



Bệnh Nhân Tim Hiểu

Regional Heart Center



Sống với Bệnh Suy Tim

Sau khi quý vị rời bệnh viện

Quý vị đang ở trong bệnh viện để trị bệnh suy tim, hoặc quý vị đang được chăm sóc về bệnh khác và quý vị cũng đang bị suy tim.

Những hướng dẫn trong tài liệu này nhằm mục đích là để giúp quý vị sống khỏe mạnh sau khi về nhà.

Thắc Mắc?

Regional Heart Center:
206-598-4300

Đường Dây Trợ Giúp
Cộng Đồng: 206-744-2500

UW Medicine
UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Bình thường



Tôi bình thường

Nếu tôi có thể làm những việc bình thường mà không bị vấn đề:

- Không bị thở thiếu hơi
- Mức cân bình thường
- Không bị sưng thêm
- Ăn uống bình thường

Lưu Ý



Tôi cần gọi cho bác sĩ

Nếu những triệu chứng bệnh của tôi trở nên nặng hơn:

- Lên 3 pound trong 1 ngày hoặc 5 pound trong 2 ngày
- Bị sưng nhiều hoặc có chỗ sưng mới ở hai chân hoặc mắt cá
- Khó thở, bị ho, hoặc tôi cần thêm gối để thở trong khi ngủ
- Buồn nôn không dứt, hoặc tôi không ăn được
- Thấy mệt mỏi hơn
- Tăng nhịp tim (*tim đập nhanh*)

Khẩn Cấp!



Tôi cần gọi 9-1-1 ngay

Nếu các triệu chứng bệnh của tôi bị nặng hoặc tệ hơn một cách nhanh chóng:

- Đau ngực không dứt
- Chóng mặt nghiêm trọng từng cơn hoặc bị ngất xỉu
- Thở thiếu hơi trầm trọng hoặc bất thành linh
- Bị rối loạn hoặc không thể suy nghĩ sáng suốt

Tự Chăm Sóc Mỗi Ngày

- Tự cân mỗi ngày.
 - Tôi có cân ở nhà.Sử dụng cùng một bàn cân mỗi ngày.
Cân trước tiên vào mỗi buổi sáng. Cân sau khi đã đi tiểu và trước khi quý vị mặc quần áo.
- Đo áp huyết mỗi ngày.
 - Tôi có máy đo áp huyết ở nhà.
- Ghi lại cân nặng và áp huyết của quý vị mỗi ngày trong "Nhật Ký Theo Dõi Suy Tim Hàng Ngày".
Đem theo nhật ký này với quý vị trong lần tái khám kế tiếp.

Thuốc

- Khi rời bệnh viện, nhớ chắc chắn quý vị có một danh sách mới về thuốc và mọi toa thuốc mà quý vị có thể cần.
- Mang theo danh sách thuốc trong bóp của quý vị, phòng khi khẩn cấp.
- Uống thuốc suy tim theo toa chỉ dẫn. Đừng ngưng bất kỳ thuốc nào ngoại trừ khi bác sĩ mà quý vị gặp để theo dõi suy tim dặn quý vị làm vậy.
- Nếu quý vị không thể mang theo thuốc của mình hoặc không biết chắc cách uống thuốc, hãy gọi cho văn phòng bác sĩ của quý vị ngay.
- Hỏi bác sĩ điều trị bệnh suy tim của quý vị trước khi uống bất kỳ loại thuốc nào khác. Điều này bao gồm những thuốc mà quý vị có thể mua không cần toa như, vitamin, thuốc bắc, và những thuốc có toa từ bác sĩ khác.
- Nếu quý vị cần theo dõi cách uống thuốc, hãy hỏi y tá hoặc dược sĩ để xin loại hộp đựng thuốc uống hàng ngày.

Hoạt Động

- Nói với bác sĩ về cách tập thể dục nào thích hợp với quý vị.
- Những cách tập thể dục nhẹ nhàng như đi bộ cũng giúp ích cho người bị suy tim.
- Nghỉ ngơi cũng quan trọng.

