

# Suy tim kinh niên Chronic Heart Failure

## Suy tim kinh niên là gì?

Suy tim kinh niên là một tình trạng liên tục với bắp thịt tim suy yếu và không thể bơm mạnh như bình thường. Trong khi suy tim có thể đe dọa đến tính mạng, bạn có thể kiểm chế các triệu chứng, tránh đi bệnh viện không cần thiết và sống thọ hơn và lành mạnh hơn bằng cách đảm đương tình trạng của bạn và hợp tác với toán trông nom sức khỏe của bạn.

## Các triệu chứng suy tim kinh niên

Triệu chứng thông thường của suy tim kinh niên gồm có hụt hơi, mệt mỏi, lên cân và sưng mắt cá chân và/hoặc bụng. Điều quan trọng là bàn thảo với bác sĩ hoặc y tá chúng suy tim của bạn nếu có triệu chứng nào mới hoặc tồi tệ thêm.

## Làm sao trông nom chúng suy tim kinh niên

### Ba điều chính bạn có thể làm là:

- Dùng thuốc men như được kê toa.** Bạn có thể được kê toa một số thuốc. Nếu bạn cảm thấy thuốc không công hiệu hoặc gây vấn đề, hoặc bạn có câu hỏi chi, hãy thảo luận với bác sĩ của mình, y tá về suy tim kinh niên, hoặc dược sĩ.
- Theo dõi và kiểm chế sự quân bình dung lượng của bạn.** Điều này gồm cả lệ thường cân đo hàng ngày, kiểm chế lượng thức uống, hạn chế lượng muối dùng và dùng thuốc (thuốc lợi tiểu) theo toa.
- Làm một số thay đổi dài hạn về lối sống.** Điều quan trọng là không hút thuốc, giới hạn thức uống có cafêin và rượu, vui hưởng việc ăn uống lành mạnh, vận động cơ thể và đạt được cùng duy trì một thể trạng lành mạnh.

Bạn cũng có thể tham dự một chương trình đặc biệt sẽ giúp bạn kiểm chế tình trạng của mình và tránh khỏi vào bệnh viện trong tương lai.

Sống với chúng suy tim kinh niên có thể đầy thử thách, và việc cảm thấy lo âu, buồn chán và sa sút tinh thần đôi khi là chuyện bình thường. Tuy nhiên, nếu bạn hầu như luôn cảm thấy buồn bã hoặc khổ, bạn nên thảo luận với bác sĩ, bởi vì trầm cảm là một tình trạng chữa được mà ảnh hưởng đến nhiều người với suy tim kinh niên.

### Lật qua trang sau để có những kế hoạch hành động (action plans) cung ứng lời khuyên về thông lệ hàng ngày và khi nào tìm chữa trị.

Cuốn sách nhỏ "Living well with chronic heart failure" của Viện nghiên cứu Tim (Heart Foundation) giải thích chi tiết chúng suy tim kinh niên và việc trông nom. Sách cho biết các mẹo vặt thực tiễn trong việc kiểm chế các triệu chứng và trông nom sự quân bình về lượng thức uống, và trả lời một số thắc mắc thông thường của những người với suy tim kinh niên. Sách sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về tình trạng của mình và việc chữa trị, và có thể giúp hướng dẫn bạn thảo luận với toán trông nom sức khỏe của bạn. Hãy gọi điện thoại cho Heart Foundation qua số 1300 362 787 để nhận cuốn sách nhỏ này.

# Kế hoạch hành động đối với chứng suy tim kinh niên (Action Plan)

**Ghi chú:** Điều quan trọng là bạn soạn một kế hoạch hành động (action plan) cá nhân với toán trông nom sức khỏe của mình mà có tính đến mức độ nghiêm trọng của chứng suy tim kinh niên của bạn, bất cứ vấn đề nào khác (nếu có) về sức khỏe, và những sở thích trong việc trông nom sức khỏe của bạn.

## Mỗi ngày:

- Tự cân và theo dõi thể trọng mình.
- Giới hạn lượng thức uống và muối dùng theo như bác sĩ đề nghị.
- Dùng thuốc men như được kê toa.
- Vận động cơ thể.
- Nhớ gọi giúp đỡ y tế khi cần (coi bên dưới).

## Hãy gọi bác sĩ hoặc y tá về suy tim ngay khi được nếu:

- hụt hơi tệ hại hơn trong các sinh hoạt bình thường
- tim đập rất nhanh
- rất choáng váng hoặc ngất xỉu
- chứng đau thắt ngực trở nên tệ hại
- mắt cá chân, chân hoặc bụng sưng thêm nữa
- ho nhiều - nhất là về đêm
- chung chung bạn cảm thấy mệt mỏi và buồn bã hơn thường lệ
- lên hay xuống cân hơn 2 kg trong 2 ngày.

## Khi bạn bị đau thắt ngực:

- Ngừng và nghỉ ngơi ngay lập tức.
- Nếu chỉ với nghỉ ngơi mà vẫn không thuyên giảm hữu hiệu và mau chóng, hãy dùng một liều thuốc giúp giảm chứng đau thắt ngực.
- Nếu đau thắt ngực không thuyên giảm trong vòng 5 phút, hãy dùng thêm một liều thuốc giúp giảm chứng đau thắt ngực.
- Nếu trong vòng 10 phút kể từ khi bị đau, mà chứng đau thắt ngực không hoàn toàn thuyên giảm qua việc nghỉ ngơi và dùng thuốc **HOẶC** trầm trọng **HOẶC** trở nên tệ hại mau chóng, **đây là trường hợp cấp cứu. Hãy mau tìm giúp đỡ. Gọi ba số không (000)\* và yêu cầu xe cứu thương.** Đừng tắt điện thoại. Chờ khuyến nhủ từ nhân viên điện thoại 000.

\* Nếu không gọi được 000 với điện thoại di động của bạn, thử số 112.

## Gọi ba số không (000)\* và yêu cầu xe cứu thương nếu:

- bạn đột nhiên bị hụt hơi trầm trọng
  - bạn trải qua những cơn xây xẩm tối mắt mới
- \* Nếu không gọi được 000 với điện thoại di động của bạn, thử số 112

For more information, refer to the source of this action plan—the Heart Foundation booklet ‘Living well with chronic heart failure’.  
© 2008 National Heart Foundation of Australia. INF-043-C-VIE

**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 information contained in this material has been independently researched and developed by the National Heart Foundation of Australia and is based on the available scientific evidence at the time of writing. It is not an endorsement of any organisation, product or service. Whilst care has been taken in preparing the content of this material, the National Heart Foundation of Australia and its employees 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 these parties’ materials or information. Any use of National Heart Foundation of Australia material by another person or organisation is done so at the user’s own risk. The entire contents of this material are subject to copyright protection.

