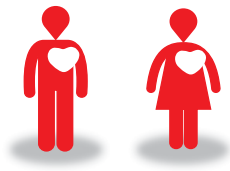
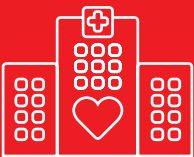


Yêu trái tim mình



Chỉ dẫn nhanh chóng để hỗ trợ cách phục hồi tim

Vietnamese



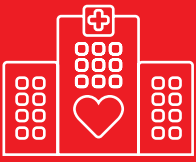
Trong bệnh viện



Xuất viện



Kế hoạch hồi phục



Trong bệnh viện



Tim tôi làm sao vậy?

Hiểu rõ về tình trạng và việc trị liệu tim của quý vị có thể giúp ích cho việc phục hồi và quý vị sẽ ít lo lắng hơn.

Yêu cầu bác sĩ hoặc y tá giải thích rõ về trở ngại của tim quý vị và trao thông tin cho quý vị mang về đọc.

Những câu hỏi được nêu lên khi nằm tại bệnh viện

- Tim tôi bị gì vậy?
- Tôi có cần được giúp đỡ khi về nhà không?
- Tôi chăm sóc vết mổ bằng cách nào?
- Bao lâu tôi sẽ bình phục?
- Tôi cần những thử nghiệm gì?
- Tôi phải nằm bệnh viện bao lâu?
- Tôi đã được điều trị những gì?
- Những yếu tố rủi ro của tôi là gì?
- Tôi có cần được theo dõi để trị liệu không?



Tại sao việc này xảy ra?

Bác sĩ hay y tá sẽ giải thích một số lý do về tình trạng tim của quý vị. Những lý do này gọi là các yếu tố rủi ro.

Càng có nhiều yếu tố rủi ro quý vị càng dễ bị trở ngại về tim.

Các yếu tố rủi ro gồm có:



Hút thuốc lá



Áp huyết cao



Tiểu đường



Máu mỡ cao



Ăn uống không tốt cho sức khỏe



Dư cân lượng hay béo phì



Không vận động nhiều

Thay đổi những yếu tố rủi ro này chẳng hạn như làm giảm áp huyết, có thể cải tiến tình trạng khỏe mạnh của tim.



Xuất viện



Chuẩn bị xuất viện

Khi còn nằm tại bệnh viện đã bắt đầu phục hồi và tiếp tục bình phục sau khi rời khỏi bệnh viện.

Hãy dùng bản kiểm điểm này để thảo luận với bác sĩ hoặc y tá.

Bản kiểm điểm việc phục hồi của tôi

- Tôi hiểu rõ những gì đã xảy ra cho tim tôi và cần tiếp tục chăm sóc cho tôi
- Tôi biết rõ những yếu tố rủi ro của tôi và tôi cần phải làm gì để kiểm soát những rủi ro này
- Tôi được giới thiệu để tham gia chương trình phục hồi năng lực tim
- Tôi biết rõ các loại thuốc của tôi và uống thuốc như thế nào
- Tôi biết phải làm gì khi tôi bị đau ngực hoặc có những dấu hiệu khác báo trước về tình trạng đứng tim
- Tôi sẽ/đã sắp xếp cuộc hẹn gặp bác sĩ địa phương để theo dõi bệnh
- Tôi biết về việc chăm sóc tại nhà và những dịch vụ hỗ trợ khác



Phục hồi năng lực tim – Giúp tim bình phục

Phục hồi năng lực tim là một phần quan trọng của tiến trình bình phục.

Chương trình phục hồi năng lực tim sẽ giúp quý vị:

- ✓ đối phó với những gì đã xảy ra
- ✓ học hỏi thêm về tình trạng tim của quý vị
- ✓ kiểm soát những yếu tố rủi ro
- ✓ biết rõ các loại thuốc của quý vị và uống thuốc như thế nào
- ✓ trở lại sinh hoạt hằng ngày và ăn uống tốt cho sức khỏe
- ✓ hiểu những dấu hiệu báo động đứng tim

Yêu cầu bác sĩ hay y tá giới thiệu đến chương trình phục hồi năng lực tim.

Ngoài ra, quý vị cũng có thể gọi cho **Dịch vụ Hướng dẫn Y tế của Trụ sở Bệnh Tim số 13 11 12**. Nếu cần thông dịch viên, xin gọi số 131 450.



Kế hoạch hồi phục



Việc cần làm để cho tim khỏe mạnh



Tham gia chương trình
phục hồi năng lực tim



Đến gặp bác sĩ để theo dõi bệnh



Uống thuốc đều đặn



Kiểm soát những yếu tố rủi ro



Ứng phó với cảm xúc của quý vị



Gia nhập nhóm hỗ trợ



Biết rõ những báo hiệu về tình trạng đứng tim



Con đau tim không phải lúc nào cũng là đau ngực. Biết được toàn bộ các dấu hiệu cảnh báo khác nhau có thể cứu được tính mạng của quý vị.

