

SỐNG HẾT MÌNH

Hướng dẫn dành cho những người sống chung với suy tim



Hướng dẫn này được thiết kế để giúp quý vị hiểu rõ về suy tim và cách kiểm soát suy tim. Hướng dẫn này không được sử dụng để chẩn đoán suy tim hoặc thay thế các lời khuyên y tế. Vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hoặc lo ngại nào về tình trạng của quý vị.

 **NOVARTIS**

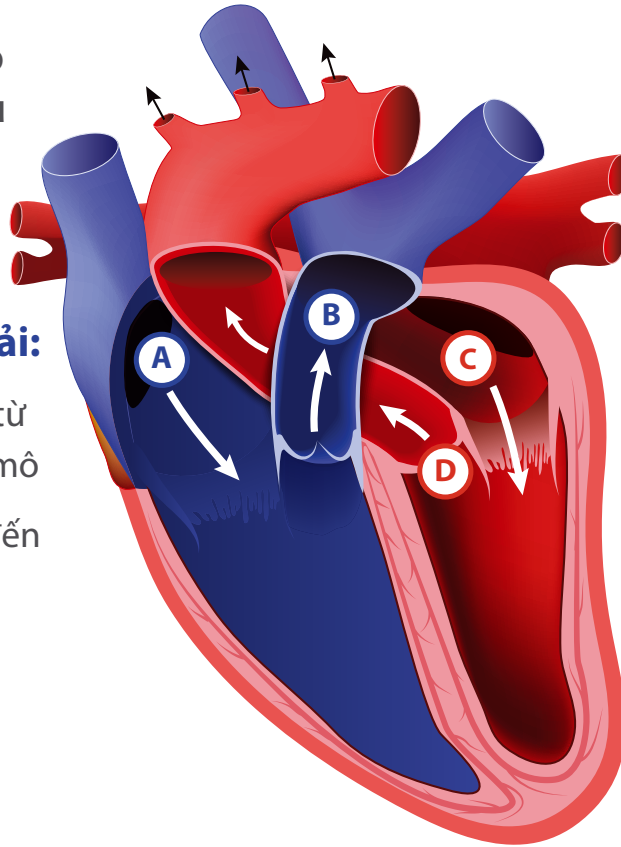


CÁCH THỨC TIM HOẠT ĐỘNG

Tim là một khối cơ có bốn buồng bơm máu đi khắp cơ thể.

Hai buồng ở bên phải:

- A** Nhận máu khử oxy từ các cơ quan và các mô
- B** Bơm máu khử oxy đến phổi để nhận oxy



Hai buồng ở bên trái:

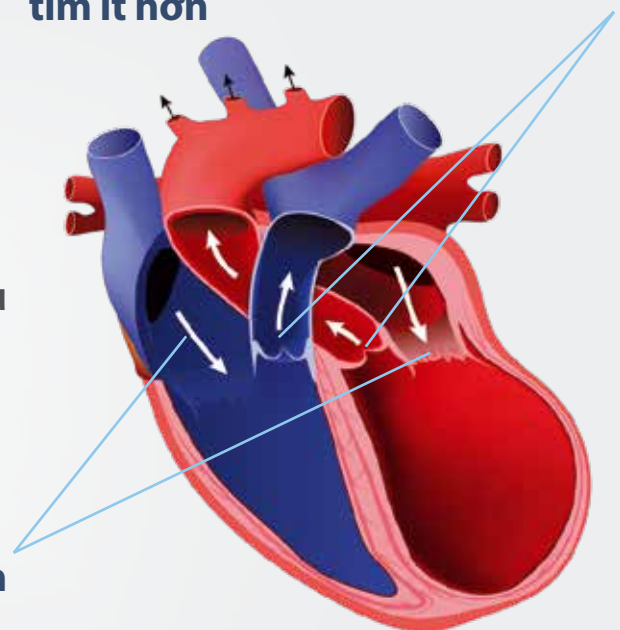
- C** Nhận máu chứa đầy oxy từ phổi
- D** Đưa máu có oxy đến toàn bộ cơ thể

Ví dụ về tim bị thương tổn do suy tim

- Tim to hơn và biến dạng
- Các buồng tim yếu hơn
- Tim không bơm đúng cách và máu ở trong tim lâu hơn
- Tim có thể đập nhanh hơn

