



Bệnh viện
TIM TÂM ĐỨC

SỔ TAY TỰ THEO DÕI SUY TIM TẠI NHÀ

Sống hòa hợp với Suy tim



Tài liệu tham khảo:

1. Khuyến cáo chẩn đoán và điều trị suy tim 2015 – Hội Tim Mạch Học Quốc Gia Việt Nam.
2. Sổ tay suy tim dành cho bệnh nhân 2018 – Hội Suy Tim Nhật Bản
3. 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure

Để sống hòa hợp với suy tim

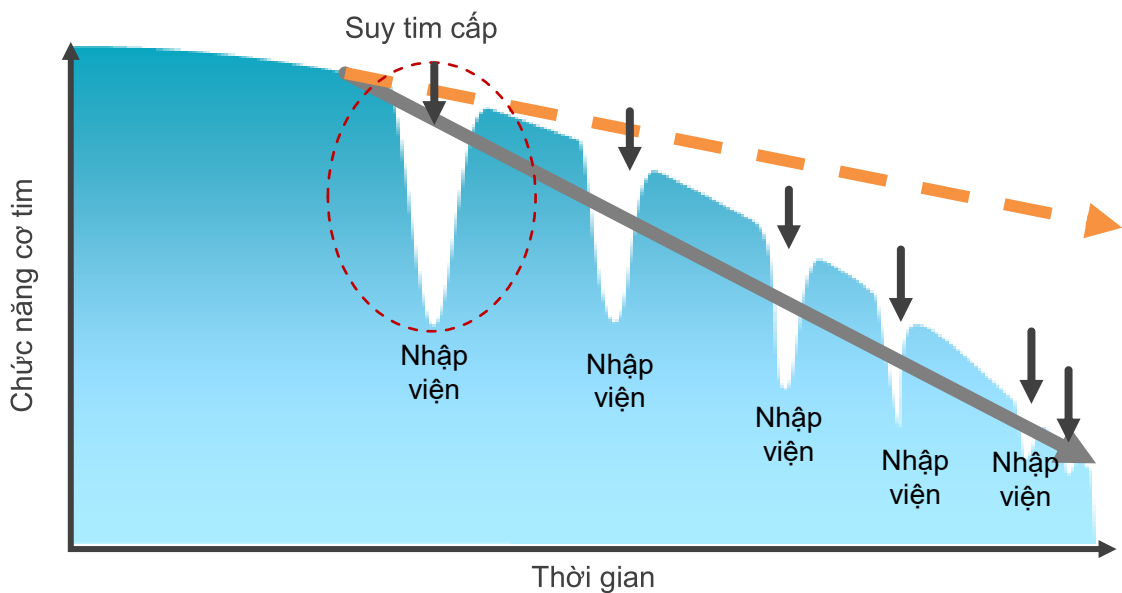
Mục tiêu của điều trị suy tim là:

- Làm giảm các triệu chứng, cải thiện chất lượng cuộc sống và sống khỏe mạnh lâu hơn.
- Muốn vậy, điều quan trọng là phải quản lý sức khỏe của chính mình.
- Cuốn sổ tay nhỏ này dùng để cung cấp các thông tin cơ bản hướng dẫn người bệnh suy tim và gia đình tự theo dõi và chăm sóc sức khỏe tại nhà, nhằm cải thiện tiên lượng của người bệnh suy tim.
- Hãy đọc kỹ, hiểu sâu và thực hành trong cuộc sống hàng ngày của bạn

Suy tim là gì?

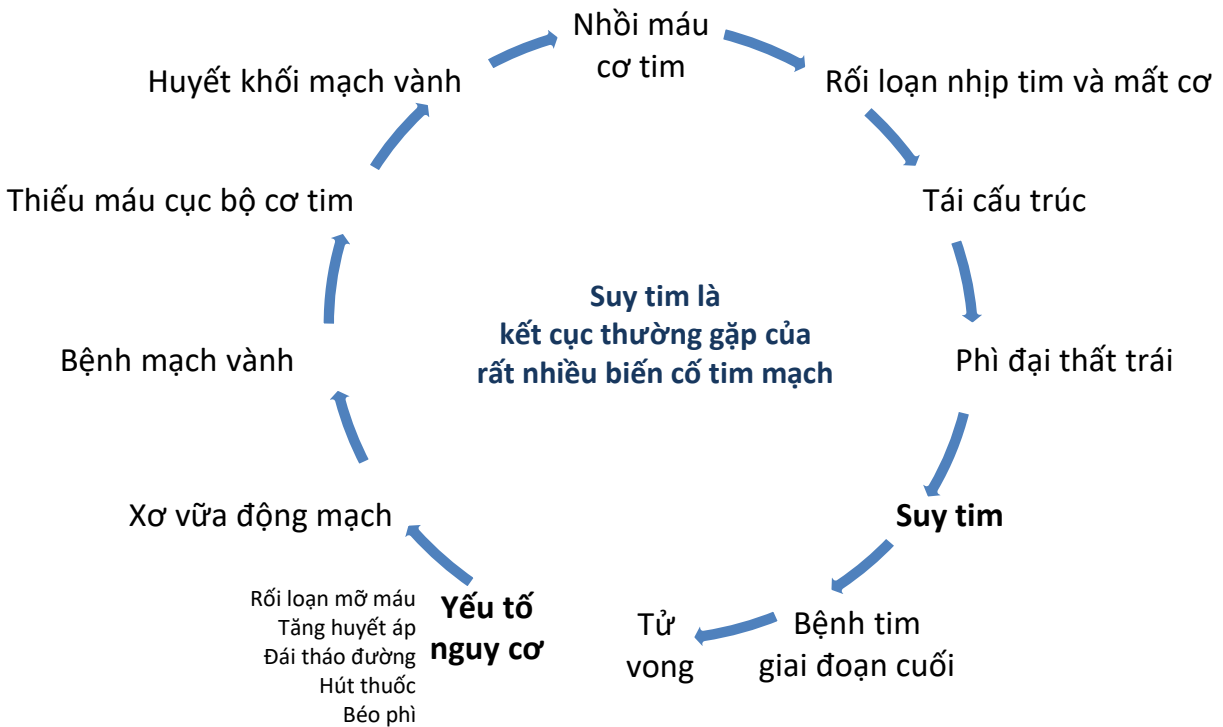
Suy tim là sự xuất hiện của các triệu chứng như khó thở hoặc phù, là kết quả của sự giảm chức năng tim do nhiều bệnh lý tim mạch khác nhau.

