



Chăm Sóc Quả Tim Của Bạn

This guide contains important information. Learn how to manage heart failure. Work with your doctor. Take your medicine. Change your lifestyle.

Bảng hướng dẫn này bao gồm những tin quan trọng. Hãy học cách kiểm soát bệnh suy nhược tim. Cùng làm việc với bác sĩ của bạn. Hãy uống thuốc. Thay đổi cách sống.

Have you been told you have heart failure? This means your heart is not able to pump enough blood to meet the needs of your body. Heart failure cannot be cured. It can be treated with drugs and lifestyle changes. This brochure can help you.

Có ai đã nói với bạn là tim bạn bị suy nhược? Điều này có nghĩa là tim của bạn không thể bơm đủ máu để nuôi cơ thể. Bệnh suy yếu tim không thể chữa trị. Thuốc và thay đổi cách sống có kiểm soát được bệnh. Bản hướng dẫn này giúp bạn việc này.

MO-03-13-HTF, July 2003.

This material was prepared by MissouriPRO under contract with the Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS). The contents presented do not necessarily reflect CMS policy.

© MHA Immigrant, Refugee & Translation Services Steering Committee, 2004
Take Care of Your Heart — Vietnamese
June 2004

WHAT IS HEART FAILURE? BỆNH SUY NHƯỢC TIM LÀ GÌ?

The heart loses its pumping power. When the heart does not pump blood properly, the blood backs up in your lungs and other body parts.

Tim mất năng xuất bơm. Khi tim bơm không đủ mạnh, máu chảy ngược vào phổi và các phần khác trong thân thể máu.

WHAT CAUSES HEART FAILURE? NGUYÊN NHÂN NÀO GÂY RA BỆNH TIM?

Weakness in the heart muscles may happen because of past heart attacks, high blood pressure, heart valve disease and infections of the heart valve or heart muscles.

Cơ tim bị suy yếu có thể do những cơn suy tim cấp tính trong quá khứ, do cao máu, do bệnh van (valve) tim và nhiễm trùng van tim hay cơ tim.

WHAT ARE THE SIGNS AND SYMPTOMS OF HEART FAILURE? DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH SUY TIM LÀ GÌ?

- Shortness of breath
- Hụt hơi
- Chest pain
- Tức ngực
- Swelling of hands, feet, ankles and/or legs
- Sưng ở bàn tay, bàn chân, mắt cá và/hoặc hai chân
- Trouble sleeping
- Ngủ không yên giấc
- Weight gain
- Lên cân
- Tiredness or weakness
- Mỏi mệt hay yếu ớt
- Decreased desire for food
- Giảm ăn
- Palpitations-sudden fast heart beats
- Nhịp tim đập rối loạn
- Decreased urine output
- Giảm đi tiểu

MO-03-13-HTF, July 2003.

This material was prepared by MissouriPRO under contract with the Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS). The contents presented do not necessarily reflect CMS policy.

YOUR WEIGHT - YOU CAN HELP YOURSELF

TRỌNG LƯỢNG CỦA BẠN – BẠN CÓ THỂ TỰ GIÚP CHÍNH BẠN

Weigh daily – it's important. Rapid weight gain may be a sign you are retaining water.
Cân mỗi ngày – là điều rất quan trọng – Lên cân nhanh có thể là triệu chứng cơ thể bạn đang giữ nước.

- Weigh every morning after using the bathroom
- Cân sau khi vệ sinh buổi sáng
- Always use the same scale
- Luôn luôn dùng cùng 1 cái cân
- Wear the same amount of clothing
- Hãy mặc cùng 1 loại quần áo
- Record your weight every day
- Ghi nhận số cân mỗi ngày
- Call your doctor if you gain 2-3 lbs. in one day or 5 lbs. in a week
- Hãy gọi bác sĩ nếu bạn lên từ 2 đến 3 pounds trong 1 ngày hoặc 5 pounds trong 1 tuần

YOUR DIET - MAKE HEALTHY CHOICES

THỰC ĐƠN KIÊNG ĂN CỦA BẠN – HÃY ĂN LÀNH MẠNH

Make healthy food choices. Visit with the hospital dietitian if you need help.
Hãy chọn thức ăn lành mạnh. Hãy đến gặp chuyên viên ăn kiêng của bệnh viện nếu bạn cần giúp đỡ.

- Ideal weight reduces the heart workload
- Trọng lượng cơ thể lý tưởng giảm được sức làm việc của tim
- Limit fluid intake as directed by your doctor
- Hạn chế thức ăn lỏng theo lời dặn của bác sĩ
- Follow your diet as directed
- Ăn kiêng đúng theo chỉ dẫn
- Avoid drinking alcohol
- Tránh uống rượu
- Eat a low sodium (salt) diet
- Ăn ít muối
- Read food labels
- Đọc nhãn hiệu thức ăn
- Do not add salt when cooking or at the table
- Đừng thêm muối khi nấu nướng hay khi ăn
- Limit eating canned food (drain and rinse to lower salt content)

MO-03-13-HTF, July 2003.