Thắc Mắc?

Regional Heart Center:
206-598-4300

Đường Dây Trợ Giúp
Cộng Đồng: 206-744-2500

Quý vị cũng có thể giúp cho tim của mình bằng cách:

- Đùng hút thuốc. Hỏi xin bác sĩ tài liệu về "Những Nơi Trợ Giúp Bỏ Hút Thuốc hoặc Đùng Tobacco." Trong đó có thông tin về Washington State Quit Line (877-270-STOP).
- Tuân theo lời khuyên của bác sĩ về việc uống rượu.
- Chích ngừa đầy đủ cho bệnh cúm và viêm phổi.

Cách Ăn Uống

- Tuân theo lời khuyên của bác sĩ về lượng sodium (muối) có thể ăn. Hầu hết những người suy tim phải hạn chế lượng muối của họ dưới 2,000 mg mỗi ngày để tránh bị tích lũy chất lỏng.

Mỗi ngày tôi chỉ được ăn _____ mg muối.

- **Đùng** thêm muối vào thức ăn của quý vị. Hỏi bác sĩ trước khi sử dụng những chất khác thay cho muối.
- Tuân theo lời khuyên của bác sĩ về việc ăn uống chất lỏng. Quý vị có thể cần phải giới hạn các chất lỏng.

Mỗi ngày tôi chỉ được ăn uống _____ oz chất lỏng.

Lần Tái Khám Kế Tiếp

Quý vị nên gặp bác sĩ trong vòng 7 ngày sau khi xuất viện. Quý vị nên biết chắc chắn ngày giờ của buổi hẹn tái khám trước khi xuất viện.

Nhóm Hỗ Trợ Bệnh Cơ Tim và Bệnh Tim

Những buổi họp nhóm này dành cho những bệnh nhân và gia đình họ là người đang bị bệnh tim. Buổi họp trong một môi trường thoải mái là nơi mọi người chia sẻ ý kiến và nêu những thắc mắc.

Muốn biết thêm về nhóm hỗ trợ này, hãy gọi cho nhân viên xã hội ở số 206-598-6591. Hoặc, gọi điện thoại cho y tá của y viện số 206-598-4300.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Regional Heart Center

Box 356171
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4300

© University of Washington Medical Center
Living with Heart Failure
Vietnamese

Published/Clinician Review: 05/2012
Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>

Nhật Ký Về Mức Cân Hàng Ngày Cho Bệnh Suy Tim

- Nhớ cân mỗi sáng khi thức dậy. Cân sau khi đi vệ sinh và trước khi quý vị uống thuốc hoặc mặc quần áo. Mức cân lý tưởng hoặc cơ thể bình thường là _____.
(Mức cân của cơ thể bình thường là số cân khi cơ thể không giữ quá nhiều nước.)
- Nếu quý vị tăng 3 pound trong 1 ngày HOẶC 5 pound trong 2 ngày, hãy gọi báo cho bác sĩ của quý vị biết.
- Đề ý triệu chứng bệnh của quý vị mỗi ngày. Ghi chú vào các cột bên dưới.
- Đem hồ sơ này theo khi quý vị đến gặp bác sĩ.

Bình Thường



Triệu chứng bệnh của quý vị đang điều trị được

Lưu Ý



Gọi cho bác sĩ của quý vị

Khẩn Cấp!



Gọi 9-1-1 ngay

Những Triệu Chứng Bệnh Của Tôi Hôm Nay

Ngày	Cân Nặng	Áp Huyết	Những Triệu Chứng Bệnh Của Tôi Hôm Nay		
			Xanh Lá Cây – Bình Thường	Vàng – Lưu Ý	Đỏ – Khẩn Cấp

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Regional Heart Center

Box 356171
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4300

© University of Washington Medical Center
Living with Heart Failure
Vietnamese

Published/Clinician Review: 05/2012
Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>



Living with Heart Failure

After you leave the hospital

You are in the hospital to treat your heart failure, or you are receiving care for something else and you also have heart failure.