Suy tim có thể đe dọa tính mạng khi suy tim tiến triển lặp đi lặp lại.



Giảm nhập viện vì suy tim nặng hơn chính là chìa khóa để làm chậm sự tiến triển của suy tim. Vì mục đích đó, người bệnh và gia đình cần phải biết về bệnh và cách điều trị, cách sinh hoạt hàng ngày và cách quản lý tình trạng thể chất của mình. Hãy phối hợp với gia đình, nhân viên y tế, bác sĩ của bạn để giảm các triệu chứng trong cuộc sống hàng ngày của bạn và ngăn ngừa suy tim nặng hơn.

Nguyên nhân gây suy tim



Yếu tố làm suy tim nặng lên

Bên cạnh đó, một số yếu tố thúc đẩy khiến tình trạng suy tim trở nặng bao gồm:



- Chế độ ăn nhiều muối
- Rối loạn nhịp (nhịp nhanh, chậm);

- Không tuân thủ điều trị: bỏ thuốc, uống không đều
- Giảm liều thuốc điều trị suy tim không hợp lý;
- Dùng thêm các thuốc có thể làm nặng suy tim: chẹn canxi (verapamil, diltiazem), chẹn beta, kháng viêm không steroid, thuốc chống loạn nhịp (nhóm I, sotalol);



- Nhiễm khuẩn;
- Thiếu máu;
- Lạm dụng rượu;



- Huyết áp tăng cao;
- Có thai.



Bạn TỰ THEO DÕI SỨC KHỎE như thế nào?

Khi tình trạng suy tim trở nên nặng hơn, cơ thể sẽ ứ nước và sưng phù. Đó là do tim không đủ sức bơm máu hiệu quả nên dịch bị ứ đọng ở chân, phổi, và vùng bụng.

Hãy quan sát vào 1 thời điểm cố định hàng ngày và ghi vào sổ ghi chép của bạn.

✧ **Đo cân nặng:**

Tự cân đo hàng ngày, biết cân nặng mục tiêu của mình và quan sát những thay đổi.



✧ **Khó thở, thở gấp:**

Trong suy tim, bạn sẽ có thể khó thở, hụt hơi, thở gấp, khó thở nhất là khi gắng sức.

✧ **Ho:**

Ho do suy tim thường có tính chất là ho khan, dai dẳng, có thể khiến người bệnh gặp rối loạn giấc ngủ, mất ngủ.

✧ **Phù:**

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 5-10 giây. Nếu để lại dấu lõm xuống và không bình thường lại nghĩa là bạn bị phù.



✧ **Tiểu tiện và đại tiện:**

Theo dõi lượng nước uống và nước tiểu hàng ngày để cân bằng hợp lý. Lượng nước tiểu giảm có thể là dấu hiệu của tình trạng suy tim nặng hơn. Nếu bạn quá gắng sức trong quá trình đại tiện, huyết áp của bạn sẽ tăng cao và tim của bạn sẽ bị căng, dễ gây đau thắt ngực, khó thở hay rối loạn nhịp...

✧ **Huyết áp:**

Hãy đo khi nghỉ ngơi.

Nên đo một lần buổi sáng và một lần buổi chiều tối.

✧ **Nhịp tim:**

Rối loạn nhịp tim có thể làm nặng thêm tình trạng suy tim.

✧ **Đau ngực:**

Người bệnh suy tim có thể thấy ngực không thoải mái, có thể đau, nặng, bóp nghẹt, với tần suất tăng hơn bình thường.



