



SỔ TAY THEO DÕI

Quá trình điều trị suy tim của tôi

Đồng hành hằng ngày cùng tôi



Hiệu đính bởi: TS. BS. Đỗ Thị Nam Phương

Trưởng Phòng Nghiên cứu khoa học và Chỉ đạo Tuyến Viện tim TP. HCM

Sổ tay theo dõi quá trình điều trị suy tim của tôi

được thiết kế nhằm giúp người bệnh tích cực tham gia vào việc điều trị suy tim, bằng việc theo dõi các thông số quan trọng, ghi nhận các thuốc đang sử dụng, hiểu rõ hơn về bệnh tật và tầm quan trọng của việc thay đổi lối sống.

Nhờ sổ tay này, bạn có thể ghi lại cân nặng, huyết áp, nhịp tim, triệu chứng và chất lượng cuộc sống. Nhân viên y tế sẽ tư vấn về những thông số suy tim tối ưu. Việc ghi lại hàng ngày các thông số của bạn sẽ rất hữu ích để trao đổi với bác sĩ hoặc điều dưỡng trong những lần tái khám.

Phần lớn thông tin trong sổ tay này được lấy từ web site giáo dục chính thức của Hội Tim mạch Châu Âu về suy tim: www.heartfailure.org

SỔ TAY THEO DÕI

QUÁ TRÌNH ĐIỀU TRỊ SUY TIM CỦA TÔI

Name: _____

Ngày, tháng, năm sinh: _____

Địa chỉ: _____

Số điện thoại: _____

Các số điện thoại hỗ trợ:

Số điện thoại của Viện tim TPHCM: (08) 38 65 1586

Số điện thoại tư vấn trực tuyến

Số điện thoại của Phòng khám suy tim

Số điện thoại của khoa cấp cứu Bệnh viện tim



Bệnh suy tim của tôi

➤ Suy tim là tình trạng **tim** không thể bơm máu đi khắp cơ thể một cách bình thường theo các nhu cầu khác nhau của cơ thể. Nói cách khác, tim của bạn không thể cung cấp đủ ôxy và chất dinh dưỡng để cơ thể bạn hoạt động bình thường. Nguyên nhân thường do nhồi máu cơ tim, tăng huyết áp, bệnh van tim hay bệnh tim bẩm sinh.

TIM

Cái bơm của cơ thể



➤ Suy tim biểu hiện một số **triệu chứng** do ứ đọng lượng dịch trong cơ thể và giảm lưu lượng máu.

➤ 3 triệu chứng chính là **phù** (do ứ dịch), **khó thở** và **mệt**.



Bí quyết hàng ngày của tôi

Tự chăm sóc bằng cách **tham gia tích cực** vào việc điều trị bệnh. **Thay đổi lối sống** có thể tác động tích cực đến chất lượng cuộc sống của bạn. Ăn uống và tập luyện đúng cách có thể giúp giảm các triệu chứng và phòng ngừa tiến triển của bệnh suy tim.



➤ Chế độ dinh dưỡng

Ăn uống hợp lý để làm giảm triệu chứng

- Hạn chế số lượng nước (nước uống, nước canh...)
- Giảm lượng muối trong bữa ăn và tránh những thức ăn có nhiều muối như thức ăn chế biến sẵn (nước mắm/tương, cá khô/mực khô, các loại mắm, dưa/cà muối, phô mai, thịt đã chế biến... Hãy kiểm tra nhãn thực phẩm về thành phần muối.
- Tránh những thức ăn béo, ăn nhiều trái cây và rau, những sản phẩm từ sữa ít béo, ngũ cốc và cá.
- Sử dụng thảo dược và gia vị để tạo mùi thay vì dùng muối.
- Tránh dùng quá nhiều caffeine hay chất có cồn.
- Hãy hỏi chuyên gia dinh dưỡng, bác sĩ hay điều dưỡng của bạn.