The guidelines in this handout are meant to help you stay as healthy as possible after you go home.

Questions?

Regional Heart Center:
206-598-4300

Community Care Line: 206-744-2500

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

OK



I am OK

If I can do my normal activities without a problem:

- No shortness of breath
- Weight is stable
- No new swelling
- Normal appetite

Warning



I need to call my health care provider

If my symptoms are getting worse:

- Gained 3 pounds in 1 day or 5 pounds in 2 days
- New or increased swelling in my legs or ankles
- Harder time breathing, new cough, or I need more pillows to breathe while sleeping
- Nausea that will not go away, or I cannot eat
- Fatigue that is getting worse
- Increased heart rate (*palpitations*)

Emergency!



I need to call 9-1-1 right away

If my symptoms are very bad or get worse quickly:

- Chest pain that does not go away
- Severe dizzy spells or have fainted
- Severe or sudden shortness of breath
- New confusion or I cannot think clearly

Self-care Every Day

- Weigh yourself every day.

I have a scale at home.

Use the same scale every day.

Weigh yourself first thing every morning. Do this after you have urinated and before you get dressed.

- Check your blood pressure every day.

I have a blood pressure cuff at home.

- Write down your weight and blood pressure on your “Heart Failure Daily Log” every day.

Bring this log with you to your follow-up visit.

Medicines

- When you leave the hospital, make sure you have an updated list of your medicines and any prescriptions you may need.
- Carry a list of your medicines in your wallet, in case of emergencies.
- Take your heart failure medicines as prescribed. Do not stop taking any medicines unless the health care provider you see for heart failure tells you to.
- If you cannot take your medicines or are not sure how to take them, call your provider’s office right away.
- Check with the provider you see for heart failure before you take any other medicine. This includes medicines you can buy without a prescription, vitamins, herbal remedies, and prescriptions from other health care providers.
- If you need help keeping track of your medicines, ask your nurse or pharmacist for a pill organizer.

Activity

- Talk with your provider about what kind of exercise you can do.
- Mild exercise such as walking is good for people with heart failure.
- Rest is also important.

Questions?

Regional Heart
Center: 206-598-4300

Community Care Line:
206-744-2500

You can also help your heart by:

- Not smoking. Ask your provider for the handout “Resources to Quit Smoking or Using Tobacco.” It includes information about the Washington State Quit Line (877-270-STOP).
- Following your provider’s advice about alcohol.
- Keeping your flu and pneumonia vaccines up to date.

Diet

- Follow your provider’s advice about how much sodium (salt) to eat. Most people with heart failure must limit their sodium to less than 2,000 mg a day to avoid fluid buildup.

My daily salt allowance is _____ mg.

- Do **not** add salt to your foods. Check with your provider before using salt substitutes.
- Follow your provider’s advice about fluid intake. You may be asked to limit liquids.

My daily fluid allowance is _____ oz.

Follow-up Visit

You should see your provider within 7 days after your discharge from the hospital. Make sure you know when your next appointment is before you leave the hospital.

Cardiomyopathy and Heart Disease Support Group

These group meetings are for patients and their families who are coping with heart disease. They provide a relaxed setting where people share ideas and ask questions.

To learn more about this support group, call the social worker at 206-598-6591. Or, call the clinic nurse at 206-598-4300.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Regional Heart Center

Box 356171

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4300

Heart Failure Daily Weight Log

- Weigh yourself every morning when you get up. Do this after you go to the bathroom and before you take your medicines or get dressed.

Your ideal or *dry weight* is _____.

(Dry weight is what you weigh when your body is not retaining water.)

- If you gain 3 pounds in 1 day OR 5 pounds in 2 days, call your health care provider.
- Check your symptoms every day. Make notes in the columns below.
- Bring this record with you when you visit your health care provider.

OK	Warning	Emergency!
		
Your symptoms are under control	Call your health care provider	Call 9-1-1 right away

			My Symptoms Today		
Date	Weight	Blood Pressure	Green – OK	Yellow – Warning	Red – Emergency