Cần TỰ VẤN BÁC SỸ SỚM để điều chỉnh thuốc và chế độ sinh hoạt tại nhà giúp hạn chế tiến triển nặng và nhập viện, khi có một trong các dấu hiệu và triệu chứng **cảnh báo sớm** như:

khó thở hơn, giảm số lần và số lượng nước tiểu và/hoặc táo bón lâu ngày, xuất hiện phù, tăng cân, nhịp tim nhanh hoặc chậm thường xuyên, huyết áp cao hoặc thấp không kiểm soát được, chán ăn, buồn nôn...

**Bạn cần đi khám bệnh khi tình trạng suy tim trở nên tồi tệ hơn.
Vui lòng tham khảo thêm hướng dẫn ở trang (4), (5).**

Khi nào bạn cần thăm khám?

Bạn cần đi khám khi tình trạng suy tim trở nên tồi tệ hơn

Bạn có bất kỳ triệu chứng nào sau đây không?

- **Cân nặng:** tăng thêm (.....) kg (tăng 5% so với cân nặng mục tiêu) **3 điểm**
- **Khó thở khi nghỉ** **3 điểm**
- **Khó thở khi gắng sức** **3 điểm**
- **Phù** **1 điểm**
- **Nhịp tim ≥ 120 lần/phút** **1 điểm**



Nếu tổng điểm là:

Đi khám bệnh ngay lập tức

6~9 đ

Đi khám bệnh trong ngày hôm sau

4~5 đ

Đi khám bệnh trong vòng 1 tuần

3 đ

GỌI CẤP CỨU KHI:

Nếu có các triệu chứng sau, hãy gọi cấp cứu:

- **Đau và vã mồ hôi lạnh**
- **Khó thở khi nằm**
- **Ngất hoặc gần như ngất xỉu (da xanh tím, nhợt nhạt....)**



BẢNG THEO DÕI MỖI NGÀY (ví dụ)

Cân nặng:
Mục tiêu của bạn: **52** kg. Cảnh báo khi \geq **55** kg

Ngày	Cân nặng (kg)	Khó thở		Phù	Huyết áp	Nhịp tim
		Khi nghỉ	Khi gắng sức			
4/1	52	-	-	-	120/80	65
5/1	52.2	-	-	-	120/80	65
6/1	52.3	-	-	-	116/68	80
7/1	52.5	-	-	-	127/70	78
8/1	52.7	-	-	-	130/80	76
9/1	53.8	-	+	-	138/80	75
10/1	55	-	+	+	142/76	78

Cân nặng: 3 điểm

Khó thở khi nghỉ: 1 điểm

Phù: 1 điểm

Tổng cộng: 5 điểm

Nghĩa là: bạn cần đi khám bệnh vào ngày hôm sau!



Tầm quan trọng của việc dùng thuốc

Việc sử dụng thuốc điều trị suy tim không chỉ cải thiện triệu chứng mà có thể giúp kéo dài đời sống và giảm tỷ lệ tử vong.

Điều quan trọng là sự tuân thủ điều trị, người bệnh cần uống thuốc theo đơn, ghi nhớ việc uống thuốc hàng ngày. Nếu người bệnh không thể tự nhớ thời gian uống thuốc cần có sự giúp đỡ của người thân để tránh việc quên không uống thuốc.

Bệnh nhân suy tim thường sử dụng kết hợp nhiều loại thuốc, tất cả đều quan trọng. **Ngay cả khi bạn cảm thấy rằng các triệu chứng của mình đã được cải thiện, chúng có thể trở nên tồi tệ hơn nếu bạn không dùng thuốc bạn cần.** Hãy chắc chắn uống thuốc bạn nhận được theo hướng dẫn.



Hãy lưu ý những điều sau đây khi dùng thuốc bạn nhé.

- **KHÔNG** được tự ý **NGỪNG THUỐC** ngay cả khi bạn thấy khỏe
- Tuân thủ **SỐ LẦN** và **THỜI GIAN** dùng thuốc

Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi quên uống thuốc?

A. Hãy uống liều thuốc đó khi bạn nhớ ra. Tuy nhiên, nếu gần đến thời gian dùng thuốc lần sau, hãy bỏ qua một liều và uống theo hướng dẫn của lần sau. Ngoài ra, không dùng hai liều cùng một lúc.



Làm thế nào để tôi không quên uống thuốc?

A. Bạn có thể tránh quên uống thuốc hoặc nhầm lẫn bằng cách lấy thuốc vào trong một túi (đóng gói cùng nhau) mỗi lần uống thuốc.

Trên thị trường cũng có các loại lịch và hộp chia thuốc có thể chia nhỏ thành các buổi sáng, trưa, tối và trước khi đi ngủ.

Ngoài ra, trên điện thoại thông minh còn có ứng dụng thông báo thời gian uống thuốc.





Thuốc điều trị suy tim

Có nhiều loại thuốc được sử dụng cho bệnh nhân suy tim.