➤ Tập thể dục Tập luyện thể dục

để cải thiện hoạt động của tim và trương lực cơ của bạn

- Duy trì hoạt động thể lực hàng ngày tại nhà, với gia đình và bạn bè.
- Hãy tập luyện thể dục đều đặn, chẳng hạn đi bộ hay bơi.

Ngưng tập thể dục nếu bạn thấy khó thở hay choáng váng, đau ngực, buồn nôn, hay vã mồ hôi. Hãy hỏi bác sĩ hay điều dưỡng của bạn.



Bí quyết hàng ngày của tôi

➤ Bạn nên là người đồng hành tích cực trong việc kiểm soát bệnh suy tim mạn tính của mình hàng ngày. Bác sĩ kê toa thuốc để bạn dùng đều đặn và bạn có thể tự theo dõi các thông số của mình để phát hiện dấu hiệu bệnh suy tim nặng lên. Đừng quên bạn không đơn độc: hãy yêu cầu sự hỗ trợ nếu cần!

Làm sao tự đo huyết áp tại nhà?

Hãy dùng máy đo huyết áp tự động với túi khí có kích thước phù hợp với cánh tay của bạn (xem hướng dẫn sử dụng của máy đo, hoặc hỏi bác sĩ hay điều dưỡng của bạn).

- Nghỉ ngơi 3 đến 5 phút trước khi đo.
- Không hút thuốc hay uống cà phê hay rượu ít nhất 30 phút trước khi đo.
- Khi đo huyết áp, hãy ngồi đặt chân trên sàn, tựa lưng vào ghế và cánh tay đặt ngang mức tim. Không nói chuyện khi đo.
- Tốt nhất là đo huyết áp ở cả hai tay.
- Đo 2 lần cách nhau 1-2 phút, và lấy trị số trung bình khi có sự khác biệt nhiều giữa hai lần đo. Nên đo một lần buổi sáng và một lần buổi chiều tối.

Làm sao đo tần số tim ở nhà?

Phần lớn máy đo huyết áp tự động cũng đo tần số tim (mạch), hoặc bạn có thể tự đo tần số tim bằng cách “đếm mạch”.

- Ngồi yên lặng trong ít nhất 5 phút.
- Cởi đồng hồ và giữ lòng bàn tay trái hoặc phải ngửa, khuỷu tay hơi gấp. Dùng tay kia đặt nhẹ nhàng ngón trỏ và ngón giữa lên cổ tay còn lại.
- Ấn các ngón tay lên rãnh giữa gân ở giữa và phần xương cứng bên ngoài. Bạn sẽ có cảm giác nhip đập chạm vào ngón tay, đó là mạch của bạn.
- Đếm mạch trong 30 giây và nhân hai lần để có tần số mạch trong một phút.



Các thông số của bạn

Cân nặng

Khi tim không đủ sức bơm máu hiệu quả, dịch sẽ bị ứ đọng ở chân, phổi, và vùng bụng, gây ra một số triệu chứng. Hãy cân nhắc một hoặc hai lần mỗi tuần, vào cùng ngày và cùng giờ, tốt nhất là buổi sáng lúc bụng đói. Hãy mặc cùng một loại áo quần và sử dụng cùng loại cân.



Cân nặng được khuyến cáo của tôi là giữa ___ và ___ kg
trị số do chuyên gia về suy tim quyết định.

Kiểm tra phù ở cổ chân, cẳng chân và quanh hông bằng cách đơn giản là ấn ngón cái vào vùng mô đó trong vòng vài giây. Nếu để lại dấu lõm xuống có nghĩa là bạn bị phù. Điều đó chứng tỏ bạn bị ứ đọng dịch, có thể xảy ra trước khi bạn phát hiện tăng cân.

