

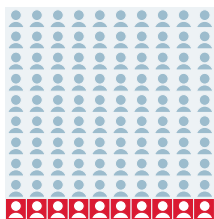
Kết quả Kiểm tra Sức khỏe Tim mạch quý vị có nghĩa gì?

Kết quả của quý vị sẽ cho thấy nguy cơ quý vị bị lên cơn đau tim hoặc đột quỵ trong 5 năm tới. Nhờ đó quý vị và bác sĩ có thể quyết định những hành động cần thực hiện để giảm nguy cơ của quý vị.

Nguy cơ cao

(10% trở lên)

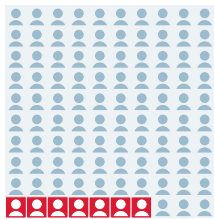
Điều này có nghĩa là trong 100 người như quý vị, 10 người hoặc nhiều hơn sẽ bị lên cơn đau tim hoặc đột quỵ trong 5 năm tới nếu họ không hành động.



Nguy cơ trung bình

(nhiều hơn 5% nhưng ít hơn 10%)

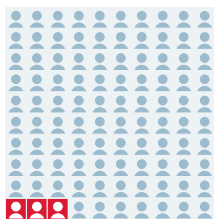
Điều này có nghĩa là trong 100 người như quý vị, có hơn 5 nhưng ít hơn 10 người sẽ bị lên cơn đau tim hoặc đột quỵ trong 5 năm tới nếu họ không hành động.



Nguy cơ thấp

(ít hơn 5%)

Điều này có nghĩa là trong 100 người như quý vị, sẽ có chưa đến 5 người sẽ bị lên cơn đau tim hoặc đột quỵ trong 5 năm tới nếu họ không hành động.



Quý vị và bác sĩ gia đình hoặc y tá sẽ lập kế hoạch thay đổi lối sống và/hoặc dùng thuốc theo khuyến nghị của bác sĩ.

Bác sĩ gia đình hoặc y tá sẽ cho quý vị biết tần suất quý vị cần Kiểm tra Sức khỏe Tim mạch để theo dõi.



Muốn biết thêm thông tin, hãy truy cập
heartfoundation.org.au

Điều khoản Sử dụng: Tài liệu này do Quỹ Tim mạch Toàn quốc Úc (Heart Foundation) soạn thảo chỉ nhằm mục đích phổ biến thông tin tổng quát và giáo dục. Tài liệu này không cấu thành lời khuyên y khoa. Vui lòng hỏi ý kiến bác sĩ nếu quý vị có hoặc nghi ngờ mình có vấn đề về sức khỏe. Thông tin đã cung cấp dựa trên bằng chứng có vào thời điểm xuất bản. Vui lòng tham khảo trang mạng Heart Foundation tại heartfoundation.org.au để biết Điều khoản Sử dụng (Terms of Use).

© 2025 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761



HH-PRISK-111.1.0825.vi

Kiểm tra Sức khỏe Tim mạch là gì?

Kiểm tra Sức khỏe Tim mạch là gì?

Kiểm tra Sức khỏe Tim mạch (Heart Health Check) là cuộc kiểm tra dài 20 phút với bác sĩ gia đình. Cuộc kiểm tra này có thể giúp quý vị hiểu nguy cơ bị lên cơn đau tim hoặc đột quỵ trong 5 năm tới và quý vị có thể thực hiện những gì để ngăn ngừa.

