



TRAO ĐỔI VỚI BÁC SĨ VỀ SỐNG HẾT MÌNH

**Hướng dẫn dành cho những người
sống chung với suy tim**

Suy tim có thể ảnh hưởng đáng kể đến cuộc sống hàng ngày của quý vị mà đôi khi quý vị không nhận ra. Đó là lý do tại sao điều quan trọng là quý vị phải liên tục theo dõi các triệu chứng có thể xảy ra và thường xuyên trao đổi với bác sĩ về các triệu chứng đó.

Cuốn sách nhỏ này sẽ giúp quý vị xác định các triệu chứng có thể liên quan đến suy tim và cung cấp cho quý vị một số lời khuyên để trao đổi với bác sĩ của mình.



QUÝ VỊ CẦN LÀM GÌ TRƯỚC CUỘC HẸN

Cuộc hẹn là cơ hội để quý vị trao đổi cởi mở về mức độ ảnh hưởng của suy tim đến cuộc sống hàng ngày của mình cũng như để làm việc cùng với bác sĩ của quý vị về các phương thức kiểm soát tốt nhất tình trạng đó. Dưới đây là cách tận dụng tối đa mọi thông tin tư vấn.

THEO DÕI

- Điều quan trọng là phải thường xuyên kiểm tra các triệu chứng của quý vị. Đó là những dấu hiệu tiến triển tình trạng của quý vị và bác sĩ của quý vị cần biết về các triệu chứng đó. Các triệu chứng có thể bao gồm:
 - o Cần dựa vào gối khi ngủ
 - o Khó thở khi lên cầu thang
 - o Sưng nề bàn chân hoặc cổ chân
 - o Ho thường xuyên
 - o Kiệt sức đến nỗi quý vị không thể thực hiện các hoạt động hàng ngày
- Quý vị có thể kiểm tra và theo dõi các triệu chứng của mình bằng công cụ theo dõi triệu chứng gồm 5 câu hỏi đơn giản có trên www.ask-alia.com.au/heart-failure
- Công cụ này cũng giúp gia đình và bạn bè của quý vị biết các triệu chứng của quý vị, khi họ có thể nhận thấy những thay đổi mà quý vị đã bỏ qua.



DANH SÁCH

- Điều quan trọng là tất cả các bác sĩ đã khám cho quý vị đều phải biết loại thuốc mà quý vị đang dùng và các xét nghiệm trong y khoa mà quý vị đã được làm.
- Lên danh sách tất cả các loại thuốc của quý vị (bao gồm cả thuốc không kê đơn) và liều của các loại thuốc đó và mang danh sách này đến cuộc hẹn tiếp theo. Đừng quên bổ sung bất kỳ loại vitamin hoặc thực phẩm chức năng nào dành cho sức khỏe mà quý vị đang dùng.

ĐIỀU PHỐI

- Cuộc hẹn với bác sĩ của quý vị có thể có rất nhiều việc cần làm và quý vị có thể khó nhớ mọi thứ mà quý vị muốn nói với bác sĩ của quý vị. Hãy viết ra các câu hỏi hoặc các triệu chứng mà quý vị muốn nói trước để quý vị không quên vào ngày đó.
- Hãy nhờ một thành viên gia đình hoặc bạn bè đi cùng quý vị đến các cuộc hẹn gặp trực tiếp, qua điện thoại hoặc video để họ cũng có thể được thông báo về tình trạng của quý vị, nếu quý vị cho rằng việc này sẽ hữu ích cho quý vị.



QUÝ VỊ NÊN LÀM GÌ TRONG CUỘC HẸN

GIẢI THÍCH

- Cho bác sĩ biết cảm giác của quý vị và cố gắng nói cụ thể về bất kỳ thay đổi nào về các triệu chứng của quý vị. Đưa ra các ví dụ về mức độ ảnh hưởng của suy tim đến cuộc sống hàng ngày của quý vị, chẳng hạn như:
 - Tôi không thể thực hiện các hoạt động hàng ngày mà tôi từng yêu thích như làm vườn hoặc dắt chó đi dạo do mệt mỏi
 - Tôi cần dựa vào gối khi ngủ để có thể thở vào ban đêm
 - Tôi dễ bị khó thở khi đi bộ lên cầu thang
 - Bàn chân hoặc cổ chân của tôi bị sưng nề
 - Tôi ho ngay cả khi tôi không bị cảm