Các dấu hiệu cảnh báo về cơn đau tim cho phụ nữ.

Quý vị có cảm thấy bị

đau đè nén nặng nề chật cứng

ở một hoặc nhiều chỗ sau

ngực cổ xương hàm cánh tay lưng vai

Quý vị cũng có thể cảm thấy

buồn ói toát mồ hôi lạnh chóng mặt hụt hơi

CÓ

1 DỪNG LẠI và nghỉ ngay

2 NÓI CHUYỆN Kể cho người nào đó biết quý vị cảm thấy thế nào

Nếu quý vị dùng thuốc đau ngực

- Uống một liều thuốc của quý vị.
- Chờ 5 phút. Vẫn còn triệu chứng? Hãy uống thêm một liều thuốc nữa của quý vị.
- Chờ 5 phút. Các triệu chứng vẫn chưa hết?

Các triệu chứng của quý vị có nghiêm trọng hoặc trở nên xấu hơn không?

hoặc

Các triệu chứng của quý vị có kéo dài 10 phút không?

CÓ

3 GỌI 000

- Gọi xe cứu thương. • Đứng gác máy. • Chờ chỉ dẫn của nhân viên tổng đài.
- Nhai viên aspirin 300mg, trừ phi quý vị bị dị ứng với aspirin hoặc bác sĩ đã bảo quý vị không được uống thuốc này

Nếu quý vị có các triệu chứng nghiêm trọng, trở nên xấu hơn hoặc kéo dài trên 10 phút, hãy gọi 000. Nói cho bạn bè hoặc gia đình biết vẫn chưa đủ. Chờ đến sáng để đi gặp bác sĩ cũng vẫn chưa đủ.

Hãy lật sang trang bên để xem hướng dẫn đầy đủ về các dấu hiệu cảnh báo của cơn đau tim.

Muốn nhận những dấu hiệu báo động của kế hoạch hành động khi bị đứng tim (có bản tiếng Việt), gọi số **13 11 12** hoặc gửi điện thư qua địa chỉ health@heartfoundation.org.au



Muốn biết thông tin về tim gọi số

13 11 12

www.heartfoundation.org.au



Nếu cần thông dịch viên, gọi số
131 450 và xin nối đường dây
với Heart Foundation.

© 2020 National Heart Foundation of Australia, ABN 98 008 419 761

Điều kiện sử dụng: Tài liệu này được soạn để sử dụng cho các thông tin tổng quát và chỉ nhằm mục đích giáo dục. Tài liệu này không nhằm cố vấn về y tế. Xin tham khảo với chuyên viên y tế của quý vị nếu có hoặc nghi ngờ có vấn đề về sức khoẻ. Thông tin y tế cung cấp được soạn thảo bởi Heart Foundation và dựa trên nghiên cứu độc lập và các bằng chứng khoa học sẵn có tại thời điểm viết bài. Các thông tin thu thập và khai triển từ nhiều nguồn khác nhau, bao gồm nhưng không giới hạn, sự hợp tác với thành phần thứ ba và thông tin được cung cấp bởi thành phần thứ ba theo giấy phép. Tài liệu này không phải là sự chuẩn nhận của bất kỳ tổ chức, sản phẩm hoặc dịch vụ nào.

Tuy việc soạn thảo đã được thực hiện một cách thận trọng nhưng về nội dung của tài liệu này thì National Heart Foundation of Australia, nhân viên của tổ chức này và các thành phần liên quan không chịu trách nhiệm pháp lý, kể cả bất kỳ tổn thất hoặc thiệt hại nào phát sinh do lệ thuộc vào nội dung hoặc sự chính xác, kỳ hạn và tính đầy đủ của tài liệu này.

Tài liệu này có thể tìm thấy trong các chương trình hay tài liệu của những thành phần thứ ba. Tài liệu này không phải là sự chuẩn nhận hoặc khuyến cáo của National Heart Foundation of Australia đối với những tổ chức, sản phẩm hoặc dịch vụ của các thành phần thứ ba kể cả tài liệu hoặc thông tin của họ.

Toàn bộ nội dung của tài liệu này được giữ bản quyền. Thắc mắc liên quan đến giấy phép sử dụng nên được chuyển đến copyright@heartfoundation.org.au

HH-SCPS-0031.1.0920.VIET

Được hỗ trợ bởi:



PERCY BAXTER
Charitable Trust