- **Thuốc ức chế men chuyển ACE/ Thuốc ức chế thụ thể Angiotensin II (ARB):** thuốc này có hiệu quả tốt đối với người bị suy tim, cơ chế thuốc giúp giãn mạch máu để hạ huyết áp, cải thiện lưu lượng máu và giảm tải hoạt động cho tim, dùng được trong tất cả các giai đoạn của suy tim.
 - Thuốc ức chế men chuyển ACE có thể gây ho khan (ho không có đờm).
 - Nếu bạn loạng choạng hoặc huyết áp giảm quá thấp, hãy hỏi ý kiến nhân viên y tế.
- **Thuốc ức chế thụ thể angiotensin/ neprilysin (ARNI):** Nó làm giảm gánh nặng cho tim và bảo vệ tim.
 - Nếu bạn loạng choạng hoặc huyết áp của bạn giảm quá thấp, hãy hỏi ý kiến nhân viên y tế.
- **Thuốc chẹn beta giao cảm:** đây là nhóm thuốc giúp làm chậm nhịp tim, hạ huyết áp, phòng ngừa và điều trị rối loạn nhịp nhanh, cải thiện chức năng tim và phòng ngừa đột tử.
 - Hãy nói với nhân viên y tế nếu huyết áp của bạn bị giảm quá thấp hoặc nhịp mạch chậm lại.
- **Thuốc ức chế kênh SGLT2 :** Thuốc đã được sử dụng như một phương pháp điều trị bệnh tiểu đường bằng cách thúc đẩy sự bài tiết đường vào nước tiểu. Loại thuốc này có tác dụng lợi tiểu và tác dụng bảo vệ thận, và đã được chứng minh là cải thiện tiên lượng suy tim.
- **MRA (thuốc đối kháng thụ thể Mineralocorticoid):** đây là những thuốc lợi tiểu tiết kiệm kali, có tác dụng giảm sợi hóa cơ tim, kéo dài đời sống người bệnh.
- **Thuốc lợi tiểu:** giúp người bệnh đi tiểu thường xuyên hơn, hạn chế việc tích nước trong cơ thể, đặc biệt là ở phổi giúp bệnh nhân dễ thở, giảm phù. Sử dụng thuốc lợi tiểu linh hoạt nếu thấy phù hợp và được khuyến cáo sau khi đã được hướng dẫn và giám sát chặt chẽ.
 - Cần thận với tình trạng mất nước.
 - Nói chuyện với nhân viên y tế của bạn nếu huyết áp của bạn xuống quá thấp.
- **Thuốc đối kháng thụ thể Vasopressin V2:** Nó là một thuốc lợi tiểu thường được sử dụng bổ sung khi các thuốc lợi tiểu khác không đủ hiệu quả hoặc khi tình trạng natri máu thấp.
 - Cần thận với tình trạng mất nước.
- **Thuốc trợ tim (digoxin):** Thuốc tăng cường sức co bóp của cơ tim và giảm gánh nặng cho tim bằng cách giãn mạch.
- **Thuốc kháng đông:** Một số bệnh nhân suy tim được dùng thuốc chống đông để ngăn ngừa các biến cố tắc mạch.
 - Nếu bạn bị chảy máu bất thường (phân có máu, tiểu máu, v.v.) vui lòng liên hệ với bác sĩ vì trong trường hợp này, thuốc kháng đông có thể gây khó cầm máu. Trước khi nhổ răng hoặc thực hiện một số xét nghiệm, có thể cần tạm dừng thuốc kháng đông, vì vậy hãy hỏi ý kiến bác sĩ trước khi tiến hành.
- **Ivabradine (thuốc ức chế kênh IF):** Giảm nhịp tim của bạn và ngăn trái tim của bạn làm việc quá sức (Chỉ có hiệu quả với bệnh nhân nhịp xoang).
 - Tác dụng phụ có thể gặp: chói hoặc mờ mắt.



Làm thế nào để loại bỏ MUỐI VÀ NƯỚC

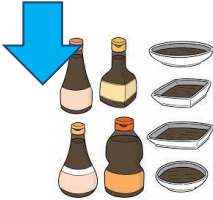
Quá nhiều muối và nước có thể làm quá tải tim của bạn.

✧ Muối:

- Cố gắng hạn chế lượng muối ăn vào.



Hàm lượng muối ước tính
dưới **5 g** mỗi ngày
(khoảng 1/2 muỗng cà phê)



- Hãy tập thói quen đọc hàm lượng Natri (Sodium) ghi trong thành phần trong thực phẩm đóng sẵn.
- Giảm bớt lượng nước mắm, nước tương, muối, xì dầu, mì chính cho vào thức ăn khi nấu thức ăn.
- Tránh ăn các thực phẩm nhiều muối như đồ muối chua (dưa muối, cà muối...), thực phẩm dễ sinh hơi (đậu, nước có gas...), thực phẩm đóng hộp, giò chả lạ xưởng chế biến sẵn.
- Hạn chế để đồ chấm, nước mắm trên bàn ăn của người bệnh

✧ Lượng nước

- Kiểm tra với bác sĩ để biết bao nhiêu nước trong một ngày là tốt cho bạn.
- Lượng nước tiêu chuẩn có thể thay đổi tùy theo tình trạng suy tim và theo mùa.

Tiêu chuẩn là mL / ngày

- Nước cũng có trong các loại đồ uống có cồn, trà, cà phê, nước trái cây, trái cây, súp, canh....
- Điều quan trọng là phải quyết định loại ly hoặc cốc bạn thường sử dụng, đo dung tích một cốc là bao nhiêu mL và cần biết bạn có thể uống bao nhiêu cốc mỗi ngày.
- Hạn chế uống cà phê, uống quá mức có thể làm tăng nhịp tim, tăng huyết áp và khởi phát rối loạn nhịp.