1. Thảo luận	Bác sĩ gia đình hoặc y tá của quý vị có thể hỏi: • quý vị có hút thuốc hay không • quý vị có bị tiểu đường hay không • các loại thuốc quý vị đang dùng • các vấn đề sức khỏe khác • tiền sử sức khỏe gia đình quý vị • nhóm sắc tộc quý vị tự nhận • mã bưu chính nơi quý vị cư ngụ.
2. Kiểm tra	Bác sĩ gia đình hoặc y tá có thể kiểm tra: • huyết áp • cholesterol • lượng đường trong máu.
3. Thẩm định	Bác sĩ gia đình sẽ tính toán nguy cơ quý vị bị lên cơn đau tim hoặc đột quỵ trong 5 năm tới bằng máy tính đã xác thực về lâm sàng.
4. Kế hoạch	Bác sĩ gia đình hoặc y tá sẽ cùng với quý vị để lập kế hoạch giảm nguy cơ lên cơn đau tim hoặc đột quỵ. Kế hoạch này có thể bao gồm: • các cách thay đổi lối sống lành mạnh cho tim quý vị • giới thiệu đến các chương trình hoặc các chuyên viên y tế khác để được hỗ trợ thêm, ví dụ như chuyên viên dinh dưỡng • kê toa thuốc hạ huyết áp hoặc hạ cholesterol.



Tại sao quý vị nên Kiểm tra Sức khỏe Tim mạch (Heart Health Check)?

Bệnh tim là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở Úc. Nhiều cơn đau tim và đột quỵ có thể ngăn ngừa được bằng các hành vi lành mạnh như ăn theo chế độ ăn lành mạnh cho tim, vận động, duy trì cân nặng hợp lý và không hút thuốc. Nhiều người có khi không biết nguy cơ bị bệnh tim của họ, đặc biệt là vì quý vị thường không thể cảm nhận được các yếu tố nguy cơ như huyết áp cao và cholesterol cao.

Kiểm tra Sức khỏe Tim mạch là bước quan trọng đầu tiên để bảo vệ trái tim quý vị.



Ai cần Kiểm tra Sức khỏe Tim mạch?

- Tất cả mọi người ở độ tuổi 45–79
- Người bị tiểu đường từ 35 tuổi
- Người Dân tộc Bản địa từ 30 tuổi

Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình về Kiểm tra Sức khỏe Tim mạch nếu quý vị chưa bị bệnh tim.



Kiểm tra Sức khỏe Tim mạch tốn bao nhiêu?

Kiểm tra Sức khỏe Tim mạch được đài thọ và miễn phí tại các phòng mạch tính phí dịch vụ này với chính phủ.

Hãy hỏi bác sĩ gia đình về chi phí Kiểm tra Sức khỏe Tim mạch trước khi đến khám.

Quý vị có thể làm gì ngay bây giờ để cải thiện sức khỏe tim mạch của mình?

Ăn theo chế độ ăn uống lành mạnh cho tim

Điều này bao gồm:

- Nhiều rau, trái cây và ngũ cốc nguyên hạt.
- Nhiều loại thực phẩm giàu protein lành mạnh, đặc biệt là cá và hải sản, các loại đậu (như đậu Hà Lan và đậu lăng), các loại đậu hạt.
- Sữa, sữa chua và phô-mai không hương vị. Người có lượng cholesterol trong máu cao nên chọn loại ít béo.
- Chất béo và dầu lành mạnh, chẳng hạn như quả bơ, ô-liu, các loại đậu hạt và dầu ăn lành mạnh để nấu ăn.
- Các loại rau thơm và gia vị để tạo hương vị cho thức ăn, thay vì thêm muối.

Duy trì cân nặng khỏe mạnh

Duy trì cân nặng cơ thể khỏe mạnh có thể giúp giảm huyết áp và cholesterol cũng như cải thiện sức khỏe tim mạch.

Nếu quý vị cần giảm cân, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình về cách thực hiện theo cách lành mạnh.

Năng vận động

Hãy bắt đầu với những mục tiêu nhỏ, thực tế và tăng dần lên mức khuyến nghị 30-60 phút vận động thân thể ở mức độ vừa phải (như đi bộ nhanh) vào hầu hết các ngày trong tuần.

Không hút thuốc và hạn chế rượu bia

Nếu quý vị hút thuốc, hãy bỏ hút thuốc. Để được hỗ trợ cai thuốc lá, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình hoặc gọi đến Đường dây cai thuốc lá (Quitline) (13 7848 hoặc quit.org.au). Không uống nhiều hơn 10 ly tiêu chuẩn mỗi tuần và không uống nhiều hơn 4 ly tiêu chuẩn trong bất kỳ ngày nào.

