vòng eo là cách tốt để theo dõi vấn đề này.

Số đo vòng eo quý vị nên nhắm tới là:



Phái nam
94cm



Phái nữ
80cm



Số đo của tôi

Số đo vòng eo của tôi là:

Cân nặng của tôi là:

Mục tiêu của tôi

- Cân nặng tốt cho sức khỏe:
- Vòng eo tốt cho sức khỏe:



Hãy năng vận động hơn

Năng vận động có thể giúp tâm trạng của quý vị và trái tim quý vị.

Nếu không thích tập thể dục, quý vị có thể vận động theo những cách khác trong cuộc sống hàng ngày của mình như làm vườn, chơi đùa với trẻ em và đi bộ đến các cửa tiệm.

Đi bộ là có lợi vì cơ thể không phải tốn nhiều sức và quý vị có thể đi nhanh chậm tùy theo sức của mình.

Hãy đặt một số mục tiêu đi bộ. Bắt đầu đi bộ 10 phút mỗi ngày và tăng dần lên đến 30 phút. Sử dụng bảng dưới đây làm kim chỉ nam.

Tuần	Thời gian tối thiểu (phút)	Số lần mỗi ngày
1	5–10	2
2	10–15	2
3	15–20	2
4	20–25	1–2
5	25–30	1–2
6	30+	1–2

Muốn biết thêm thông tin về các nhóm đi bộ của Heart Foundation, xin quý vị gọi số **1300 36 27 87** hoặc truy cập heartfoundation.org.au/walking





Nhờ giúp đỡ để bỏ hút thuốc

Bỏ hút thuốc là một trong những điều tốt nhất quý vị có thể thực hiện cho trái tim quý vị.

Bỏ hút thuốc không bao giờ là quá trễ. Thực ra, ngay khi quý vị bỏ hút thuốc, nguy cơ bị lên cơn đau tim hoặc đột quỵ bắt đầu giảm xuống.

Các gợi ý để bỏ hút thuốc

- Gọi Quitline 13 78 48
- Nói chuyện với bác sĩ, y tá hoặc dược sĩ về liệu pháp thay thế nicotine và các cách thức khác
- Chọn một ngày để bỏ hút thuốc
- Đừng bỏ cuộc. Bỏ hút thuốc không dễ. Quý vị có thể phải tốn nhiều công sức
- Nhờ gia đình và bạn bè hỗ trợ quý vị



Quản lý bệnh tiểu đường của tôi

Nếu bị tiểu đường, quý vị dễ bị lên cơn đau tim hoặc đột quỵ hơn.

Hãy nhờ bác sĩ kiểm tra lượng đường trong máu (xét nghiệm máu HbA1c). Nói chung là nhắm đạt được HbA1c dưới 7%.

Hợp tác với bác sĩ hoặc nhân viên hướng dẫn bệnh tiểu đường được công nhận để lập kế hoạch những cách tốt nhất hầu quản lý bệnh tiểu đường của quý vị.

Muốn biết thêm thông tin xin quý vị liên lạc với **Diabetes Australia** qua số **1300 13 65 88** hoặc truy cập **diabetesaustralia.com.au**

Các số điện thoại quan trọng



Các số điện thoại cấp cứu

Gọi Ba Số Không (000) khi muốn xin xe cứu thương. Nếu gọi 000 bằng điện thoại di động không được, quý vị thử gọi 112



Muốn được hướng dẫn và hỗ trợ về chứng trầm cảm và lo âu

1300 224 636 | beyondblue.org.au



Muốn được trợ giúp để bỏ hút thuốc

13 78 48 | quitnow.gov.au



Muốn biết thông tin về bệnh tiểu đường

1300 136 588 | diabetesaustralia.com.au



Muốn biết thông tin về thuốc men

1300 633 424



Muốn biết thông tin và các tài liệu/nhân lực để hỗ trợ người chăm sóc

1800 422 737 | carergateway.gov.au



Muốn biết thông tin về các dịch vụ trợ giúp dành cho người chăm sóc, người khuyết tật và các dịch vụ cộng đồng địa phương

1800 052 222

Dịch vụ Thông tin Sức khỏe của Heart Foundation



Dịch vụ Thông tin Sức khỏe của Heart Foundation phổ biến thông tin về sức khỏe tim và các dịch vụ trợ giúp.

Xin quý vị gọi số **1300 36 27 87** trong giờ làm việc, gửi email hoặc truy cập **health@heartfoundation.org.au** hoặc vào trang mạng **heartfoundation.org.au/healthinfo**



Nếu cần thông dịch viên khi nói chuyện trên điện thoại, xin quý vị gọi số **131 450** và yêu cầu họ gọi cho Heart Foundation.

Toán chăm sóc của tôi

Chi tiết về bản thân tôi:

Tên

Địa chỉ

Số điện thoại

Ngày sinh

Chuyện gì đã xảy ra với trái tim tôi?

- Cơ đau tim
- Suy tim
- Động mạch bị tắc nghẽn
- Vấn đề van
- Vấn đề khác

Cách điều trị cho tôi là gì?

- Kiểm tra tim
- Nong mạch / Stent
- Máy tạo nhịp tim
- Phẫu thuật
- Khử rung tim
- Loại khác

Tên thuốc và liều lượng

Ai đang chăm sóc cho tôi?

Bác sĩ chuyên khoa tim của tôi:

Tên _____

Địa chỉ _____

Số điện thoại _____

Số fax _____

Buổi hẹn _____

Bác sĩ gia đình (GP) của tôi:

Tên _____

Địa chỉ _____

Số điện thoại _____

Số fax _____

Buổi hẹn _____

Dược sĩ của tôi:

Tên _____

Địa chỉ _____

Số điện thoại _____

Fax number _____

Buổi hẹn _____

Chương trình Phục hồi Chức năng Tim:

Tên _____

Địa chỉ _____

Số điện thoại _____

Số fax _____

Buổi hẹn _____