Chế độ ăn uống/ dinh dưỡng

NÊN

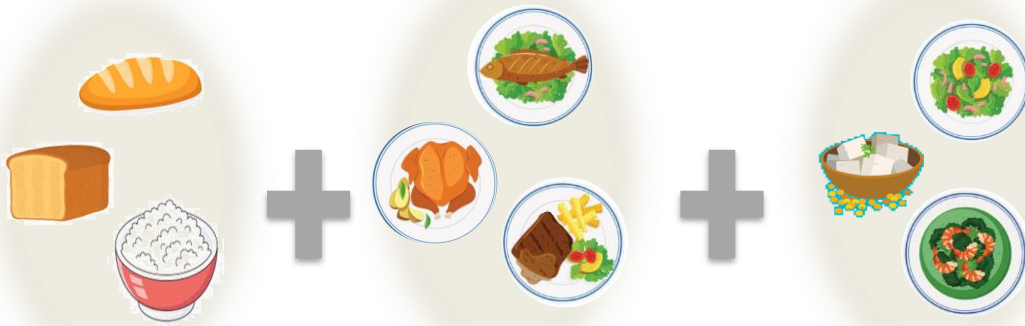


- Chế độ ăn uống đa dạng, đủ vitamin và dinh dưỡng.
- Tăng cường ăn rau xanh, trái cây, các sản phẩm từ sữa ít béo, cá, thịt nạc, thịt gia cầm, trứng, sản phẩm từ đậu nành và dầu thực vật.
- Chế biến món ăn dưới dạng mềm, nhừ.
- Sử dụng các nguyên liệu tươi theo mùa là chìa khóa để bạn ăn ngon ngay cả khi có vị nhạt.

KHÔNG NÊN



- Thức ăn lên men như: cải bắp, rau cải, đậu đỗ, dưa muối,....
- Thực phẩm đóng hộp, chế biến sẵn, nhiều dầu mỡ, chất béo.
- Đối với người bệnh có sử dụng thuốc chống đông: không nên ăn nhiều các loại rau quả có lá màu xanh sẫm màu như: cải bó xôi, bông cải xanh, đậu Hà Lan, đậu xanh, củ cải, mùi tây và rau diếp...



Lương thực
(Ngũ cốc)

Món chính
(Thịt, cá, trứng, các sản phẩm từ đậu nành, v.v.)

Món ăn phụ
(Rau, rong biển, nấm, v.v.)

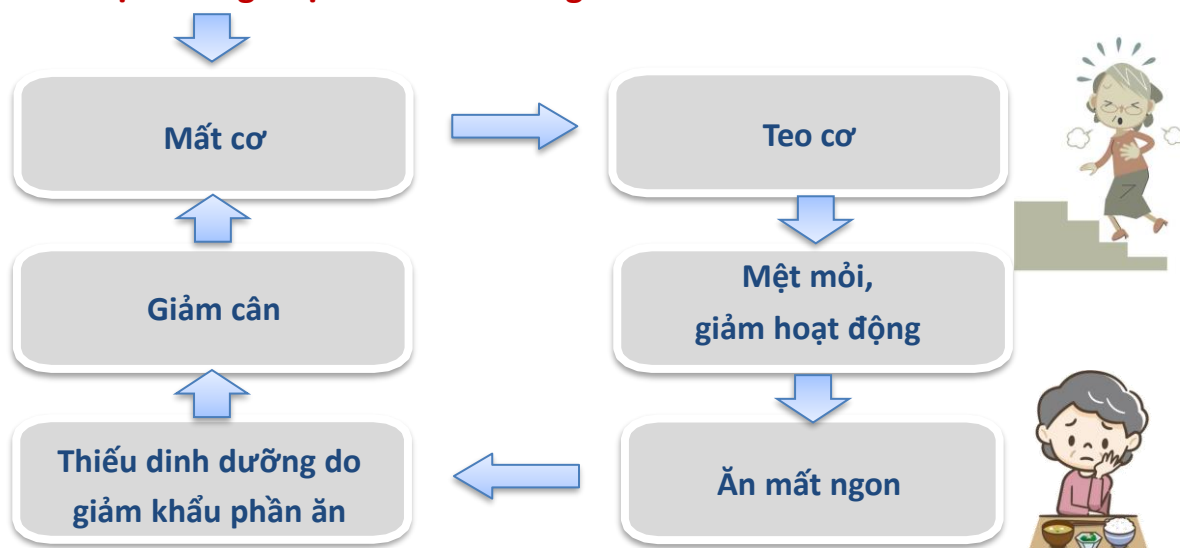


- Ngoài ra, bạn cũng cần bố trí thời gian các bữa ăn của người bệnh hợp lý, không nên ăn quá gần thời gian ngủ ban đêm.
- Nên ăn làm nhiều bữa nhỏ.

