

# Bệnh suy tim

## Bệnh suy tim là bệnh gì?

Quý vị mắc bệnh suy tim khi tim không thể bơm đủ máu đến các bộ phận cơ thể. Nguyên nhân phổ biến nhất gây suy tim là bệnh tim, đau tim và huyết áp cao.

Bệnh suy tim không thể được 'chữa khỏi' hoàn toàn. Tuy nhiên, nếu có lối sống lành mạnh, được giáo dục về bệnh và có sự hỗ trợ, chất lượng cuộc sống của quý vị sẽ được cải thiện.

## Bác sĩ gia đình sẽ làm gì vào lúc này?

Bác sĩ gia đình sẽ giúp quý vị tìm hiểu về cách điều trị suy tim và kiểm soát bệnh lâu dài. Bác sĩ cũng sẽ:

- Sắp xếp cho quý vị thực hiện các xét nghiệm phù hợp – như xét nghiệm máu, chụp X-quang và điện tâm đồ
- Xác định xem bệnh suy tim của quý vị nghiêm trọng ở mức độ nào
- Kiểm tra thuốc men của quý vị
- Tìm nguyên nhân gây suy tim cho quý vị và cùng quý vị lên kế hoạch điều trị
- Cung cấp các công cụ và nguồn tài liệu để giúp quý vị chăm sóc sức khỏe của mình
- Xem xét liệu quý vị có thích hợp với việc lái xe không

## Bác sĩ gia đình sẽ làm gì sau đó

Bác sĩ gia đình sẽ tiếp tục gặp và kiểm tra sức khỏe tim mạch của quý vị. Bác sĩ cũng có thể đề nghị giới thiệu quý vị đi khám bác sĩ tim mạch nếu việc điều trị không có tác dụng, quý vị mắc một bệnh khác, hoặc quý vị đang mang thai hoặc dự định mang thai.

Những người bị suy tim nên tham gia liệu trình phục hồi chức năng tim. Quý vị nên nhờ bác sĩ gia đình giới thiệu đến chương trình phục hồi chức năng tim tại địa phương.

## Tôi nên làm gì?

Quý vị có thể kiểm soát tình trạng bệnh của mình bằng các cách sau.

- **Ghi nhật ký** – ghi lại các triệu chứng, chế độ ăn uống và tập thể dục của mình
- **Đặt câu hỏi** – để quý vị biết phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp
- **Uống thuốc của mình** – theo chỉ dẫn của bác sĩ gia đình
- **Gặp bác sĩ gia đình thường xuyên** – để kiểm tra sức khỏe tim mạch
- **Giảm muối** – không nêm muối vào bữa ăn của mình và tránh các thức ăn có nhiều muối
- **Ăn một chế độ ăn uống lành mạnh** – bao gồm nhiều trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt và nước
- **Bỏ hút thuốc** – gọi điện thoại đến 13QUIT để bắt đầu bỏ thuốc
- **Uống ít rượu bia hơn** – không uống nhiều hơn một ly tiêu chuẩn mỗi ngày
- **Tập thể dục hàng ngày** – hướng đến việc vận động mỗi ngày
- **Thực hiện các bước để giảm cân** – bác sĩ gia đình về cách bắt đầu giảm cân
- **Thường xuyên kiểm tra huyết áp** – bác sĩ gia đình có thể làm việc này cho quý vị
- **Hạn chế tiêu thụ chất lỏng** – cố gắng giới hạn chỉ ăn uống khoảng 1,5 lít chất lỏng mỗi ngày để giảm bớt áp lực cho tim và giảm nguy cơ bệnh tiến triển

## Viết nhật ký

Ghi lại trọng lượng, triệu chứng sưng tấy và bất kỳ thay đổi nào về nhịp thở của quý vị

Báo với bác sĩ gia đình nếu quý vị tăng hay sụt hơn 2kg cân nặng trong vòng một vài ngày



## Khi nào tôi nên gọi xe cấp cứu?



Nếu quý vị cảm thấy đau ở giữa ngực, tê ở cánh tay và cơn đau không biến mất khi đang ngồi hoặc nghỉ ngơi, hãy gọi ngay cho Triple 000 (000)

Nhiều xe cấp cứu có máy điện tâm đồ có thể gửi kết quả đến thẳng bệnh viện. Các xe cứu thương cũng có thể cho quý vị dùng thuốc để ngăn ngừa cơn đau tim.