HỎI

- Hỏi bất kỳ câu hỏi nào mà quý vị đã viết ra trước và nhớ ghi các câu trả lời của bác sĩ. Cũng ghi lại bất cứ điều gì quý vị không hiểu. Hãy nhớ rằng không có câu hỏi nào là ngớ ngẩn khi nó liên quan đến sức khỏe của quý vị!
- Một số ví dụ về các câu hỏi mà quý vị có thể muốn hỏi bao gồm:
 - Quý vị thấy tình trạng suy tim này sẽ ảnh hưởng như thế nào đến các hoạt động hàng ngày của mình như làm vườn hoặc dắt chó đi dạo?
 - Tôi có thể dự kiến điều gì với tình trạng suy tim này trong nhiều tháng và nhiều năm?
 - Tôi có thể làm gì bây giờ để giúp cải thiện tình trạng của tôi?
 - Các loại thuốc của tôi có thể có những tác dụng phụ gì?
 - Nếu các tình trạng bệnh lý khác của tôi ảnh hưởng đến tình trạng suy tim, tôi có thể làm gì?

KẾ HOẠCH

- Làm việc với bác sĩ để lên kế hoạch từ 1 đến 3 việc quý vị có thể làm trước khi có cuộc hẹn tiếp theo sẽ giúp quý vị kiểm soát tình trạng của mình và giúp quý vị chăm sóc bản thân.





QUÝ VỊ CẦN LÀM GÌ SAU CUỘC HẸN

XEM LẠI

- Xem lại các phần ghi chép của quý vị và các câu trả lời cho câu hỏi của quý vị. Việc này sẽ nhắc quý vị cần phải thực hiện bất kỳ bước tiếp theo nào.

BÀN LUẬN

- Cập nhật cho gia đình hoặc bạn bè về cuộc hẹn của quý vị. Làm như vậy sẽ đảm bảo rằng họ có thể hỗ trợ quý vị tốt hơn trong các bước tiếp theo.

NHỚ LẠI

- Hãy dành một chút thời gian sau cuộc hẹn để ghi lại bất cứ lời nhắc hoặc điểm cần thảo luận nào trong buổi tư vấn tiếp theo của quý vị.



SUY TIM LÀ MỘT BỆNH TRẠNG MẠN TÍNH.

Vì vậy, điều quan trọng là quý vị cần phải tuân theo các cuộc hẹn thường xuyên với bác sĩ của mình. Trao đổi về các triệu chứng của quý vị với bác sĩ có thể giúp họ làm việc với quý vị để kiểm soát tình trạng của quý vị.





LỜI KHUYÊN ĐỂ SỐNG HẾT MÌNH

Thực hiện một số thay đổi đối với lối sống của quý vị hoặc tiếp tục với những thói quen tốt có thể giúp đảm bảo rằng quý vị có thể sống hết mình. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về cách thực hiện những thay đổi này có thể giúp ích cho quý vị.



HOẠT ĐỘNG

Mọi cơ bắp đều đáp ứng tốt với việc tập thể dục - trái tim của quý vị cũng vậy. Hãy nói với bác sĩ của quý vị về bài tập thể dục phù hợp với quý vị. Trong khi chờ đợi, hãy lắng nghe cơ thể của quý vị - điều chỉnh tốc độ của bản thân và đừng cố gắng quá sức.



CHẾ ĐỘ ĂN

Hãy hỏi bác sĩ của quý vị để có lời khuyên hoặc các mẹo về cách giữ gìn sức khỏe và kiểm soát cân nặng của quý vị. Quý vị có thể thấy rằng ăn các bữa với số lượng ít hơn và thường xuyên hơn sẽ có tác dụng tốt, vì việc tiêu hóa một lượng nhỏ thức ăn có thể gây ít căng thẳng hơn cho cơ thể và tim mạch.



MUỐI

Theo dõi lượng muối ăn vào của quý vị. Chúng ta đều biết rằng muối có thể ảnh hưởng đến mức độ giữ nước của cơ thể, điều này cũng có thể gây căng thẳng cho tim. Hãy cố gắng chọn các bữa ăn có hàm lượng muối thấp và hạn chế lượng muối ăn quý vị thêm vào các bữa ăn.



HÚT THUỐC

Không nên hút thuốc, đặc biệt là nếu quý vị đã được chẩn đoán suy tim. Nếu quý vị hút thuốc, hãy cân nhắc việc thảo luận cắt giảm hoặc bỏ thuốc với bác sĩ của mình.



RƯỢU

Hãy cố gắng giảm lượng rượu uống vào và đảm bảo rằng quý vị tiếp tục có lượng chất lỏng uống vào trong giới hạn do bác sĩ đặt ra.



TÀI NGUYÊN

Để biết thêm thông tin về 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