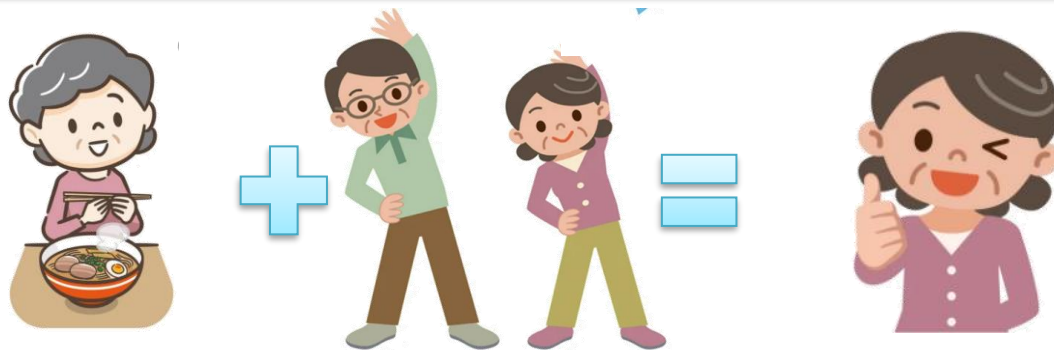
Suy dinh dưỡng trong Suy tim

Suy dinh dưỡng là tình trạng bạn không thể ăn đủ và thiếu dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Thiếu dinh dưỡng gây giảm cân và giảm sức mạnh và hoạt động của cơ bắp, và có thể làm xấu đi tiên lượng suy tim.

Nếu bạn không nhận đủ dinh dưỡng ...



Bạn có thể làm gì để ngăn ngừa tình trạng suy dinh dưỡng?



- Duy trì và cải thiện sức mạnh cơ bắp và thể lực bằng cách ăn đủ lượng cần thiết, cân đối và phù hợp với cơ thể cùng với các liệu pháp tập thể dục.
- Nếu không thể ăn đủ lượng cần thiết, bạn có thể thử món mình thích.
- Tập trung vào những thực phẩm dễ ăn và ưu tiên ăn uống đầy đủ.
- Nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng nếu bạn giảm cân.
- Nếu bạn ăn một ít, hãy uống một lượng nhỏ thực phẩm chức năng có giá trị dinh dưỡng cao. Một số có thể được kê đơn tại bệnh viện, trong khi những loại khác có thể dễ dàng mua được tại các hiệu thuốc và siêu thị.

Thuốc lá và rượu

✧ Cai **THUỐC LÁ** là cơ sở của việc phòng ngừa và điều trị bệnh tim

- Nicotine làm co mạch máu, tăng huyết áp và nhịp tim, đồng thời gây ra rối loạn nhịp tim.
- Nếu bạn muốn bỏ thuốc lá nhưng không bỏ được thì cần tránh hút thuốc lá thụ động. Khói thuốc cũng có hại.
- Tư vấn và điều trị cai thuốc lá.



✧ **RƯỢU** gây độc trực tiếp lên tim, có thể làm giảm co bóp cơ tim và làm tăng rối loạn nhịp

- Hạn chế uống rượu bia. Kiêng rượu bia nếu bệnh nhân bị bệnh cơ tim do rượu.
- Lượng rượu thích hợp là <20g rượu:
 - ✓ Bia: 500 ml (1 chai vừa)
 - ✓ Rượu nguyên chất: 20ml
 - ✓ Rượu vang: 200 ml (2 ly)
 - ✓ Rượu whisky: 60ml (1 cốc đôi)



Đối với phụ nữ, giảm chỉ còn 1/2 đến 2/3 lượng bên trên.

Bạn có thể cần phải ngừng uống rượu, vì vậy hãy hỏi ý kiến bác sĩ của bạn.

Phòng chống nhiễm trùng

Sốt và các yếu tố khác có thể làm tăng gánh nặng cho tim và làm trầm trọng thêm tình trạng suy tim. Nếu bạn có triệu chứng cảm (ho, có đờm, sổ mũi, sốt, v.v.) và cảm thấy thể chất của mình khác với bình thường, hãy đi khám càng sớm càng tốt.



Để phòng ngừa ...

- Hãy đeo khẩu trang khi đến đám đông, súc miệng và rửa tay sau khi đi ra ngoài hoặc trước khi ăn.

- Đánh răng và làm sạch răng giả cũng rất quan trọng.

- Hãy chủng ngừa cúm và phế cầu hàng năm nếu không có chống chỉ định.

- Tiêm vaccine COVID-19 sớm để được bảo vệ sớm nhất

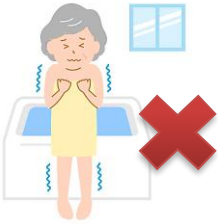
Suy tim là bệnh nền nặng, cần được bảo vệ sớm do có nguy cơ tử vong cao nếu mắc COVID-19. Các bệnh nhân suy tim nếu đang ổn định nên được tiêm Vaccine sớm.



Cách tắm rửa hợp lý, tốt cho trái tim

Tắm giúp cải thiện lưu lượng máu và làm giảm các triệu chứng của suy tim.