This material was prepared by MissouriPRO under contract with the Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS).
The contents presented do not necessarily reflect CMS policy.

- Hạn chế các món đồ hộp (xả nước để giảm lượng muối chứa trong hộp)
- Limit amount of cholesterol and fat in your diet
- Hạn chế mỡ và chất béo trong thực đơn ăn kiêng của bạn.

REHABILITATION/EXERCISE

PHỤC HỒI CHỨC NĂNG/THỂ DỤC THỂ THAO

Talk with your doctor about the amount of exercise you can do. Your doctor may refer you to a cardiac rehabilitation (rehab) program. This is a medically supervised program to help you recover.

Thảo luận với bác sĩ của bạn về số lượng tập thể dục thể thao của bạn. bác sĩ có thể giới thiệu bạn vào 1 chương trình phục hồi chức năng tim . Đây là chương trình giám sát y khoa để giúp bạn hết bệnh.

As you begin exercising:

Khi bắt đầu chương trình, bạn:

- Start slow and build to 20 or 30 minutes, three to four times a week
- Bắt đầu chậm chậm và đến 20 hay 30 phút, 3 hay 4 lần 1 tuần.
- Stop activity immediately if you feel
- Ngưng hoạt động ngay nếu
 - increased shortness of breath
 - Đứt hơi
 - an irregular heartbeat
 - Tim đập rối loạn
 - faint or dizzy
 - Xiu hoặc chóng mặt
 - chest pain
 - Tức ngực

Call your doctor if symptoms do not quit after 15 minutes of rest.

Hãy gọi bác sĩ nếu sau khi nghỉ ngơi, những triệu chứng này vẫn không hết.

MO-03-13-HTF, July 2003.

This material was prepared by MissouriPRO under contract with the Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS). The contents presented do not necessarily reflect CMS policy.

© MHA Immigrant, Refugee & Translation Services Steering Committee, 2004
Take Care of Your Heart — Vietnamese
June 2004

SELF-MANAGEMENT GOALS

NHỮNG MỤC TIÊU PHẢI ĐẠT ĐƯỢC TRONG VẤN ĐỀ TỰ CHĂM SÓC MÌNH



BỆNH SUY YẾU TIM CÓ THỂ KIỂM SOÁT ĐỂ DÀNG HÃY ĐẶT RA NHỮNG YÊU CẦU VÀ COI NHƯ LÀ MỘT PHẦN TRONG CUỘC ĐỜI CỦA BẠN VÀ HÃY CHĂM SÓC CHO MÌNH

MEDICATIONS

THUỐC

Manage your heart failure-take your daily medications.

Chăm sóc tim của bạn – hãy uống thuốc mỗi ngày

The medications your doctor ordered you to take are important. Do not stop taking them without talking to your doctor. Some heart failure medications include:

Thuốc mà bác sĩ cho bạn uống rất là quan trọng. Đừng ngưng uống thuốc nếu không có thảo luận với bác sĩ. Một số thuốc trị tim suy yếu gồm có:

- Diuretic “water pill” – to decrease fluid retention and swelling. A potassium supplement may be given to replace lost potassium.
- Viên thuốc lợi tiểu – để đẩy nước trong cơ thể ra và giảm sưng. Bạn sẽ uống thêm potassium để thay chất muối thải ra mất khi uống thuốc này.
- Ace inhibitors or other medication – to help the heart “pump” better
- Ace inhibitor hay những loại thuốc khác – giúp tim đập tốt hơn
- Digoxin – to strengthen the heart and slow the heart rate
- Digoxin – làm tim khỏe và giữ nhịp tim đi chậm lại
- Warfarin “blood thinner” – to prevent blood clots
- Warfarin – là loại làm máu loãng – ngăn ngừa máu đông lại thành cục

Always keep a current list of your medications. Take the list to every doctor appointment or to the hospital visit.

MO-03-13-HTF, July 2003.

This material was prepared by MissouriPRO under contract with the Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS). The contents presented do not necessarily reflect CMS policy.

Luôn luôn giữ 1 danh sách các loại thuốc mình uống. Mang danh sách thuốc mỗi khi đến gặp bác sĩ hay đến nhà thương khám bệnh.

TAKE MEDICATIONS CORRECTLY NÊN UỐNG THUỐC ĐÚNG CÁCH

Follow the directions – it's important.