Lượng máu được bơm vào tim ít hơn

Lượng máu được bơm ra khỏi tim ít hơn



HIỂU RÕ SUY TIM

Suy tim nghe có vẻ đáng báo động, nhưng không có nghĩa là tim quý vị đã 'hỏng'

Suy tim là thuật ngữ bác sĩ sử dụng khi tim của quý vị không thể bơm đủ máu cho cơ thể, hoặc tim của quý vị không thể chứa đầy máu theo đúng cách. Suy tim có thể ảnh hưởng đến phần bên trái hoặc phần bên phải của tim. Phần lớn mọi người bị suy tim bên trái và đó là tình trạng mà hướng dẫn này tập trung vào. Suy tim cần được kiểm soát và theo dõi suốt đời, nhưng có nhiều phương án hỗ trợ.

Có hai loại suy tim:

① Suy tim phân suất tống máu giảm (HFrEF)

- Tim yếu và không co bóp đủ mạnh
- Điều này có nghĩa là tim không thể bơm đủ máu đi khắp cơ thể

② Suy tim phân suất tống máu bảo tồn (HFpEF)

- Tim co bóp tốt nhưng quá cứng
- Điều này có nghĩa là tim không giãn để nạp đủ lượng máu giữa các lần co bóp

Phân suất tống máu là gì?

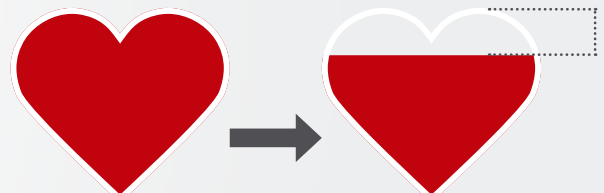
Đây là tỷ lệ máu (là một tỷ lệ phần trăm) được đẩy (tống ra) từ phía bên trái của tim đến cơ thể trong mỗi nhịp tim. Phân suất tống máu bình thường sẽ đẩy từ 55% lượng máu trở lên từ các buồng tim ra cơ thể.

Phân suất tống máu của tim bình thường



Từ 55% lượng máu trở lên được bơm ra khỏi tim

Phân suất tống máu của suy tim



Dưới 55% lượng máu được bơm ra nên lượng máu còn lại trong tim nhiều hơn

Quý vị vẫn có thể bị chẩn đoán suy tim ngay cả khi phân suất tống máu của quý vị bình thường.

NGUYÊN NHÂN VÀ ĐIỀU TRỊ SUY TIM

Nguyên nhân gây suy tim bao gồm:



Cao huyết áp
(tăng huyết áp)



Nhịp tim không đều
(loạn nhịp tim)



Bệnh ở màng bao tim
(bệnh màng ngoài tim)



Bệnh tiểu đường



Bệnh phổi nặng



Dị tật tim từ khi sinh ra



Các van tim không mở
hoặc đóng đúng cách



Cơ tim suy yếu do các
cơ nhồi máu cơ tim



Thiếu máu, nhiễm trùng
nặng, cường giáp, v.v.



Độc tố (ví dụ: rượu,
hóa trị liệu, cocaine)



Tổn thương cơ tim do
nhiễm vi-rút hoặc nhiễm
vi khuẩn



Lắng đọng chất béo
ở động mạch (bệnh tim
mạch vành)

Điều trị suy tim

Cách điều trị suy tim phụ thuộc vào một số yếu tố, bao gồm tỷ lệ phần trăm phân suất tống máu, các tình trạng bệnh lý khác và tình trạng sức khỏe tổng thể của quý vị.

Các phương án điều trị bao gồm:

- Các loại thuốc
- Phẫu thuật tim
- Máy tạo nhịp tim hoặc máy khử rung tim
- Thiết bị trợ giúp tâm thất (tim cơ học)
- Ghép tim

Sống một cuộc sống lành mạnh và năng hoạt động cũng có vai trò quan trọng trong việc kiểm soát suy tim.



Cho dù quý vị đang điều trị bằng phương pháp nào, điều quan trọng nhất quý vị có thể làm nếu bị suy tim là tuân thủ theo lời khuyên của bác sĩ và tiếp tục theo dõi các triệu chứng của quý vị.



NHẬN BIẾT CÁC TRIỆU CHỨNG CỦA QUÝ VỊ

Các triệu chứng của suy tim có thể bị nhầm lẫn với các tình trạng sức khỏe khác, vì vậy, điều quan trọng là quý vị phải cho bác sĩ biết tất cả các triệu chứng của quý vị.