✧ Trước khi tắm



- Giữ ấm phòng thay đồ và phòng vệ sinh để bạn không cảm thấy lạnh.
- Vui lòng hạn chế ăn, trước và sau các hoạt động, và khi bạn cảm thấy không khỏe.

✧ Trong khi tắm

- Nhiệt độ nước phải là 40-41 ° C và hơi ấm một chút.
- Vui lòng sử dụng độ sâu lên đến thượng vị.
- Thời gian từ khi vào bồn tắm đến khi ra ngoài khoảng 10 phút.
- Bạn có thể giảm bớt gánh nặng bằng cách tách ngày tắm và ngày gội đầu.



Về tiểu tiện và đại tiện

✧ Số lần và lượng nước tiểu

Nước dư thừa tích tụ trong cơ thể được thải ra ngoài theo đường nước tiểu bằng cách sử dụng thuốc lợi tiểu, làm tăng số lần đi tiểu và lượng nước tiểu.

Ngoài ra, lượng nước tiểu giảm có thể là dấu hiệu của tình trạng suy tim nặng hơn.

Xin vui lòng liên hệ với Bác sĩ nếu bạn có bất thường, giảm số lần và số lượng nước tiểu.



✧ Đại tiện



Nếu bạn quá gắng sức trong quá trình đại tiện, huyết áp của bạn sẽ tăng cao và tim của bạn sẽ bị căng, dễ gây đau thắt ngực, khó thở hay rối loạn nhịp...

Đảm bảo rằng bạn đi tiêu hai ngày một lần hoặc mỗi ngày.

Nên ăn nhiều chất xơ hơn và vận động một cách hợp lý để tăng nhu động ruột.

Vui lòng liên hệ với Bác sĩ nếu tình trạng táo bón vẫn tiếp diễn.



Lợi ích của việc tập thể dục:

- Bạn sẽ có thể di chuyển một cách dễ dàng.
- Cải thiện bệnh tiểu đường, béo phì, rối loạn lipid máu, tăng huyết áp. Tỷ lệ tái phát và tỷ lệ tử vong đều giảm.

Tập thể dục rất quan trọng ngay cả khi bị suy tim

Tập thể dục như thế nào để tốt cho trái tim?

- ① Kiểm tra huyết áp và nhịp tim
- ② Bài tập khởi động (bài tập linh hoạt: 5-10 phút)
- ③ Tập luyện tăng thể lực (sau khi được bác sĩ cho phép)
- ④ Bài tập aerobic, đi bộ, đi xe đạp, yoga, dưỡng sinh, v.v.
- ⑤ Tổ chức bài tập (bài tập linh hoạt: 5-10 phút)
- ⑥ Kiểm tra huyết áp và nhịp tim



Uống nước:
Hãy uống thường xuyên
trong phạm vi được chỉ định

Tập thể dục 3 lần một tuần hoặc hơn

Tập luyện mỗi ngày nếu bạn có thể

Đừng tập thể dục vào những lúc như thế này

- Khi bị phù chân tay hoặc tăng cân (☆)
- Khi bạn cảm thấy **đau ngực, tức ngực hoặc khó thở** (☆)
- Khi nhịp tim từ 120 lần / phút trở lên (☆) và có biểu hiện hồi hộp
- Khi huyết áp cao hoặc thấp bất thường so với huyết áp bình thường
- Khi bạn đột nhiên cảm thấy đổ mồ hôi lạnh, chóng mặt hoặc buồn nôn khi bắt đầu di chuyển
- Khi bạn cảm thấy mệt mỏi hoặc uể oải
- Khi bạn không ngủ đủ giấc hoặc ăn không đủ
- Những ngày quá lạnh hoặc quá nóng, thời tiết xấu

Nếu bạn có các triệu chứng của ☆ vui lòng xem thêm trang 4, 5.

Hãy thực sự tập thể dục

- ✧ **Tập thể dục linh hoạt:** Vận động toàn bộ cơ thể (5-10 phút)

Bắt đầu với một hơi thở sâu

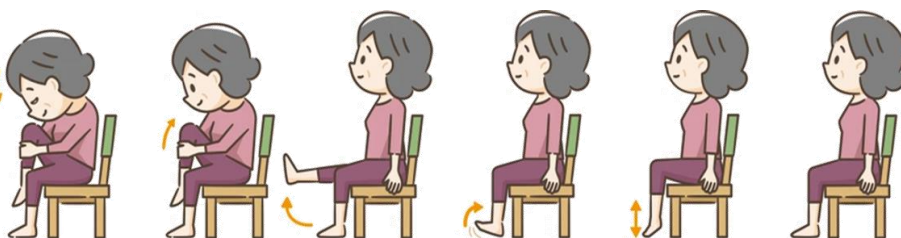


Hít vào bằng mũi và
thở ra bằng miệng



Duỗi tay,
ngiêng người

Kết thúc bằng
một hơi thở sâu



- ✧ **Tập thể dục nhịp điệu (aerobic):** Tập thể dục với tốc độ mà bạn có thể nói chuyện

(Khoảng 30 phút mỗi lần)



Đi bộ



Đạp xe đạp



Thể dục nhịp điệu,
dưỡng sinh....