# Bệnh suy tim

## Có những dịch vụ hỗ trợ nào?

### Phục hồi chức năng tim

Điều phối viên phục hồi chức năng tim tại các bệnh viện địa phương có thể sắp xếp các chương trình để giúp quý vị kiểm soát và ngăn ngừa các yếu tố nguy cơ mắc bệnh tim của quý vị.

- Bệnh Viện Bankstown-Lidcombe: Điện thoại 9722 7963 hoặc 9722 8498
- Bệnh Viện Quận và Bowral: Điện thoại 4861 0290
- Bệnh Viện Camden và Campbelltown: Điện thoại 4654 6228
- Bệnh Viện Fairfield: Điện thoại 9616 8153
- Bệnh Viện Liverpool: Điện thoại 8738 3080 hoặc 8738 3176

### Trung Tâm Sức Khỏe Cộng Đồng Thổ Dân Budyari

Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng Thổ Dân Budyari cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe tim mạch, giáo dục, nhân viên y tế thổ dân và chương trình chăm sóc cho người thổ dân. Điện thoại 8781 8020 để tìm hiểu thêm.

Chương trình có trụ sở tại 18 Woodward Crescent, Miller NSW 2168.

### Chuyên khoa tư

Quý vị có thể nhờ bác sĩ gia đình giới thiệu đến một bác sĩ tim mạch tư.



## Tôi nên hỏi bác sĩ của mình những gì?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Liệu tôi có nguy cơ bị đau tim lần nữa không?        | <input type="checkbox"/> Tôi cần làm gì để kiểm soát sức khỏe của mình?    |
| <input type="checkbox"/> Tình trạng suy tim của tôi nghiêm trọng đến mức nào? | <input type="checkbox"/> Tôi có cần phục hồi chức năng tim không?          |
| <input type="checkbox"/> Có điều gì tôi nên biết trước không?                 | <input type="checkbox"/> Tôi có cần dùng thuốc không?                      |
| <input type="checkbox"/> Cuộc sống hàng ngày của tôi sẽ thay đổi như thế nào? | <input type="checkbox"/> Nếu các triệu chứng của tôi trở nặng hơn thì sao? |



## Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

Nếu quý vị muốn đọc thêm về bệnh suy tim, các trang mạng này có thể giúp ích:

- **Kênh Sức Khỏe Tốt Hơn (Better Health Channel)** – Suy Tim Sung Huyết (CHF): [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au)
- **Sức Khỏe Trực Tiếp** – Muối (Health Direct – Salt): Sự thật về muối: [healthdirect.gov.au](http://healthdirect.gov.au)
- **Quỹ Tài Trợ Tim Mạch (Heart Foundation)** – tài nguyên về bệnh suy tim dành cho bệnh nhân: [heartfoundation.org.au](http://heartfoundation.org.au)
- **Tài nguyên trực tuyến về tim**: [heartonline.org.au](http://heartonline.org.au)

Thông tin này dành cho người đã được bác sĩ chẩn đoán bệnh. Nó không được soạn ra để dùng chẩn đoán bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế đang tiếp diễn

Các tờ thông tin thuộc Danh Mục Tài Nguyên Y Tế (Health Resource Directory) được sự chuẩn y của Ủy Ban Tư Vấn Cộng Đồng thuộc Mạng Lưới Y Tế Cơ Bản Tây Nam Sydney (South Western Sydney PHN's Community Advisory Committee) và của các bác sĩ gia đình tại địa phương

**phn**  
SOUTH WESTERN  
SYDNEY

An Australian Government Initiative