

# Taking Care of Your Heart

Chăm Sóc Cho Tim của Quý Vị

**Toolkit No. 18**

**Bộ Dụng Cụ Số 18**

Maybe your health care provider has told you that you are at high risk for heart disease. Or, perhaps you have already had a heart attack. Having diabetes means that you are much more likely to have coronary artery (heart) disease, a heart attack, or a stroke. The good news is that you can take steps to prevent heart disease or reduce your chances of having another heart attack. Lifestyle changes, such as choosing foods wisely and being physically active, as well as taking medication, can help.

Có thể nhân viên y tế đã cho quý vị biết là quý vị có nhiều cơ nguy bị bệnh tim. Hoặc, có lẽ quý vị đã bị lên cơn đau tim. Bị bệnh tiểu đường có nghĩa là quý vị rất có thể bị bệnh động mạch vành (tim), lên cơn đau tim, hoặc bị đột quỵ. Có tin tốt lành là quý vị có thể áp dụng các biện pháp để ngăn ngừa bệnh tim hoặc giảm bớt các cơ hội bị một cơn đau tim khác. Các thay đổi về lối sống, như chọn thực phẩm một cách khôn ngoan và hoạt động thể chất, cũng như dùng thuốc, có thể hữu ích.

## **What is coronary artery disease?**

### **Thế nào là bệnh động mạch vành?**

Coronary artery disease is caused by a narrowing or blocking of the blood vessels that go to your heart. It's the most common

form of heart disease. Your blood carries oxygen and other needed materials to your heart. Blood vessels to your heart can become partially or totally blocked by fatty deposits. A heart attack occurs when the blood supply to your heart is reduced or cut off.

Bệnh động mạch vành là do các mạch máu dẫn tới tim của quý vị bị hẹp lại hoặc bị tắc nghẽn. Đó là dạng thức thông thường nhất của bệnh tim. Máu mang khí oxy và các chất liệu cần thiết khác tới tim của quý vị. Các mạch máu dẫn tới tim có thể bị tắc nghẽn một phần hoặc hoàn toàn bởi chất béo tích tụ lại. Khi nguồn cấp máu dẫn tới tim bị giảm bớt hoặc ngưng lại thì lên cơn đau tim.

## **What steps can I take to prevent coronary artery disease?**

### **Tôi có thể đảm nhận các biện pháp nào để ngăn ngừa bệnh động mạch vành?**

You can lower your risk by keeping your ABCs of diabetes on target with wise food choices, physical activity, and medication. Losing weight can also help you manage your ABCs and prevent heart disease. Every step you take will help. The closer your

numbers are to your targets, the better your chances of preventing heart disease or cutting your risk for another heart attack. If you smoke, get help to quit.

Quý vị có thể làm giảm cơ nguy bằng cách giữ cho ABC về bệnh tiểu đường đúng mục tiêu bằng các chọn lựa thực phẩm khôn ngoan, hoạt động thể chất, và dùng thuốc. Sút cân cũng có thể giúp quý vị quản lý ABC và ngăn ngừa bệnh tim. Mỗi biện pháp mà quý vị thực hiện sẽ hữu ích. Các con số của quý vị càng gần với mục tiêu, thì quý vị càng có cơ hội ngăn ngừa bệnh tim hoặc cắt giảm cơ nguy bị một cơn đau tim khác. Nếu quý vị hút thuốc, hãy tìm sự giúp đỡ cai thuốc lá.



Medication, along with lifestyle changes, can help you prevent a heart attack. Thuốc men, cùng với các thay đổi về lối sống, có thể giúp quý vị ngăn ngừa được một cơn đau tim.

### A is for A-1-C A là cho A-1-C

An A-1-C is the blood glucose (sugar) check “with a memory.” It tells you your average blood glucose for the past 2 to 3 months. The American Diabetes Association (ADA)

recommends that people aim for an A-1-C below 7%. Talk with your health care team about the best target for you and fill in the chart.

A-1-C là kiểm tra lượng glucose (đường) trong máu "có trí nhớ". Việc kiểm tra này cho quý vị biết lượng glucose trong máu trung bình từ 2 đến 3 tháng qua là bao nhiêu. Hiệp Hội về Bệnh Tiểu Đường Hoa Kỳ (ADA) đề nghị là mọi người nên có mức A-1-C dưới 7%. Bàn với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị về các mục tiêu thích hợp nhất cho quý vị và điền vào bảng.

ADA Target	My Results	My Target
Below 7%		

Mục Tiêu ADA	Các kết quả của tôi	Mục tiêu của tôi
Dưới 7%		

### B is for blood pressure B là cho áp huyết?

Your blood pressure numbers tell you the force of blood inside your blood vessels. When your blood pressure is high, your heart has to work harder than it should. The ADA recommends that you keep your blood pressure below 130/80 mmHg (said as “130 over 80”).