5 dấu hiệu có thể có của suy tim:



1 Cần phải dựa vào gối khi ngủ để quý vị có thể thở vào ban đêm

Nếu quý vị khó thở khi nằm ngửa và thẳng người vào ban đêm thì đó có thể là do suy tim đã làm cho dịch tích tụ trong phổi.



2 Nhận thấy quý vị bị khó thở khi đang thực hiện các hoạt động hàng ngày như đi bộ lên cầu thang

Nếu quý vị thấy mình bị hụt hơi khi đang thực hiện các hoạt động hàng ngày, điều này có khả năng là do suy tim có thể làm cho dịch tích tụ trong phổi.



3 Bị sưng nề bàn chân hoặc cổ chân

Nếu quý vị bị sưng nề bàn chân hoặc cổ chân thì điều đó có thể là do dịch dư thừa tích tụ. Việc này có thể làm cho giày của quý vị bị chật và gây cảm giác khó chịu.



4 Ho dai dẳng mà không bị cảm (ho khan và ho ngắn liên tiếp)

Ho là cách cơ thể loại bỏ dịch tích tụ trong phổi.



5 Phải nói không với những sở thích và những hoạt động mà quý vị từng yêu thích, ví dụ: làm vườn, chơi với cháu hoặc dắt chó đi dạo

Nếu quý vị cảm thấy quá mệt mỏi hoặc kiệt sức đến nỗi không thể thực hiện được các hoạt động hàng ngày, đó có thể là do suy tim đã khiến cho cơ thể khó nhận được lượng oxy cần thiết.



Nếu quý vị gặp bất kỳ triệu chứng nào nghiêm trọng hoặc nếu quý vị tăng hơn 2 kg trong 2 ngày, vui lòng cho bác sĩ của quý vị biết càng sớm càng tốt.



KHI NÀO QUÝ VỊ NÊN CHO BÁC SĨ BIẾT?

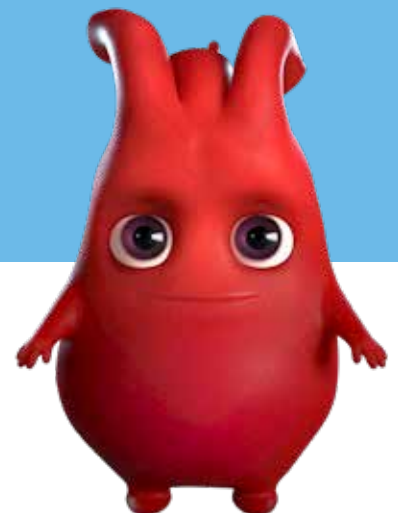
Nếu quý vị có bất cứ triệu chứng nào trong số các triệu chứng sau đây hoặc nếu quý vị lo lắng về bất kỳ triệu chứng nào của mình, hãy liên hệ với bác sĩ của quý vị càng sớm càng tốt:

- Khó thở mới phát hoặc ngày càng tăng, đặc biệt khi nằm ngửa và thẳng người trên giường
- Ho mới phát hoặc ngày càng tăng, đặc biệt là kèm theo đờm màu hồng hoặc đờm có máu
- Sưng nề (phù nề) hai cổ chân, hai chân hoặc bụng mới có hoặc ngày càng tăng
- Tăng cân 2 kg trong 2 ngày
- Nhịp tim không đều, nhịp tim nhanh hoặc đánh trống ngực
- Xuất hiện chóng mặt hoặc chóng mặt tăng lên

Khi nào quý vị nên gọi 000?

Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào sau đây hoặc cảm thấy cần phải đến bệnh viện, **hãy gọi xe cấp cứu hoặc đến phòng cấp cứu của bệnh viện gần nhất càng sớm càng tốt:**

- Nếu quý vị bị đau ở ngực, cánh tay, hàm hoặc đau lưng mà không hết
- Khó thở rất dữ dội
- Nhịp tim nhanh (đánh trống ngực) không ngừng khi quý vị nghỉ ngơi và/hoặc có liên quan đến chóng mặt
- Mất ý thức



Để biết thêm thông tin về cách sống chung với suy tim, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị và truy cập trang web heartfailure.com.au

Quý Tim mạch cũng có nhiều nguồn lực, thông tin và dịch vụ hỗ trợ. Những nguồn lực này có tại heartfoundation.org.au