Tăng cân và điều chỉnh liều thuốc lợi tiểu

Lượng dịch dư thừa có thể đào thải ra ngoài bằng cách tăng liều thuốc lợi tiểu, nếu bác sĩ của bạn khuyến cáo điều này:

+1kg _____mg

+1.5kg _____mg

+2kg _____mg

Hãy liên hệ bác sĩ của bạn nếu bạn tăng hơn 2kg



Các thông số của bạn

Huyết áp

Kiểm soát huyết áp rất quan trọng để phòng ngừa tình trạng suy tim nặng lên. Tuy nhiên, nếu huyết áp giảm quá mức, bạn có thể có triệu chứng như choáng váng, đặc biệt khi bạn thay đổi tư thế từ nằm hoặc ngồi sang tư thế đứng.

Huyết áp được khuyến cáo của tôi là giữa
___/___ và ___/___ mmHg
trị số do chuyên gia về suy tim quyết định



Nếu huyết áp của bạn thường xuyên quá cao hay quá thấp, hãy thảo luận với bác sĩ hoặc điều dưỡng của bạn.

Tần số tim

Mạch (hay tần số tim) tăng lên sẽ giúp cơ thể bạn thực hiện được nhiều hoạt động thể lực hơn, tuy nhiên nếu tần số tim cao liên tục sẽ làm cho tim hoạt động quá sức. Bác sĩ sẽ cho bạn thuốc để làm chậm tần số tim và giúp tim làm việc hiệu quả hơn.

Tần số tim được khuyến cáo của tôi là giữa ___ và ___ lần/phút
trị số do chuyên gia về suy tim quyết định

Nếu tần số tim của bạn thường xuyên quá cao hay quá thấp, hoặc bạn thấy choáng váng, chóng mặt muốn ngất xỉu, hãy thảo luận với bác sĩ hoặc điều dưỡng của bạn.



Số theo dõi của tôi

Theo dõi bệnh suy tim mãn tính để kịp thời xử lý nếu tình trạng diễn tiến xấu đi. Hãy đo các thông số mỗi ngày trong 4 tuần và sau đó ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Ngày	Cân nặng (kg)	Huyết áp (kg)	Nhịp tim (lần/phút)	Mệt (Có hay Không)	Khó thở (Có hay Không)

Đánh giá hoạt động thường ngày:

Bệnh suy tim ảnh hưởng đến bạn như thế nào trong tuần qua?

Các hoạt động giải trí và vui chơi



Hiệu quả trong công việc



Khi làm việc nhà



Đi thăm bạn bè và gia đình



Mối quan hệ thân mật





Số theo dõi của tôi

Theo dõi bệnh suy tim mãn tính để kịp thời xử lý nếu tình trạng diễn tiến xấu đi. Hãy đo các thông số mỗi ngày trong 4 tuần và sau đó ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Ngày	Cân nặng (kg)	Huyết áp (kg)	Nhịp tim (lần/phút)	Mệt (Có hay Không)	Khó thở (Có hay Không)

Đánh giá hoạt động thường ngày:

Bệnh suy tim ảnh hưởng đến bạn như thế nào trong tuần qua?

Các hoạt động giải trí và vui chơi



Hiệu quả trong công việc



Khi làm việc nhà



Đi thăm bạn bè và gia đình



Mối quan hệ thân mật





Số theo dõi của tôi

Theo dõi bệnh suy tim mãn tính để kịp thời xử lý nếu tình trạng diễn tiến xấu đi. Hãy đo các thông số mỗi ngày trong 4 tuần và sau đó ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Ngày	Cân nặng (kg)	Huyết áp (kg)	Nhịp tim (lần/phút)	Mệt (Có hay Không)	Khó thở (Có hay Không)

Đánh giá hoạt động thường ngày:

Bệnh suy tim ảnh hưởng đến bạn như thế nào trong tuần qua?

Các hoạt động giải trí và vui chơi



Hiệu quả trong công việc



Khi làm việc nhà



Đi thăm bạn bè và gia đình



Mối quan hệ thân mật





Số theo dõi của tôi

Theo dõi bệnh suy tim mãn tính để kịp thời xử lý nếu tình trạng diễn tiến xấu đi. Hãy đo các thông số mỗi ngày trong 4 tuần và sau đó ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Ngày	Cân nặng (kg)	Huyết áp (kg)	Nhịp tim (lần/phút)	Mệt (Có hay Không)	Khó thở (Có hay Không)

Đánh giá hoạt động thường ngày:

Bệnh suy tim ảnh hưởng đến bạn như thế nào trong tuần qua?

Các hoạt động giải trí và vui chơi

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------

Hiệu quả trong công việc

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------

Khi làm việc nhà

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------

Đi thăm bạn bè và gia đình

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------

Mối quan hệ thân mật

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------



Số theo dõi của tôi

Theo dõi bệnh suy tim mãn tính để kịp thời xử lý nếu tình trạng diễn tiến xấu đi. Hãy đo các thông số mỗi ngày trong 4 tuần và sau đó ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Ngày	Cân nặng (kg)	Huyết áp (kg)	Nhịp tim (lần/phút)	Mệt (Có hay Không)	Khó thở (Có hay Không)

Đánh giá hoạt động thường ngày:

Bệnh suy tim ảnh hưởng đến bạn như thế nào trong tuần qua?

Các hoạt động giải trí và vui chơi



Hiệu quả trong công việc



Khi làm việc nhà



Đi thăm bạn bè và gia đình



Mối quan hệ thân mật





Số theo dõi của tôi

Theo dõi bệnh suy tim mãn tính để kịp thời xử lý nếu tình trạng diễn tiến xấu đi. Hãy đo các thông số mỗi ngày trong 4 tuần và sau đó ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Ngày	Cân nặng (kg)	Huyết áp (kg)	Nhịp tim (lần/phút)	Mệt (Có hay Không)	Khó thở (Có hay Không)

Đánh giá hoạt động thường ngày:

Bệnh suy tim ảnh hưởng đến bạn như thế nào trong tuần qua?

Các hoạt động giải trí và vui chơi

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------

Hiệu quả trong công việc

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------

Khi làm việc nhà

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------

Đi thăm bạn bè và gia đình

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------

Mối quan hệ thân mật

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------



Số theo dõi của tôi

Theo dõi bệnh suy tim mãn tính để kịp thời xử lý nếu tình trạng diễn tiến xấu đi. Hãy đo các thông số mỗi ngày trong 4 tuần và sau đó ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Ngày	Cân nặng (kg)	Huyết áp (kg)	Nhịp tim (lần/phút)	Mệt (Có hay Không)	Khó thở (Có hay Không)

Đánh giá hoạt động thường ngày:

Bệnh suy tim ảnh hưởng đến bạn như thế nào trong tuần qua?

Các hoạt động giải trí và vui chơi



Hiệu quả trong công việc



Khi làm việc nhà



Đi thăm bạn bè và gia đình



Mối quan hệ thân mật





Số theo dõi của tôi

Theo dõi bệnh suy tim mãn tính để kịp thời xử lý nếu tình trạng diễn tiến xấu đi. Hãy đo các thông số mỗi ngày trong 4 tuần và sau đó ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Ngày	Cân nặng (kg)	Huyết áp (kg)	Nhịp tim (lần/phút)	Mệt (Có hay Không)	Khó thở (Có hay Không)

Đánh giá hoạt động thường ngày:

Bệnh suy tim ảnh hưởng đến bạn như thế nào trong tuần qua?

Các hoạt động giải trí và vui chơi

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------

Hiệu quả trong công việc

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------

Khi làm việc nhà

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------

Đi thăm bạn bè và gia đình

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------

Mối quan hệ thân mật

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------



Số theo dõi của tôi

Theo dõi bệnh suy tim mãn tính để kịp thời xử lý nếu tình trạng diễn tiến xấu đi. Hãy đo các thông số mỗi ngày trong 4 tuần và sau đó ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Ngày	Cân nặng (kg)	Huyết áp (kg)	Nhịp tim (lần/phút)	Mệt (Có hay Không)	Khó thở (Có hay Không)

Đánh giá hoạt động thường ngày:

Bệnh suy tim ảnh hưởng đến bạn như thế nào trong tuần qua?

Các hoạt động giải trí và vui chơi



Hiệu quả trong công việc



Khi làm việc nhà



Đi thăm bạn bè và gia đình



Mối quan hệ thân mật





Số theo dõi của tôi

Theo dõi bệnh suy tim mãn tính để kịp thời xử lý nếu tình trạng diễn tiến xấu đi. Hãy đo các thông số mỗi ngày trong 4 tuần và sau đó ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Ngày	Cân nặng (kg)	Huyết áp (kg)	Nhịp tim (lần/phút)	Mệt (Có hay Không)	Khó thở (Có hay Không)

Đánh giá hoạt động thường ngày:

Bệnh suy tim ảnh hưởng đến bạn như thế nào trong tuần qua?

Các hoạt động giải trí và vui chơi



Hiệu quả trong công việc



Khi làm việc nhà



Đi thăm bạn bè và gia đình



Mối quan hệ thân mật



Số theo dõi của tôi

➤ Bạn không đơn độc: bạn cần chia sẻ với gia đình và bạn bè, những nhân viên y tế chăm sóc sức khỏe cho bạn, và những bệnh nhân khác.

Những người hỗ trợ chính của bạn

■ **Gia đình và bạn bè**

Họ có thể hỗ trợ bạn về mặt thể chất và tinh thần nhờ động viên bạn kiểm soát chế độ ăn, tập thể dục, và thảo luận về những cảm xúc phức tạp. Điều này có thể giúp cuộc sống hàng ngày của bạn dễ dàng hơn.

■ **Nhân viên y tế**

Bác sĩ tổng quát, bác sĩ tim mạch hoặc nội khoa, điều dưỡng suy tim, dược sĩ, và chuyên gia dinh dưỡng luôn muốn giúp bạn.

■ **Bệnh nhân**

Bạn có thể nói chuyện với những bệnh nhân suy tim về kinh nghiệm của mình và của họ.

Để biết thêm thông tin và lời khuyên hãy vào trang web
www.heartfailurematters.org



Lần khám kế tiếp của tôi

Ngày	Giờ	Tên Bác sỹ/ Điều dưỡng	Ghi chú
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			

Nhân viên y tế luôn sẵn sàng giúp đỡ bạn!

Hãy gọi dịch vụ cấp cứu nếu bạn bị:

- Đau ngực kéo dài không giảm khi dùng nitroglycerin
- Khó thở nhiều và dai dẳng
- Ngất xỉu

Hãy thông báo cho bác sỹ hoặc điều dưỡng của bạn ngay khi bạn bị:

- Khó thở tăng lên, khả năng hoạt động thể lực giảm
- Thường xuyên thức giấc do khó thở và cần kê nhiều gối để dễ chịu hơn
- Tần số tim nhanh liên tục
- Cảm giác hồi hộp tăng dần
- Tăng cân nhanh

Hãy trao đổi với bác sỹ hoặc điều dưỡng khi:

- Phù hoặc đau bụng nhiều hơn
- Phù chân tăng
- Chóng mặt nhiều
- Ăn không ngon miệng hoặc buồn nôn
- Mệt mỏi tăng lên
- Ho nhiều

Những khuyến cáo này được lấy từ trang web giáo dục chính thức của Hội Tim mạch Châu Âu về suy tim www.heartfailurematters.org

SỔ TAY THEO DÕI *Quá trình điều trị suy tim của tôi*
Đồng hành hằng ngày cùng tôi