Các con số về áp huyết cho biết áp lực của máu chảy trong các huyết quản của quý vị. Khi áp huyết cao, tim của quý vị phải làm việc nhiều hơn lúc bình thường. ADA đề nghị quý vị giữ mức áp huyết dưới 130/80 mmHg (nói là “130 trên 80”).

ADA Target	My Results	My Target
Below 130/80 mmHG		

mục tiêu ADA	Các kết quả của tôi	Mục tiêu của tôi
Dưới 130/80 mmHg		

## C is for cholesterol

### C là cho cholesterol

Your cholesterol numbers tell you the amount of fat in your blood. Some kinds, like HDL cholesterol, help protect your heart. Other kinds, like LDL cholesterol, can clog your blood vessels and lead to heart disease. Triglycerides are another kind of blood fat that raises your risk for heart disease. The following chart gives the targets suggested by the ADA. You can also record the results of your latest blood lipid (fat) check here.

Các con số về cholesterol cho biết số lượng chất béo trong máu của quý vị. Một vài loại cholesterol, như HDL, giúp bảo vệ cho tim của quý vị. Các loại cholesterol khác, như LDL, có thể làm nghẽn các mạch máu của quý vị và dẫn đến bệnh tim. Triglycerides là một loại chất béo khác trong máu làm gia tăng cơ nguy bị bệnh tim của quý vị. Bảng dưới đây cho biết các mục tiêu mà ADA đề nghị. Quý vị cũng có thể ghi lại kết quả gần đây nhất về lipid (chất béo) trong máu vào đây.

Type of Blood Lipid	My Results	ADA Targets
LDL cholesterol		below 100 mg/dl
HDL cholesterol • for men • for women		above 40 mg/dl
		above 50 mg/dl
Triglycerides		below 150 mg/dl

Loại Lipid trong Máu	Các kết quả của tôi	Các mục tiêu ADA
LDL cholesterol		dưới 100 mg/dl
HDL cholesterol • cho đàn ông • cho phụ nữ		trên 40 mg/dl
		trên 50 mg/dl
Triglycerides		dưới 150 mg/dl

## What can I do to reach my ABC targets?

### Tôi có thể làm điều gì để đạt được các mục tiêu ABC của tôi?

Making wise food choices, being physically active and taking medications can help you reach your targets.

Chọn lựa thức ăn một cách khôn ngoan, hoạt động thể chất và dùng thuốc có thể giúp quý vị đạt được các mục tiêu của mình.

## Make wise food choices

### Lựa Chọn Thực Phẩm một cách Khôn Ngoan

Many people find that changing what they eat can make a big difference in their blood glucose, blood pressure, and cholesterol levels. Below are several strategies for making wise food choices. Place a check mark next to steps you're willing to try. For more information about how to make these changes, talk with your health care team.

Nhiều người thấy rằng thay đổi những thứ họ ăn có thể tạo được sự khác biệt lớn lao về glucose trong máu, áp huyết, và mức cholesterol của họ. Dưới đây là vài sách lược để chọn thực phẩm một cách khôn ngoan. Đánh dấu vào ô vuông kế bên những

biện pháp quý vị muốn thử. Để biết thêm về cách thực hiện các thay đổi này, hãy bàn với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị.

- I'll eat less fat, especially saturated fat (found in fatty meats, poultry skin, butter, 2% or whole milk, ice cream, cheese, palm oil, coconut oil, *trans* fats, hydrogenated oils, lard, and shortening).
- I'll choose lean meats and meat substitutes.
- I'll switch to low-fat or fat-free dairy products.
- I'll eat at least 5 servings of fruits and vegetables each day.
- I'll cut back on foods that are high in cholesterol (such as egg yolks, high-fat meat and poultry, and high-fat dairy products).
- I'll choose the kinds of fat that can help lower my cholesterol, such as olive oil or canola oil. Nuts also have a healthy type of fat.
- I'll eat fish 2 or 3 times a week, choosing kinds that are high in heart-protective fat (such as albacore tuna, herring, mackerel, rainbow trout, sardines, and salmon).
- I'll cook using low-fat methods (such as baking, roasting, or grilling foods or by using nonstick pans and cooking sprays).
- I'll eat less salt and sodium.
  
- Tôi sẽ ăn bớt chất béo, đặc biệt là chất béo bão hòa (tìm thấy nơi thịt có mỡ, da gà, bơ, sữa nguyên chất hoặc có độ béo 2%, kem lạnh, pho mát, dầu cọ, dầu dừa, axit béo, dầu hydrô hóa, mỡ lợn, và mỡ làm bánh).
- Tôi sẽ chọn thịt nạc, và các món thay thế cho thịt.
- Tôi sẽ đổi sang các sản phẩm sữa ít béo hoặc không béo.
- Tôi sẽ ăn ít nhất 5 khẩu phần trái cây và

rau mỗi ngày.

- Tôi sẽ cắt giảm các loại thực phẩm có nhiều cholesterol (như lòng đỏ trứng, thịt và gia cầm có nhiều mỡ, và các sản phẩm sữa có nhiều chất béo).
- Tôi sẽ chọn các loại chất béo có thể giúp hạ thấp mức cholesterol của tôi, như dầu olive, dầu canola. Các loại hạt “nuts” cũng có loại chất béo lành mạnh.
- Tôi sẽ ăn cá 2 hoặc 3 lần mỗi tuần, chọn loại nào có nhiều chất béo bảo vệ cho tim (như cá ngừ albacore, cá trích, cá thu, cá hồi cầu vòng, cá mòi, và cá hồi).
- Tôi sẽ nấu ăn dùng các phương pháp ít béo (như đút lò, quay, hoặc nướng vỉ bằng cách dùng các chảo không dính và dầu xịt nấu ăn).
- Tôi sẽ ăn bớt muối và sodium

## **Lose weight or take steps to prevent weight gain**

### **Sụt cân hoặc đảm nhận các biện pháp ngăn ngừa lên cân**

- I'll cut down on calories and fat.
- I'll try to be more physically active than I am now.
  
- Tôi sẽ cắt giảm ca lô ri và chất béo.
- Tôi sẽ cố gắng hoạt động thể chất tích cực hơn là bây giờ.

## **Be physically active**

### **Tích cực hoạt động về thể chất**

Before you start a new routine, check with your health care team to find out which activities will be safe for you. Then think about how you can add more activity to your routine. If you're just starting out, begin with 5 minutes a day and gradually add more time.

Then work up to doing a total of about 30 minutes of aerobic exercise, such as brisk walking, most days of the week.

Trước khi quý vị bắt đầu một thông lệ mới, hãy kiểm tra lại với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị để tìm hiểu xem các hoạt động nào sẽ an toàn cho quý vị. Sau đó nghĩ về việc làm thế nào quý vị có thể thêm hoạt động vào công việc theo thông lệ của quý vị. Nếu quý vị mới khởi sự, hãy bắt đầu 5 phút mỗi ngày và từ từ tăng thêm thời gian. Sau đó tập thể dục vận động tổng cộng khoảng 30 phút, như đi bộ nhanh, đa số các ngày trong tuần.

## Take medications

### Dùng thuốc men

Medications are available to help you reach your ABC targets and lower your risk of a heart attack. You may need several medications to stay on track.

Hiện có thuốc để giúp quý vị đạt được các mục tiêu ABC và hạ thấp cơ nguy bị lên cơn đau tim. Quý vị có thể cần nhiều loại thuốc để theo đúng quy trình điều trị.

Some types of blood pressure and cholesterol-lowering medications can protect your heart. Your health care provider can provide information about which medications are best for you.

Một vài loại thuốc làm hạ áp huyết và cholesterol có thể bảo vệ cho tim của quý vị. Nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể cho biết về các loại thuốc nào tốt nhất cho quý vị.

Aspirin can also help lower your risk of heart

disease. Ask your provider whether taking a low-dose aspirin every day would be wise.

Aspirin cũng có thể giúp làm giảm cơ nguy bị bệnh tim của quý vị. Hỏi bác sĩ xem việc dùng aspirin liều thấp mỗi ngày có tốt hay không.

## What can help me quit smoking?

### Điều gì có thể giúp tôi bỏ hút thuốc lá?

If you're ready to quit, talk with your health care team. They can help you find ways to quit. Joining a support group or smoking-cessation program can also help.

Nếu quý vị sẵn sàng bỏ hút thuốc lá, hãy bàn với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị. Họ có thể giúp quý vị tìm các phương cách bỏ hút. Gia nhập một nhóm hỗ trợ hoặc chương trình cai thuốc lá cũng có thể hữu ích.

#### Real-Life Stories from People with Diabetes

After my heart attack last year, I finally started taking my health seriously. Before that, I hadn't paid much attention to my diabetes. But now I try to eat right and exercise, and I take several pills a day to keep my blood glucose, blood pressure, and cholesterol on target. I want to be around for a long time!

Roberto H., age 70 • type 2 diabetes

**Các mẩu chuyện về Đời Sống Thực Tế  
của Những Người Bị Bệnh Tiểu Đường**

Sau khi tôi bị lên cơn đau tim hồi năm ngoái, cuối cùng tôi bắt đầu coi sức khỏe của mình là quan trọng. Trước đó, tôi không chú ý mấy đến bệnh tiểu đường của mình. Nhưng bây giờ tôi cố gắng ăn uống thích hợp và tập thể dục, và tôi dùng nhiều viên thuốc một ngày để giữ cho lượng glucose trong máu, áp huyết, và cholesterol đúng mục tiêu. Tôi muốn sống trong một thời gian thật lâu!

Roberto H., 70 tuổi • bệnh tiểu đường loại 2



**American Diabetes Association 1-800-DIABETES  
(342-2383) [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)**

©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04