Hãy theo lời chỉ dẫn – đây là điều rất quan trọng

- Take your medicine at the time your doctor ordered
- Uống thuốc vào giờ giấc mà bác sĩ đã dặn
- Use a daily event (like brushing teeth or a certain meal) to remind yourself
- Hãy dùng những thời điểm để nhắc mình uống thuốc (chẳng hạn như khi đánh răng hay vào bữa ăn nào đó)
- Place your medicines in a daily or weekly pillbox. Do not skip a dose (if you do, take it right away but don't double dose)
- Để những viên thuốc vào hộp đựng thuốc có ghi dấu dùng hàng ngày hay dùng hàng tuần. Đừng bỏ qua 1 liều thuốc nào (nếu bạn quên, hãy uống ngay những dùng uống gấp đôi)
- Read the medication instructions that come with your medicine
- Hãy đọc những lời chỉ dẫn kèm trong hộp thuốc
- Know the side effects and call your doctor if you have any
- Phải biết biến chứng phụ và gọi bác sĩ của bạn nếu bạn bị biến chứng phụ
- Avoid drinking alcohol
- Tránh uống rượu
- Tell all your doctors about all medications and herbs you take (include cold or flu medications)
- Hãy kể cho bác sĩ biết tất cả những loại thuốc bạn uống kể cả dược liệu bạn đang dùng (gồm thuốc cảm hay thuốc cúm)

SPECIAL SITUATIONS NHỮNG TRƯỜNG HỢP ĐẶC BIỆT

People with diabetes and people who smoke have an increased risk for heart disease – take special care of yourself.

Những người mang bệnh tiểu đường và những người hút thuốc có nguy cơ cao mắc bệnh tim suy yếu – hãy đặc biệt chăm sóc cho mình.

Prevent complications of diabetes by keeping up-to-date on your A1C test, lipid profile, dilated eye exam and other care.

MO-03-13-HTF, July 2003.

This material was prepared by MissouriPRO under contract with the Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS). The contents presented do not necessarily reflect CMS policy.

Đề phòng những biến chứng phức tạp do bệnh tiểu đường gây ra bằng cách cập nhật hóa tất cả kết quả thử nghiệm A1C, hồ sơ lipid, độ giãn nở của mắt và những chăm sóc khác.

Smoking puts a strain on your heart. You need to quit, if you smoke.

Hút thuốc gây căng thẳng tim. Bạn cần phải bỏ thuốc, nếu bạn hút thuốc.

- Set a date to quit or begin cutting down the number of cigarettes you smoke each day.
- Chọn ngày tháng để bỏ thuốc hay bắt đầu giảm bớt số điếu hút hằng ngày.
- Ask friends, family or a support group for help.
- Hãy nhờ bạn bè, gia đình hay các nhóm hỗ trợ giúp đỡ.
- Avoid situations that make you want to smoke.
- Tránh những hoàn cảnh khiến bạn muốn hút thuốc.
- Ask others around you not to smoke.
- Hãy yêu cầu những người chung quanh bạn đừng hút thuốc.
- Ask your doctor about medications that can help you quit
- Hãy hỏi bác sĩ của bạn có loại thuốc gì có thể giúp bạn bỏ hút.
- Look for a stop smoking program or toll-free quit line to help you.
- Hãy tìm chương trình giúp bạn bỏ hút hay gọi số điện thoại miễn phí giúp bỏ hút.

TAKE CARE OF YOURSELF HÃY SAÊN SOÙC MÌNH

Manage your heart failure – follow these self-management goals and work with your doctor.

Kiểm soát bệnh tim yếu của mình – hãy làm theo những mục tiêu đề ra và hợp tác với bác sĩ của bạn.

- Keep all of your doctor appointments - your doctor is there to help you.
- Hãy đi bác sĩ đúng hẹn – bác sĩ là người để giúp cho bạn.
- Wear or carry identification of your medical condition and current medications.
- Hay đeo hay mang thẻ chứng nhận tình trạng sức khỏe và thuốc đang dùng của mình.
- Decrease your stress level when possible.
- Giảm tối đa những căng thẳng của mình.
- Get plenty of rest.
- Hãy nghỉ ngơi thật nhiều.
- Get a yearly flu shot and be up-to-date on your pneumonia shot.

MO-03-13-HTF, July 2003.

This material was prepared by MissouriPRO under contract with the Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS). The contents presented do not necessarily reflect CMS policy.

- Hãy chích thuốc ngừa bệnh Cúm mỗi năm và chích ngừa bệnh sùng phổi theo đúng thời hạn.
- Get educated – ask your doctor and nurse all your questions.
- Hãy tự học hỏi – hãy hỏi bác sĩ và y tá tất cả những câu hỏi mà bạn có.

MO-03-13-HTF, July 2003.

This material was prepared by MissouriPRO under contract with the Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS).
The contents presented do not necessarily reflect CMS policy.

© MHA Immigrant, Refugee & Translation Services Steering Committee, 2004
Take Care of Your Heart — Vietnamese
June 2004