✧ **Tập luyện sức bền:** Chú ý hít thở khi tập luyện
(10 - 15 lần)

①



Đứng nhón chân/nâng gót

②



Ngồi xổm

③



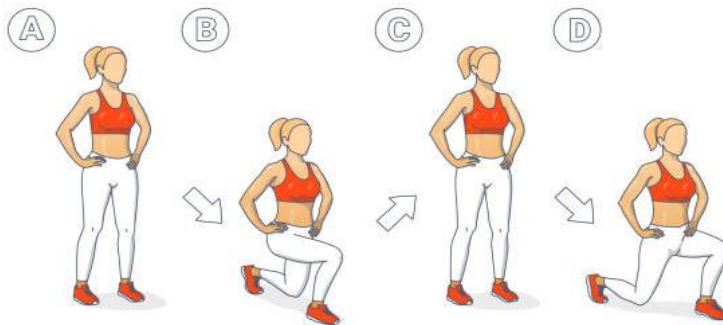
Đứng và ngồi luân phiên

④



Mở rộng đầu gối

⑤





Bước tới trước

Điểm mạnh của bài tập là "dễ-trung bình".

Hãy tập ít nhất 3 lần một tuần, tùy thuộc vào mức độ bạn cảm nhận.



Cuộc sống vợ chồng/ Hoạt động tình dục

Đời sống tình dục không phải là gánh nặng nhỏ cho trái tim.

- Quan hệ tình dục có vẻ an toàn ở người bệnh có khả năng hoạt động > 6 METs (tương đương leo lên được 2 tầng lầu mà không mệt khó thở hay đau ngực)
 - Bệnh nhân có thể dùng nitroglycerin dưới lưỡi để ngừa đau ngực và khó thở trong quá trình giao hợp.
 - Cần biết rằng các loại thuốc cải thiện chức năng tình dục như Tadalafil, Sildenafil...) có thể làm giảm huyết áp và dẫn đến các tình trạng nguy hiểm.
 - Bệnh nhân có thể dùng thuốc điều trị rối loạn cương (Tadalafil, Sildenafil...) nhưng phải nhớ chống chỉ định dùng nitrate sau đó (chỉ uống Nitrate sau khi uống Tadalafil \geq 48 giờ và Sildenafil \geq 24 giờ) hoặc có hạ huyết áp, rối loạn nhịp hay đau thắt ngực.
 - Nhiều loại thuốc điều trị suy tim được chống chỉ định trong thời kỳ mang thai.
- 
- 
- Uống thuốc tránh thai liều thấp có nguy cơ (nhưng ít) gây tăng huyết áp và sinh huyết khối.
 - Mang thai cũng có thể làm trầm trọng thêm tình trạng suy tim.
 - Mang thai và uống thuốc tránh thai nên cân nhắc nguy cơ và lợi ích mang lại
- Nếu bạn muốn có thai, vui lòng hỏi ý kiến bác sĩ của bạn trước.

Du lịch

Cần phải thảo luận kế hoạch trước với bác sĩ điều trị

- 
- Đi máy bay sẽ tốt hơn các phương tiện khác, đặc biệt nếu đi đường dài. Mặc dù vậy nếu ngồi máy bay lâu, bệnh nhân vẫn có nguy cơ huyết khối tĩnh mạch chi dưới, phù chân.
 - Tránh du lịch lên những nơi độ cao > 1500m vì không khí loãng giảm oxy
- Mang theo thuốc uống hàng ngày và hồ sơ bệnh tật
 - Theo dõi và cân bằng lượng dịch nạp mỗi ngày, đặc biệt trong chuyến bay và ở nơi có khí hậu nóng. Lưu ý phản ứng phụ của thuốc khi tiếp xúc nhiều với ánh nắng ở một số thuốc (ví dụ như Amiodarone).
- 

Từ giờ trở đi

Hãy hỏi bác sĩ về bệnh của bạn về cách điều trị, những tác dụng và gánh nặng của mỗi phương pháp điều trị.

Bạn muốn điều trị như thế nào trong tương lai, bạn muốn trải qua nó như thế nào, bạn nghĩ điều gì là quan trọng đối với cuộc sống của bạn.

Hãy cùng gia đình suy nghĩ về những điều đó và cùng nói chuyện.

Việc có một thành viên trong gia đình hoặc người thân thiết hiểu rõ nhất suy nghĩ của bạn và có thể nói thay bạn trong trường hợp khẩn cấp cũng được khuyến khích.

Hãy nói ra những suy nghĩ của bạn.





Bệnh viện **TÂM TÂM ĐỨC**

- **Địa chỉ:** Số 4 Nguyễn Lương Bằng, phường Tân Phú, quận 7, TP.Hồ Chí Minh
- **Website:** tamduchearthospital.com
- **Email:** hospital@tamduchearthospital.com
- **Tổng đài:** (+84) 28 5411 0036

Sống hòa hợp với Suy tim



Tài liệu tham khảo:

1. Khuyến cáo chẩn đoán và điều trị suy tim 2015 – Hội Tim Mạch Học Quốc Gia Việt Nam.
2. Sổ tay suy tim dành cho bệnh nhân 2018 – Hội Suy Tim Nhật Bản
3. 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure