



# ການສຶກສາສໍາລັບຄົນເຈັບ

ການບໍລິການວິຈັຍເບິ່ງຫົວໃຈ



## ຫລັງຈາກວິທີການປິ່ນປົວເວົ້າແຂກ ແຂງເສັ້ນເລືອດຫົວໃຈຂອງທ່ານ ຂັ້ນຕອນນໍາພາໄປສູ່ຫົວໃຈແຂງແຮງ

ວິທີການປິ່ນປົວເວົ້າແຂກແຂງເສັ້ນເລືອດ  
ຫົວໃຈໄດ້ຖືກໃຊ້ເພື່ອຈະເປີດເສັ້ນເລືອດ  
ໃຫຍ່ເສັ້ນນຶ່ງ ຫລື ຫລາຍເສັ້ນຊຶ່ງສົ່ງ  
ເລືອດ ແລະ ອອກຊີເຢັນເວົ້າຫາກ້າມ  
ເນື້ອຂອງຫົວໃຈຂອງທ່ານ. ປິ່ນນັ້ນອາດ  
ນີ້ເອົາຄໍາຊີ້ນໍາໃຫ້ສໍາລັບກິຈກັມ ແລະ  
ອາຫານການກິນ, ການບົວຮະບັດຕິດ  
ຕາມມາ, ແລະ ຢາ. ມັນຍັງຈະສາ  
ມາດຊ່ວຍເຫລືອທ່ານໃຫ້ເລີ້ມຕົ້ນໃນ  
ການລຸດຜ່ອນສ່ວນປະກອບຂອງ  
ການສ່ຽງອັນຕະຣາຍອັນເຈາະຈົງ  
ຂອງທ່ານລົງອີກຄັ້ງສໍາລັບບັນຫາ  
ຫົວໃຈໃນອະນາຄົດ.

ທ່ານຫມໍ່ຫົວໃຈຂອງທ່ານ:

\_\_\_\_\_

ໂທຣະສັບ:

\_\_\_\_\_

### ສາຣະບານ

ກ່ຽວກັບວິທີການປິ່ນປົວ.....	2
ຫລັງຈາກວິທີການປິ່ນປົວຂອງທ່ານ .....	2 ແລະ 3
ການປ່ອຍຕົວອອກໄປ .....	3
ເມື່ອທ່ານມາຮອດເຮືອນ.....	4 ແລະ 5
ສ່ວນປະກອບຂອງການສ່ຽງອັນຕະຣາຍ.....	5 ແລະ 6
ອາຫານການກິນ, ນໍ້າຫນັກ, ແລະ ໂຄແລສເຕໂຣລ .....	6
ການອອກກໍາລັງກາຍ .....	6 ແລະ 7
ການປ່ຽນແປງໃນອາຫານການກິນສາມາດເຮັດໃຫ້ມີຄວາມແຕກຕ່າງຢຶ່ງໃຫຍ່! .....	7
ຄວາມຕຶງຄຽດ .....	8
ເພື່ອຈະຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມ.....	9

### ກ່ຽວກັບວິທີການປິ່ນປົວ

ການເຂົ້າແຊກແຊງເສັ້ນເລືອດຫົວໃຈໄດ້ຖືກເຮັດໂດຍຄະນະທີມງານປິ່ນປົວສຸຂະພາບທີ່ມີຄວາມຊໍານານໂດຍສະເພາະຜູ້ໃນຫ້ອງປະຕິບັດການແຍ່ງທີ່ເຂົ້າຫາຫົວໃຈ. ມັນມີການເຂົ້າແຊກແຊງແຕກຕ່າງກັນຫລາຍໆທາງເພື່ອຈະເປີດເສັ້ນເລືອດຫົວໃຈ. ທ່ານຫມໍ່ຂອງທ່ານຈະເລືອກເອົາທາງທີ່ດີທີ່ສຸດທາງນີ້ງສໍາລັບທ່ານ.

ຫລັງຈາກການເຂົ້າແຊກແຊງ, ຫົວໃຈຂອງທ່ານຈະໄດ້ຮັບເລືອດ ແລະ ອອກຊີເຢັນຕື່ມອີກ, ຊຶ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ຫົວໃຈທຳງານໄດ້ດີກວ່າເກົ່າ. ປຶ້ມຄູ່ມືຫນ້ານີ້ອະທິບາຍກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ ທ່ານ ສາມາດເຮັດໄດ້ສໍາລັບຫົວໃຈຂອງທ່ານ.

#### ໃຫ້ຄວບຄຸມ

ປະຊາກອນຄອບຄົວກ່ຽວກັບພະຍາດຫົວໃຈເປັນສ່ວນປະກອບຂອງການສ່ຽງອັນຕະຣາຍທີ່ບໍ່ມີໃຜບໍ່ວ່າຈະແມ່ນທ່ານຫລື ທ່ານຫມໍ່ຂອງທ່ານສາມາດຄວບຄຸມໄດ້. ແຕ່ວ່າ, ມັນມີການປ່ຽນແປງຫລາຍໆແນວທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອຈະເພີ່ມພູນຄຸນນະພາບ, ແລະ ບາງທີຄວາມຍາວນານຂອງຊີວິດຂອງທ່ານ. ທ່ານສາມາດປ່ຽນແປງສະບັບການດຳລົງຊີວິດຂອງທ່ານເພື່ອຈະລຸດຜ່ອນສ່ວນປະກອບຂອງການສ່ຽງອັນຕະຣາຍສໍາລັບໂຮກຫົວໃຈລົງ. ໃຫ້ເຮັດທຸກໆຢ່າງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້. ພະຍາດເປົາຫວານ ແລະ ຄວາມກົດດັນເລືອດສູງເປັນສ່ວນປະກອບຂອງການສ່ຽງອັນຕະຣາຍຊຶ່ງສາມາດຖືກຄວບຄຸມໄດ້ດ້ວຍທາງເລືອກແບບສະບັບການດຳລົງຊີວິດທີ່ແຂງແຮງ ແລະ ການປິ່ນປົວສຸຂະພາບເປັນປະຈຳ. ສ່ວນປະກອບຂອງການສ່ຽງອັນຕະຣາຍອື່ນໆບາງຢ່າງສໍາລັບພະຍາດຫົວໃຈທີ່ທ່ານສາມາດຄວບຄຸມໄດ້ແມ່ນ:

- ການສູບຢາ
- ໂຄແລສເຕີໂຣລສູງ
- ນໍ້າຫນັກຫລາຍເກີນໄປ
- ທາງເລືອກສໍາລັບອາຫານ

### ຫລັງຈາກວິທີການປິ່ນປົວຂອງທ່ານ

#### ການແຍ່ງທີ່ເຂົ້າເທົ່ານັ້ນ

ຫລັງຈາກທີ່ທ່ານຫມໍ່ຂອງທ່ານໄດ້ເກັບກຳເອົາຮາຍຣະອຽດທຸກໆຢ່າງທີ່ຕ້ອງການສໍາລັບວິທີການປິ່ນປົວ, ທ່ານ ແລະ ຊົບມິດໄດ້ຖືກປົດອອກ. ຄວາມກົດດັນໄດ້ຖືກເອົາໃສ່ບ່ອນແຍ່ງເຂົ້າເພື່ອຈະຫລີກເວັ້ນເລືອດໄຫລອອກມາ.

ຜ້າພັນບາດທີ່ຖືກຂ້າເຊື້ອໂຮກແລ້ວຈະຖືກວາງໃສ່ບ່ອນແຍ່ງເຂົ້າເພື່ອຈະຮັກສາໃຫ້ເຂດນັ້ນໃຫ້ສະອາດ. ແລ້ວບ່ອນນັ້ນຈະຖືກກວດເບິ່ງເປັນປະຈຳໂດຍນາຍຫມໍ່ຂອງທ່ານ.

- ຖ້າຫາກວ່າເສັ້ນເລືອດຢູ່ຂ້າຂອງທ່ານໄດ້ຖືກໃຊ້, ທ່ານຕ້ອງໄດ້ຮັກສາຂ້າຂອງທ່ານໃຫ້ຢຽດອອກໃຫ້ຊື່ເປັນເວລາ 3 ຫາ 6 ຊົ່ວໂມງໃນຮະຫວ່າງເວລາພັກພື້ນຂອງທ່ານ. ທ່ານຈະຕ້ອງໄດ້ຮັກສາຂ້າຂອງທ່ານໃຫ້ຢຽດອອກໃຫ້ຊື່ດີນນານກວ່າຖ້າຫາກວ່າຫລອດລວດໄດ້ຖືກວາງໃສ່.
- ຖ້າຫາກວ່າເສັ້ນເລືອດຢູ່ແຂນຂອງທ່ານໄດ້ຖືກໃຊ້, ທ່ານຈະຕ້ອງມີຜ້າພັນບາດອ້ອມແຂນຂອງທ່ານໄວ້ເປັນເວລາ 2 ຫາ 4 ຊົ່ວໂມງ. ຜ້າພັນບາດຈະຊ່ວຍປົດເສັ້ນເລືອດຂອງທ່ານ ແລະ ຢຸດເລືອດໄຫລອອກມາ. ທ່ານຕ້ອງມີຂອບເຂດການໃຊ້ແຂນຂອງທ່ານກ່ອນ ແລະ ຫລັງຈາກຜ້າພັນບາດຖືກເອົາອອກ.

- ຊະນິດແຕກຕ່າງກັນຂອງອຸປະກອນອາດຈະຖືກໃຊ້ເພື່ອຈະປິດເສັ້ນເລືອດຂອງທ່ານ ແລະ ຢຸດເລືອດໄຫລອອກມາ. ທ່ານຈະໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳສຳລັບອຸປະກອນທີ່ທ່ານໄດ້ຮັບ.

ຫລັງຈາກການແຍ້ງເຂົ້າແລ້ວ, ທ່ານຈະຖືກຂົນສົ່ງກັບຄືນໄປຫາຫນ່ວຍພັກພື້ນການເຂົ້າແຊກແຊງຫົວໃຈ (ICRU), ບ່ອນທີ່ທ່ານຈະເລີ່ມຕົ້ນຝັກພື້ນ. ຖ້າຫາກວ່າທ່ານມີການສ່ອງໄຟຟ້າເບິ່ງຫົວໃຈໂດຍບໍ່ມີວິທີການປິ່ນປົວເຂົ້າແຊກແຊງ, ທ່ານສາມາດຄາດຫມາຍໄດ້ວ່າຈະຢູ່ຫ້ອງ ICRU ເປັນເວລາຢ່າງຫນ້ອຍ 6 ຊົ່ວໂມງຫລັງຈາກວິທີການຂອງທ່ານ.

ໃນຣະຫວ່າງການຝັກພື້ນ, ທ່ານຈະຕ້ອງໄດ້ນອນຢຽດ. ນາຍຫມໍຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຢູ່ຢ່າງສະບາຍຕົວ. ທ່ານຈະສາມາດກິນໄດ້ຕາມປົກກະຕິ. ທ່ານຈະຖືກເອົາຢາແກ້ປວດໃຫ້ຖ້າຫາກວ່າທ່ານມີຄວາມບໍ່ສະບາຍຕົວແນວໃດຈາກການນອນຢຽດ.

ຊິບພະຈອນຂອງທ່ານ, ຄວາມດັນຂອງເລືອດ, ແລະ ຜ່າພັນບາດຈະຖືກກວດເບິ່ງຢູ່ເລື້ອຍໆໃນຣະຫວ່າງ 3 ຫາ 6 ຊົ່ວໂມງທຳອິດຫລັງຈາກວິທີການປິ່ນປົວ.

**ການແຍ້ງເຂົ້າດ້ວຍການເຂົ້າແຊກແຊງ**

ຖ້າຫາກວ່າການເຂົ້າແຊກແຊງໄດ້ຖືກເຮັດ, ໃຫ້ຄາດຫມາຍວ່າຈະໄດ້ຢູ່ໂຮງພະຍາບານຄ້າງຄືນ. ຍ້ອນວ່າທ່ານອາດຈະບໍ່ຮູ້ຈັກລ່ວງຫນ້າວ່າທ່ານຈະມີການເຂົ້າແຊກແຊງ ຫລື ບໍ່, ໃຫ້ທຳການກະຕຽມທີ່ຈະນອນໂຮງພະຍາບານຢ່າງຫນ້ອຍ 24 ຊົ່ວໂມງ.

**ການປ່ອຍຕົວອອກໄປ**

ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະຖືກປ່ອຍຕົວອອກໄປຈາກໂຮງພະຍາບານ, ທ່ານຫມໍ ຫລື ຜູ້ຝຶກແອບຫມໍຈະກວດເບິ່ງບ່ອນແຍ້ງເຂົ້າຂອງທ່ານ. ເຂົາເຈົ້າຍັງຈະເວົ້ານຳທ່ານອີກກ່ຽວກັບຜົນອອກມາຂອງວິທີການປິ່ນປົວຂອງທ່ານ.

ຖ້າຫາກວ່າຢາຂອງທ່ານ ຫລື ອາຫານຂອງທ່ານຕ້ອງໄດ້ຖືກດັດແປງໃຫ້ເໝາະສົມ, ອັນນີ້ຈະຖືກເຮັດກ່ອນການປ່ອຍຕົວອອກໄປ. ນາຍຫມໍຂອງທ່ານຈະສອນທ່ານກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງເຫລົ່ານີ້ ແລະ ຈະເວົ້ານຳທ່ານກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວທີ່ຕິດຕາມມາຂອງທ່ານ. ໃຫ້ຖາມຄຳຖາມຖ້າຫາກວ່າທ່ານບໍ່ເຂົ້າໃຈສິ່ງໃດສິ່ງນຶ່ງທີ່ນາຍຫມໍຂອງທ່ານບອກທ່ານ.

ທ່ານຕ້ອງໄດ້ໃຫ້ຄົນໃດຄົນນຶ່ງອັບຣິດພາທ່ານເມື່ອເຮືອນຫລັງຈາກວິທີການປິ່ນປົວ. ທ່ານບໍ່ສາມາດຂັບຮີດໂດຍຕົນເອງໄດ້.

### ເມື່ອເວລາທ່ານເມືອຮອດເຮືອນ

ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາເຫລົ່ານີ້ຫລັງຈາກທີ່ທ່ານເມືອເຮືອນຈາກໂຮງພະຍາບານ:

#### ກົຈກັມ

- ສໍາລັບ 24 ຊົ່ວໂມງຫລັງຈາກວິທີການປິ່ນປົວ, ຢ່າສູ້ ຂັບຮີດ.

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານໄດ້ຖືກແຍ່ເວົ້າໄປໃນງ່າມຂາຂອງທ່ານ:

- ໃນວັນຫລັງຈາກວິທີການປິ່ນປົວຂອງທ່ານ, ທ່ານຈະກັບຄືນໄປເຮັດກົຈກັມເບົາໆໄດ້ ແລະ ທ່ານຈະຂັບຮີດກໍໄດ້.
- ຫລືກວິນັກກັມຫນັກເປັນເວລາ 48 ຊົ່ວໂມງ.
- ຢ່າສູ້ ຍົກຫນັກເກີນກວ່າ 5 ພາວນດ໌ສໍາລັບ 5 ວັນ ຂ້າງຫນ້າ, ຫລື ຕາມທີ່ທ່ານຖືກຊີ້ນໍາບອກ.
- ທ່ານຈະອາບນໍ້າໄດ້ໃນວັນຫລັງຈາກວິທີການປິ່ນປົວຂອງທ່ານ, ແຕ່ວ່າຫລືກວິນັກກັມອ່າງອາບນໍ້າ, ອ່າງນໍ້າຮ້ອນ ຫລື ການລອຍນໍ້າເປັນເວລາ 5 ວັນ.
- ທ່ານຈະມີຮອຍຊໍ້າຢູ່ບ່ອນແຍ່ເວົ້າ. ມັນອາດຈະລາມລົງໄປຫາຂາຂອງທ່ານໃນວັນຕໍ່ມາ. ມັນອາດຈະໃຊ້ເວລາເຖິງ 2 ຫາ 3 ອາທິດ ເພື່ອຈະຫາຍໄປ.

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານໄດ້ຖືກແຍ່ເວົ້າໄປໃນງ່າມຂາຂອງທ່ານ:

- ສໍາລັບ 2 ວັນ:
  - ຢ່າສູ້ ຍົກຫນັກເກີນກວ່າ 1 ພາວນດ໌ດ້ວຍແຂນເບື້ອງທີ່ຖືກເຮັດ.
  - ຫລືກວິນັກກັມເຫນັງຕິງຂີ້ມື. ຢ່າສູ້ພໍ້ໄປມາ ຫລື ປິ່ນຂີ້ມືຂອງທ່ານ, ແລະ ຢ່າສູ້ຢູ່ ຫລື ດິງ ແນວໃດແນວນຶ່ງ. ຢ່າສູ້ຜູ້ຕົວທ່ານເອງຂຶ້ນຈາກທ່ານຶ່ງຢູ່ ຫລື ທ່ານອນຢຽດ.
- ສໍາລັບ 5 ວັນ, ຫລືກວິນັກກັມອອກກໍາລັງກາຍຫນັກທີ່ໃຊ້ແຂນເບື້ອງທີ່ຖືກເຮັດ.
- ທ່ານຈະອາບນໍ້າໄດ້ໃນວັນຫລັງຈາກວິທີການຂອງທ່ານ, ແຕ່ວ່າຫລືກວິນັກກັມອ່າງອາບນໍ້າ, ອ່າງນໍ້າຮ້ອນ ຫລື ການລອຍນໍ້າເປັນເວລາ 3 ວັນ.
- ມັນເປັນການທັມມະດາທີ່ຈະມີຮອຍຊໍ້າ ຫລື ເປັນກ້ອນຢູ່ບ່ອນແຍ່ເວົ້າ.

#### ການຕິດຕາມນໍາຫລັງ

- ສໍາເຮັດຫມາຍນັດກາມຢ້ຽມຢາມຫມໍ່ຕິດຕາມມານໍາທ່ານຫມໍ່ຫົວໃຈ (ຜູ້ຊ່ຽວຊານສະເພາະ ຫົວໃຈ) ຫລື ຜູ້ໃຫ້ການປະຖົມພະຍາບານຂອງທ່ານ. ມັນສໍາຄັນທີ່ທ່ານຈະບໍ່ພາດຫມາຍນັດພົບ ອັນນີ້. ການຢ້ຽມຢາມຫມໍ່ຕິດຕາມມາແມ່ນຈະຖືກນັດໃສ່ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ 2 ຫາ 4 ອາທິດ ຫລັງຈາກທີ່ທ່ານອອກຈາກໂຮງພະຍາບານ.
- ຫລັງຈາກວິທີການປິ່ນປົວຂອງທ່ານ, ເສັ້ນເລືອດຢູ່ໃນຫົວໃຈຂອງທ່ານສາມາດກາຍເປັນຕົ້ນຄືນ ອີກ. ໃຫ້ສັງເກດເບິ່ງອາການແນວດຽວກັນກັບທີ່ທ່ານມີກ່ອນວິທີການປິ່ນປົວ.
- ໂທຫາທ່ານຫມໍ່ຂອງທ່ານໂດຍທັນທີໂລດຖ້າຫາກວ່າອາການຂອງທ່ານກັບຄືນມາ.

**ຄໍາແນະນຳກ່ຽວກັບຢາ**

- ທ່ານຫມໍຂອງທ່ານຈະສັ່ງຢາອັສປິຣິນເພື່ອຈະຫລີກເວັ້ນການມີເລືອດກ້າມຢູ່ໃນເສັ້ນເລືອດທີ່ໄດ້ຖືກປິ່ນປົວ.
- ຖ້າຫາກວ່າທ່ານສະເຕັ້ນໄດ້ຖືກວາງໃສ່, ທ່ານຈະໄດ້ກິນຢາເຮັດໃຫ້ເລືອດໃສ ທີ່ຄ້າຍຄຽງກັບອັສປິຣິນ ຊຶ່ງຈະຊ່ວຍຫລີກເວັ້ນເລືອດກ້າມ. ຢາແນວນຶ່ງໄດ້ຖືກເອີ້ນວ່າ **clopidogrel (Plavix)**, ແຕ່ວ່າທ່ານຫມໍສະເພາະຫົວໃຈຂອງທ່ານອາດຈະສັ່ງຢາຄ້າຍຄຽງກັນທີ່ມີຊື່ຕ່າງ.
- ສຳລັບການເຈັບປວດເລັກນ້ອຍ, ທ່ານຈະໃຊ້ຢາ **acetaminophen (Tylenol)** ທັມມະດາ (325 mg) ຫລື ແຮງພິເສດ (500 mg) ກໍໄດ້. ຢ່າສູ່ກິນຫລາຍກວ່າ **4 gm (4,000 mg)** ໃນຮະຍະເວລາ 24 ຊົ່ວໂມງ.
- ກິນຢາສັ່ງຊື້ຈາກທ່ານຫມໍຂອງທ່ານທຸກໆຢ່າງຄືນ. ໂທຫາທ່ານຫມໍຂອງທ່ານຖ້າຫາກວ່າທ່ານມີຜົນສະທ້ອນ, ແຕ່ວ່າຢ່າສູ່ຢຸດກິນຢາອອກຈາກວ່າທ່ານຫມໍຂອງທ່ານບອກໃຫ້ຢຸດ.
- ຖືເອົາລາຍຊື່ຂອງຢາຂອງທ່ານໄປນຳທ່ານທຸກໆເວລາ. ເອົາຢາຂອງທ່ານທຸກໆຢ່າງມານຳທ່ານບໍ່ວ່າເມື່ອໃດທ່ານໄປພົບທ່ານຫມໍຂອງທ່ານ.

**ສ່ວນປະກອບຂອງການສ່ຽງອັນຕະຣາຍ**

**ການສູບຢາ**

ຢາງດຳ ແລະ ນິໂກຕິນຢູ່ໃນຄວັນຢາສູບເຮັດໃຫ້ເສັ້ນເລືອດຂອງທ່ານຕົບເຂົ້າ ແລະ ຕົງສະເຫມ່ນ (ຫົດເຂົ້າ). ຄາຣບອນໂມນອກໂຊດຢູ່ໃນຄວັນລຸດຜ່ອນການເຮັດໃຫ້ເລືອດໃຫ້ໃສຕາມທັມມະຊາດຂອງຝາເສັ້ນເລືອດຂອງທ່ານ. ອັນນີ້ສາມາດນຳພາໃຫ້ເສັ້ນເລືອດທີ່ທ່ານຫມໍຂອງທ່ານເປີດແລ້ວ ກາຍເປັນຕັນຄືນອີກ.

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານສູບຢາ, ທ່ານຕ້ອງໄດ້ຢຸດດຽວນີ້. ທ່ານຄວນຈະຫລີກເວັ້ນອີກຄັ້ງທີ່ຈະຢູ່ໃນຫ້ອງດຽວກັນກັບຄົນໃດຄົນນຶ່ງຜູ້ທີ່ສູບຢາ.

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານໃຊ້ແຜ່ນນິໂກຕິນ ຫລື ກຳຫຍ້ານິໂກຕິນເພື່ອຈະຢຸດສູບຢາ, ຢ່າສູ່ສູບຢາໃນຂະນະທີ່ທ່ານກຳລັງໃຊ້ມັນຢູ່. ການສູບຢາໃນຮະຫວ່າງການໃຊ້ຜະລິດທະພັນນິໂກຕິນອາດຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດເສັ້ນເລືອດແຕກໃນສະມອງ ຫລື ຫົວໃຈວາຍໄດ້.

**ໂຄງການເຊົາສູບຢາໃນຫ້ອງຖິ້ມ**

ສາມະຄົມພະຍາດມະເລງໃນອະເມຣິກາມີລາຍຊື່ຂອງໂຄງການເຊົາສູບຢາຢູ່ໃນໂຂງເຂດຊີອາເຕີນ. ຖ້າຫາກວ່າທ່ານອາໄສຢູ່ນອກໂຂງເຂດຊີອາເຕີນ, ເຂົາເຈົ້າຍິນດີທີ່ຈະສັ່ງທ່ານໄປຫາໂຄງການ ຫລື ຫ້ອງການຢູ່ໃນໂຂງເຂດຂອງທ່ານ.

ໂທຫາຜະແນກຂອງສະມະຄົມພະຍາດມະເລງໃນອະເມຣິກາຂອງຮັດວໍຊິງຕັນໄດ້ທີ່ **800-ACS-2345**, ຫລື ໂທຫາ ຫລື ຂຽນຫາບ່ອນນຶ່ງຂອງຫ້ອງການເຫລົ່ານີ້:

**American Cancer Society, [www.cancer.org](http://www.cancer.org)  
4535 California Ave. SW, Seattle, WA 98116  
206-937-7169**

ຖືໄວ້ວ່າສາມະຄົມຫົວໃຈຂອງອະເມຣິກາໄດ້ແນະນຳໃຫ້ໃຊ້ຢາ **nitroglycerin**.

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານມີອາການເຈັບຫນ້າເອິກ:

1. ເອົາຢາ **nitroglycerin** ເມັດນຶ່ງວາງໃສ່ກ້ອງລີ້ນຂອງທ່ານ. ຖ້າອາການເຈັບຫນ້າເອິກບໍ່ຫາຍໄປໃນ **5** ນາທີ, ເອົາຢາ **nitroglycerin** ເມັດທີສອງວາງໃສ່ກ້ອງລີ້ນຂອງທ່ານອີກ.
2. ລໍຖ້າ **5** ນາທີ, ແລະ ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຍັງມີອາການເຈັບຫນ້າເອິກຢູ່, ເອົາຢາ **nitroglycerin** ເມັດທີສາມວາງໃສ່ກ້ອງລີ້ນຂອງທ່ານອີກ.
3. ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຍັງມີການເຈັບປວດຢູ່ຫລັງຈາກ **15** ນາທີ ແລະ ທ່ານໄດ້ໃຊ້ຢາ **nitroglycerin 3** ເມັດແລ້ວ, ຢ່າສູ່ ຂັບຮົດດ້ວຍທ່ານເອງໄປໂຮງພະຍາບານ! ໂທຫາ **9-1-1**.

**American Heart Association, [www.amhrt.org](http://www.amhrt.org)**  
4414 Woodland Park Ave. N, Seattle, WA 98103  
206-632-6881

**American Lung Association, [www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)**  
2625 Third Ave., Seattle, WA 98121  
206-441-5100

### ອາຫານການກິນ, ນໍ້າຫນັກ, ແລະ ໂຄແລສເຕໂຣລ

ສິ່ງທີ່ທ່ານກິນ (ອາຫານຂອງທ່ານ) ເປັນພາກສ່ວນສໍາຄັນທີ່ສຸດຂອງການປິ່ນປົວ ແລະ ການຫລີກ  
ເວັ້ນເສັ້ນເລືອດຕັນຫລັງຈາກວິທີການປິ່ນປົວຂອງທ່ານ. ໂດຍການກິນອາຫານທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ  
ການອອກກໍາລັງກາຍ, ທ່ານສາມາດຄວບຄຸມ ຫລື ລຸດນໍ້າຫນັກໄດ້ອີກຄັ້ງກັນ.

ການປ່ຽນແປງໃນອາຫານທີ່ຖືກແນະນໍາສໍາລັບຄົນເຈັບພະຍາດຫົວໃຈແມ່ນ:

- ຈຳກັດການກິນໄຂມັນທັງໝົດ (ທັງໄຂມັນກ້າມ ແລະ ບໍ່ກ້າມ) ເພື່ອຈະລຸດຜ່ອນຣະດັບຂອງ  
ໄຂມັນຢູ່ໃນເລືອດຂອງທ່ານ. ໄຂມັນເຫລົ່ານີ້ສາມາດກໍ່ເກີດການຕັນຢູ່ໃນເສັ້ນເລືອດຂອງທ່ານ.
- ກິນອາຫານທີ່ຕໍ່າໃນໂຄແລສເຕໂຣລ. ຖາມນໍາຜູ້ໃຫ້ການປິ່ນປົວສຸຂະພາບຂອງທ່ານຖ້າຫາກວ່າ  
ທ່ານຕ້ອງການຢາເພື່ອຈະລຸດໂຄແລສເຕໂຣລຂອງທ່ານໃຫ້ຕໍ່າລົງ.
- ຫລີກເວັ້ນອາຫານທີ່ມີໂຊດຽມ (ເກືອ) ສູງເພື່ອຈະຫລີກເວັ້ນຄວາມດັນຂອງເລືອດສູງ.
- ຈຳກັດເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີແຄຟຟິນເຊັ່ນວ່າກາຟ ແລະ ຊາ. ແຄຟຟິນກະຕຸ້ນຫົວໃຈຂອງທ່ານ ແລະ  
ເຮັດໃຫ້ມັນທໍາງານຫນັກກວ່າ.
- ລົດນໍ້າຫນັກເກີນໂດຍການປະຕິບັດຕາມອາຫານລຸດຜ່ອນນໍ້າຫນັກທີ່ແຂງແຮງພາຍໃຕ້ການ  
ກໍາກັບຄວບຄຸມນໍາຂອງທ່ານໝໍ.
- ວາງແຜນທີ່ຈະລຸດນໍ້າຫນັກໂດຍການປ່ຽນແປງສະບັບການດໍາລົງຊີວິດຂອງທ່ານ. ຢ່າສູ່ໃຊ້ການ  
ອິດອາຫານທີ່ສຸດ. ຄົນສ່ວນຫລາຍຜູ້ທີ່ລຸດນໍ້າຫນັກໃນການອິດອາຫານທີ່ສຸດ ຈະເພີ່ມນໍ້າຫນັກຄືນ  
ມາເມື່ອເວລາການອິດອາຫານທີ່ສຸດໄດ້ຫມົດແລ້ວ. ແລະ, ການອິດອາຫານທີ່ສຸດສາມາດທໍາລາຍ  
ອະວັຍຍະວະສໍາຄັນຂອງທ່ານ, ລວມທັງຫົວໃຈຂອງທ່ານ.

### ການອອກກໍາລັງກາຍ

ການອອກກໍາລັງກາຍ *ແອໂຣບິກ* (ການອອກກໍາລັງກາຍທີ່ເພີ່ມການໃຊ້ອອກຊີເປັນຂອງຮ່າງກາຍ  
ຂອງທ່ານຂຶ້ນ) ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານລຸດນໍ້າຫນັກ, ແຕ່ວ່າສໍາຄັນກວ່ານັ້ນອີກ, ມັນຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້  
ສຶກດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ໃຫ້ເອົາການອອກກໍາລັງກາຍໃຫ້ເປັນພາກສ່ວນນຶ່ງຂອງສິ່ງທີ່ເຮັດປະຈໍາວັນຂອງ  
ທ່ານ. ເວົ້ານໍາຜູ້ໃຫ້ການປິ່ນປົວສຸຂະພາບຂອງທ່ານກ່ອນຈະເລີ່ມຕົ້ນການອອກກໍາລັງກາຍແນວໃຫມ່  
ແນວໃດແນວນຶ່ງ, ແລະ ຕົ້ນກິຈກັມແນວໃຫມ່ເວົ້າໃສ່ຊ້າໆ.

ການຍ່າງເປັນທາງດີຫລາຍເພື່ອຈະອອກກໍາລັງກາຍ. ເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍການຍ່າງຫລິ້ນ 5 ນາທີດ້ວຍບາດ  
ກ້າວງ່າຍໆ ແລະ ຕື່ມນາທີນຶ່ງ ຫລື ຫລາຍກວ່າໃສ່ໃນທຸກໆບໍ່ພໍເທົ່າໃດນີ້. ເອົາຂຶ້ນຊ້າໆມາເປັນການ  
ຍ່າງໄວຂຶ້ນ 30 ຫາ 60 ນາທີ, 4 ຫາ 5 ເທື່ອຕໍ່ອາທິດ.

ການລອຍນ້ຳກໍເປັນການອອກກຳລັງກາຍທີ່ດີອີກຄັ້ງສຳລັບຫົວໃຈຂອງທ່ານ, ແຕ່ວ່າການລຸດນ້ຳຫນັກຈາກການລອຍນ້ຳແມ່ນຊ້າກວ່າ. ອັນນີ້ແມ່ນຍ້ອນວ່າຮ່າງກາຍຂອງທ່ານທຳງານເພື່ອຈະຮັກສາໃຫ້ທ່ານຄຸ່ນໃນເວລາທ່ານຢູ່ໃນນ້ຳໂດຍການຜະລິດໄຂມັນອອກມາເພື່ອຫຼຸດຫົວໃຈທ່ານ. ແຕ່ກໍບໍ່ເປັນຫຍັງ, ຖ້າຫາກວ່າທ່ານມັກລອຍນ້ຳ, ມັນກໍດີທີ່ຈະລວມເອົາມັນໃສ່ໃນໂຄງການອອກກຳລັງກາຍຂອງທ່ານ, ໄປນຳການຍ່າງ.

### ການປ່ຽນແປງໃນອາຫານການກິນສາມາດເຮັດໃຫ້ມີຄວາມແຕກຕ່າງຍິ່ງໃຫຍ່!

ການສິ່ງເສີມສຸຂະພາບຂອງຫົວໃຈຂອງທ່ານໂດຍການເລືອກເອົາອາຫານຈາກແຖວ “ແນະນຳ”. ອາຫານຢູ່ໃນແຖວ “ຫລີກເວັ້ນ” ອາດຈະເປັນອັນຕະຣາຍຕໍ່ຫົວໃຈ ແລະ ເສັ້ນເລືອດຂອງທ່ານ.

ອາຫານ	ແນະນຳ	ຫລີກເວັ້ນ
ຜັກ	ຜັກສົດ, ແຊ່ແຂງ, ຫລື ເປັນກະປອງທີ່ບໍ່ມີໄຂມັນກ້າມ; ຫມາກຖົ່ວ ປຶ້ງບໍ່ມີຊີ້ນເບເກິນ ຫລື ໄຂມັນ	ຜັກໃສ່ບັດເດີ, ຄຣີມ, ຫລື ທອດ; ຫມູ ແລະ ຫມາກຖົ່ວ
ຫມາກໄມ້	ຫມາກໄມ້ສົດ, ແຊ່ແຂງ, ກະປອງ (ບັດໃສ່ໃນນ້ຳຫມາກໄມ້), ຫລື ຕາກແຫ້ງ ຫລື ນ້ຳຫມາກໄມ້, ຫມາກອາໄວຄາໂດເປັນຈຳນວນນ້ອຍ	ຫມາກຜ້າວ
ເຂົ້າຈີ່, ເມັດເຂົ້າ, ເຊຣີໂອ, ແລະ ເສັ້ນພາສຕາ	ເມັດເຂົ້າຫມົດເມັດ, ຫມາກແຮຮຊຸງ, ເຂົ້າຈີ່ຝຣັ່ງ, ເຂົ້າຈີ່ຂາວ, ແລະ ເຂົ້າຈີ່ຮາຍ; ເບໂກ, ແຄຣກເກີແຄຣແຮຣມ, ຂະນົມປັງເປຣສໂຊ, ແລະ ແຄຣກເກີມີໄຂມັນຕ່ຳອື່ນໆ; ເຊຣີໂອເປັນ ແລະ ຮ້ອນ ແລະ ຜະລິດທະພັນເມັດເຂົ້າອື່ນໆເຊັ່ນວ່າເສັ້ນພາສຕາ, ເຂົ້າ, ບາຣລີ, ໂອດມິລ, ແລະ ອື່ນໆ	ເຂົ້າຈີ່ກ້ອນ ຫລື ເຂົ້າຈີ່ເຮັດດ້ວຍໄຂ່ເຫລືອງ ຫລື ໄຂມັນກ້າມ (ອາຫານປຶ້ງຂາຍທົ່ວໄປ), ເສັ້ນຫມີໄຂ່
ເຄື່ອງນ້ຳນົມ	ນ້ຳນົມບໍ່ມີໄຂມັນ 1%, ນ້ຳນົມມີບັດເດີ, ໄປເກີດບໍ່ມີໄຂມັນ, ເສັ້ນຊິສ 1% ຫລື ບໍ່ມີໄຂມັນ, ເຊີເບີດ, ໄປເກີດບໍ່ມີໄຂມັນແຊ່ແຂງ	ໄອສຄຣີມ, ຄຣີມຊິສ, ຊາວເອີຄຣີມ, ຄຣີມປົກເທິງ, ຄຣີມໃຊ້ແທນທີ່ມີນ້ຳມັນຫມາກຜ້າວ ຫລື ຫມາກຕານ, ນ້ຳນົມໂຊໂກແລດ, ນ້ຳນົມເຫຍີ, ນ້ຳນົມເຂັ້ມຂຶ້ນ.
ອາຫານມີໂປຣຕີນ	ຊີ້ນໄກ່ ແລະ ຊີ້ນໄກ່ງວງ (ບໍ່ມີຫນັງ), ຊີ້ນບໍ່ມີໄຂມັນ, ຊີ້ນງົວນ້ອຍ, ຊີ້ນຫມູ, ຊີ້ນແກະ, ປາ ແລະ ຫອຍ (ຕົ້ມ, ປຶ້ງ, ຫລື ຫນຶ່ງ), ເຕົາຮູ້, ຜັກ, ໄຂ່ຂາວ, ແລະ ໄຂ່ໃຊ້ແທນ	ໄຂ່ເຫລືອງ, ຊີ້ນມີນ້ຳມັນປົນນຳ ຫລື ຊີ້ນມີໄຂມັນ (ຊີ້ນອາຫານທ່ຽງ, ເບເກິນ, ໃສ່ອົ່ວ), ຊີ້ນເຄື່ອງໃນ (ຕັບ, ສະມອງ, ຫມາກໄຂ່ຫລັງ, ແລະ ເຂົ້າຈີ່ຫວານ)
ໄຂມັນ	ນ້ຳມັນດອກຕາເວັນ, ນ້ຳມັນຫມາກສາລີ, ນ້ຳມັນໃນຝ້າຍ, ນ້ຳມັນດອກຕາເວັນ, ນ້ຳມັນຫມາກງາ, ນ້ຳມັນຄາໂນລາ, ນ້ຳມັນໂອລີວ, ນ້ຳມັນເຕົາຮູ້, ນ້ຳມັນຫມາກຖົ່ວດິນ, ແລະ ມາເຈີຣິນອ່ອນ	ບັດເດີ, ຄຣີມ, ນ້ຳມັນຫມູ, ເບເກິນ, ແລະ ນ້ຳມັນໄຫລອອກຈາກຊີ້ນ; ບັດເດີໂຄໂຄ (ໂຊໂກແລດ), ຫມາກຜ້າວ, ແລະ ນ້ຳມັນຫມາກຕານ
ເຄື່ອງດື່ມ	ນ້ຳຫມາກໄມ້ ແລະ ນ້ຳຜັກ, ນ້ຳ, ນ້ຳນົມບັດເດີ, ເຄື່ອງດື່ມມີຄາຣບອນ, ກາເຟ ແລະ ຊາບໍ່ມີແຄຟຟິນ, ນ້ຳນົມມີໄຂມັນຕ່ຳ (1%), ນ້ຳນົມຕອງ	ຄຣີມ, ນ້ຳນົມສົດ, ນ້ຳນົມສົດເຫຍີ, ກາເຟ ແລະ ຊາມີແຄຟຟິນ
ເຄື່ອງຫວານ	ແອນໂຈເອັກ, ແຈນໂລ, ພາຍໄຂ່ຂາວ, ໄປເກີດແຊ່ແຂງ, ໄອສຄຣີມບໍ່ມີໄຂມັນ, ແລະ ເຄື່ອງອົບເຮັດດ້ວຍສ່ວນປະສົມທີ່ຖືກອະນຸຍາດ, ເຊັ່ນວ່າໄຂມັນບໍ່ກ້າມ, ນ້ຳນົມຕອງ, ໄຂ່ຂາວ	ເຄື່ອງອົບທີ່ມີນ້ຳນົມສົດ, ໄຂມັນກ້າມ ຫລື ໄຂ່ເຫລືອງ, ເມັດພິດແຄຊຊິວ ຫລື ມາກາດາເມັຽ, ຫລືໂຊໂກແລດ.
ຂອງຫວານ ແລະ ຂອງກິນຫລິ້ນ	ແຈມ, ເຈລລີ, ນ້ຳເຜິ້ງ, ເຊີຣັບ, ຂະນົມບໍ່ມີໄຂມັນ, ປອປອນບໍ່ມີບັດເດີຕື່ມໃສ່	ໂຊໂຊກແລດ, ຄາຣາແມລ໌, ບັດເດີມິນທ໌, ໂຊໂກແລດຟັສ, ປອປອນມີບັດເດີ

### ຄວາມຕຶງຄຽດ

ຄວາມຕຶງຄຽດ, ຄວາມກະວົນກະວາຍ, ຄວາມເສົ້າໂສກເສັຽໃຈ, ຄວາມກົດດັນ ແລະ ຄວາມນິດເນື່ອຍ ແມ່ນແບບຟອມຂອງຄວາມຕຶງຄຽດທັງໝົດ. ເມື່ອທ່ານຢູ່ພາຍໃຕ້ຄວາມຕຶງຄຽດ, ຄວາມກົດດັນ ຂອງເລືອດຂອງທ່ານຂຶ້ນສູງ ແລະ ຫົວໃຈຂອງທ່ານເຕັ້ນໄວກວ່າເກົ່າ. ສິ່ງເຫລົ່ານີ້ທຸກໆຢ່າງເຮັດໃຫ້ຫົວໃຈຂອງທ່ານທຳງານຫນັກຂຶ້ນ.

ໃນຂະນະທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດທີ່ຈະຄວບຄຸມຄວາມຕຶງຄຽດຢູ່ໃນຊີວິດຂອງທ່ານໄດ້, ທ່ານສາມາດຄວບຄຸມວ່າທ່ານຕອບໂຕ້ ແລະ ຕໍ່ສູ້ນຳມັນໄດ້ແນວໃດ. ທ່ານອາດຈະເລືອກເອົາທີ່ຈະມາເຂົ້າຫ້ອງຮຽນຫລື ການສັມມະນາເພື່ອຈະຮຽນຮູ້ ແລະ ທົດລອງຫົນທາງທີ່ຈະຄວບຄຸມການຕອບຕໍ່ຄວາມຕຶງຄຽດ. ສິ່ງເຫລົ່ານີ້ຈະຖືກເອົາໃຫ້ໂດຍໂຮງຮຽນອອນໄລນ໌ທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ອົງການຕາມຊຸມນຸມຊົນເຊີ້ນວ່າສາມະຄົມ ຫົວໃຈໃນອະເມຣິກາ (ເບິ່ງຫນ້າ 6 ສຳລັບຮາຍຮະອຽດຕິດຕໍ່). ຖາມທ່ານຫນີ ຫລື ນາຍຫມໍຂອງທ່ານ ເພື່ອຮາຍຮະອຽດເພີ່ມເຕີມ.

ຖ້າຫາກທ່ານຮູ້ສຶກວ່າມີຄວາມຕຶງຄຽດ, ພະຍາຍາມໃຊ້ວິທີນຶ່ງຂອງວິທີຕໍ່ລົງໄປນີ້ເພື່ອຈະຊ່ວຍເຫລືອທ່ານພັກຜ່ອນ ແລະ ລຸດຜ່ອນຜົນສະທ້ອນຂອງຄວາມຕຶງຄຽດໃສ່ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ.

### ການຫາຍໃຈເລິກໆ

ເມື່ອເວລາພວກເຮົາຫນັກແຫນ້ນໃນໃຈ, ພວກເຮົາຈະຫາຍໃຈໄວກວ່າສະເມີ, ສິ້ນໆກວ່າອີກ, ແລະ ບໍ່ເປັນປົກກະຕິ. ເພື່ອຈະລຸດຜ່ອນຄວາມຕຶງຄຽດ:

- ຫາຍໃຈເຂົ້າຊ້າໆທາງດັງຂອງທ່ານ, ປ່ອຍໃຫ້ທ້ອງຂອງທ່ານຕັ້ງຂຶ້ນຄືກັນກັບຫມາກປຸ້ງເປົ້າ.
- ຫາຍໃຈອອກຊ້າໆທາງສືບງັບຢູ່, ປ່ອຍໃຫ້ຄາງກະໄຕຂອງທ່ານຜ່ອນຄາຍຕາມສາຍາຍ.
- ຫລຳຄືນການຫາຍໃຈພັກຜ່ອນອັນນີ້ຈົນກວ່າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າຄວາມກົດດັນຫາຍໄປ.

### ການຜ່ອນຄາຍອາຣົມ

ການອອກກຳລັງກາຍອັນນີ້ກ່ຽວພັນນຳການເຮັດໃຫ້ເຊິ່ງຕຶງ ແລະ ການປ່ອຍອອກໄປໃນກ້າມຊີ້ນ ແຕ່ລະກຸ່ມ. ເລີ່ມຕົ້ນຈາກຕີນຂອງທ່ານ ແລະ ຍ້າຍໄປຊ້າໆໄປຫາຫນ້າຂອງທ່ານ, ທຳອິດເຮັດໃຫ້ເຊິ່ງຕຶງແລ້ວປ່ອຍອອກກ້າມຊີ້ນກຸ່ມ 1 ແຕ່ລະເທື່ອ. ເມື່ອທ່ານເຮັດແລ້ວ, ສັງເກດເບິ່ງວ່າກ້າມຊີ້ນຂອງທ່ານຮູ້ສຶກເບົາຂຶ້ນເທົ່າໃດ.

### ການວາດພາບ

ພະຍາຍາມທີ່ຈະວາດພາບສະພາບການທີ່ໄດ້ເຮັດໃຫ້ທ່ານໃຈເປັນໃນຜ່ານມາ. ຄິດວາດພາບວ່າ, ຢ່າງແຈ້ມແຈ້ງເທົ່າທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້, ເຮັດທຸກໆຢ່າງບໍ່ວ່າແນວໃດທີ່ຜ່ອນຄາຍທ່ານໄດ້ ຫລາຍທີ່ສຸດ. ທ່ານຈະວາດພາບຕົວທ່ານເອງນອນຢຽດຢູ່ຫາດຊາຍມີແດດອອກອຸ່ນທ່ານ, ໄດ້ຍືນສຽງຟອງນ້ຳ, ແລະ ຮູ້ສຶກສຳພັດດິນຊາຍອຸ່ນໆ. ໃນເວລາທີ່ທ່ານຄິດວາດພາບສະພາບມ່ວນຊື່ນອັນນີ້, ຄວາມເຊິ່ງຕຶງຂອງທ່ານຈະລຸດລົງ ແລະ ຫາຍໄປ.

ຫລືວ່າ, ທ່ານອາດຈະວາດພາບເຫັນແສງໄຟແຈ້ງແຍງລົງມາໃສ່ທ່ານ. ຄິດວາດພາບວ່າທ່ານຍົກຫນ້າທ່ານຂຶ້ນ ແລະ ຫລຽວເບິ່ງບ່ອນມາຂອງແສງໄຟ. ຮູ້ສຶກສຳພັດກັບແສງໄຟຮຸ່ງໄປທົ່ວຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ. ໃນເວລາທີ່ແສງໄຟສີຂາວແຍງໃສ່ທ່ານ, ວາດພາບວ່າຄວາມເຊິ່ງຕຶງຂອງທ່ານວ່າເປັນແສງໄຟສີແດງກຳລັງອອກໄປຈາກຮ່າງກາຍຂອງທ່ານໂດຍຜ່ານທາງຕີນຂອງທ່ານ.



## ຄໍາຖາມ?

ກະຊວງໂທຫານື່ງຂອງເລກຢູ່ຂອງລຸ່ມນີ້ຖ້າຫາກວ່າທ່ານມີຄໍາຖາມ. ຄໍາຖາມຂອງທ່ານແມ່ນສໍາຄັນ.

**ໃນ 24 ຊົ່ວໂມງທໍາອິດຫລັງຈາກເມື່ອເຮືອນ:**

ໂທຫາເລກ **206-598-6190** ແລະ ຂໍເອົານາຍຫມໍເຮັດວິທີການປິ່ນປົວຫົວໃຈຖືກຮຽກຫາ.

**ຫລັງຈາກ 24 ຊົ່ວໂມງທໍາອິດ:**

ໂທຫາທ່ານຫມໍຫົວໃຈ ຫລື ຜູ້ໃຫ້ການປະຖົມພະຍາບານຂອງທ່ານໃນຮະຫວ່າງເວລາເປີດຄລີນິກຕາມປົກກະຕິຂອງເຂົາເຈົ້າ.

**ຫລັງຈາກໂມງເຮັດການແລະໃນວັນສຸດສັບປະດາ ແລະ ວັນພັກບຸນ:**

ໂທຫາເລກ **206-598-6190** ແລະ ຂໍເອົານາຍຫມໍເຮັດວິທີການປິ່ນປົວຫົວໃຈຖືກຮຽກຫາ.

## ເພື່ອຈະຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມ

ຖາມນາຍຫມໍ ຫລື ທ່ານຫມໍຂອງທ່ານກ່ຽວກັບຄໍາຖາມທີ່ທ່ານມີຢູ່ຊຶ່ງບໍ່ຖືກຕອບເທື່ອຢູ່ໃນປຶ້ມຄູ່ມືຫນີ້. ຕົວຢ່າງວ່າ, ທ່ານຢາກຈະຮູ້ຈັກກ່ຽວກັບວ່າເມື່ອໃດຈະກັບຄືນໄປເຮັດວຽກ, ຫລື ທ່ານອາດຈະມີຄໍາຖາມກ່ຽວກັບການຮ່ວມເພດ ຫລື ກິຈກັມທາງເພດນໍາກັນຄືນອີກ.

ທ່ານຫມໍຂອງທ່ານຍັງຈະສາມາດສົ່ງທ່ານໄປຫາທ່ານຫມໍອາຫານຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫລືອອອກຫາອາຫານ ແລະ ແຜນການກິນອາຫານທີ່ຈະໃຊ້ການໄດ້ດີສໍາລັບທ່ານ.

ບົວຣະບັດຕົນເອງ, ແລະ ໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີທີ່ສຸດສໍາລັບທ່ານ.

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

**Cardiac Diagnostic Services**

Box 356422

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

206-598-7146

© University of Washington Medical Center  
After Your Coronary Intervention Procedure  
LAOTIAN

08/2001 Rev. 12/2010

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>



# After Your Coronary Intervention Procedure

*Steps to a healthy heart*

Coronary intervention procedures are used to open one or more of the arteries that supply blood and oxygen to your heart muscle. This handout gives guidelines for activity and diet, follow-up care, and medicines. It can also help you get started on reducing your specific risk factors for future heart problems.

Your Cardiologist:

\_\_\_\_\_

Phone:

\_\_\_\_\_

## Contents

About the Procedure.....	2
After Your Procedure.....	2 and 3
Discharge.....	3
When You Get Home.....	4 and 5
Risk Factors.....	5 and 6
Diet, Weight, and Cholesterol.....	6
Exercise .....	6 and 7
Dietary Changes Can Make a Big Difference! .....	7
Stress .....	8
To Learn More .....	9

## **About the Procedure**

Coronary interventions are done by a specialized health care team in the cardiac catheterization laboratory. There are many different interventions to open the coronary arteries. Your doctor will select the one that is best for you.

After your intervention, your heart will get more blood and oxygen, which will help it work better. This handout describes what *you* can do for your heart.

### ***Take Charge***

Family history of heart disease is a risk factor neither you nor your doctor can control. But, there are many changes you can make to improve the quality, and maybe the length, of your life. You can change your lifestyle to lower your risk factors for heart disease. Do all that you can. Diabetes and high blood pressure are risk factors that can be controlled with healthy lifestyle choices and regular medical care. Some other risk factors for heart disease that you have control over are:

- Smoking
- High cholesterol
- Excess weight
- Food choices

## **After Your Procedure**

### ***Catheterization Only***

After your doctor has gathered all the information needed from the procedure, the catheter(s) and sheath are removed. Pressure is applied to the insertion site to prevent bleeding.

A sterile dressing is then placed over the insertion site to keep the area clean. The site will be checked regularly by your nurse.

- If an artery in your leg is used, you must keep your leg straight for 3 to 6 hours during your recovery time. You may need to keep it straight longer if a stent is placed.
- If an artery in your arm is used, you will have a band around your arm for 2 to 4 hours. The band helps close your artery and stop the bleeding. You must limit your arm use before and after the band comes off.

- Different types of devices may be used to close your artery and stop the bleeding. You will receive instructions for the device that you have.

After the catheterization, you will be transported back to the Interventional Cardiac Recovery Unit (ICRU), where you will begin to recover. If you have an angiogram with no intervention procedure, you can expect to stay in the ICRU at least 6 hours after your procedure.

During recovery, you will need to lie flat. Your nurse will help you stay comfortable. You will be able to eat as usual. You may be given pain medicines if you have any discomfort from lying flat.

Your pulse, blood pressure, and dressing will be checked often during the first 3 to 6 hours after your procedure.

### ***Catheterization with an Intervention***

If an intervention is done, **expect to stay in the hospital overnight.** Because you may not know ahead of time whether or not you will have an intervention, make arrangements to stay in the hospital for at least 24 hours.

## **Discharge**

Before you are discharged from the hospital, a doctor or nurse practitioner will examine your insertion site. They will also talk with you about the results of your procedure.

If your medicines or diet need to be adjusted, this will be done before discharge. Your nurse will teach you about these changes and will talk with you about your follow-up care. Ask questions if you do not understand something your nurse tells you.

**You must have someone drive you home after your procedure.** You cannot drive yourself.

## When You Get Home

Follow these instructions after you go home from the hospital:

### *Activity*

- For 24 hours after your procedure, do **not** drive.

#### **If the catheter was inserted in your groin:**

- On the day after your procedure, you may return to light activity and you may drive.
- Avoid strenuous activity for **48 hours**.
- Do **not** lift more than 5 pounds for the next **5 days**, or as you were instructed.
- You may shower the day after your procedure, but avoid tub baths, hot tubs, or swimming for **5 days**.
- You will have a bruise at the insertion site. It might spread down your leg over the next day. It may take **2 to 3 weeks** to go away.

#### **If the catheter was inserted in your arm:**

- For **2 days**:
  - Do **not** lift more than 1 pound with the affected arm.
  - Avoid wrist movement. Do not flex or rotate your wrist, and do not push or pull anything. Do not push yourself up from a sitting or a lying-down position.
- For **5 days**, avoid vigorous exercise that uses the affected arm.
- You may shower the day after your procedure, but avoid tub baths, hot tubs, or swimming for **3 days**.
- It is normal to have a small bruise or lump at the insertion site.

### *Follow-up*

- **Schedule a follow-up visit with your heart doctor (cardiologist) or primary care provider.** It is important that you do not miss this appointment. Follow-up visits are usually scheduled for 2 to 4 weeks after you leave the hospital.
- After your procedure, the artery in your heart can become blocked again. Watch for the same symptoms that you had before the procedure.
- **Call your doctor right away if your symptoms return.**

### **Medicine Instructions**

- Your doctor will prescribe aspirin to prevent clotting in the artery that was treated.
- If you had a stent placed, you will be taking a blood-thinning medicine similar to aspirin that will help prevent blood clots. One of these is called clopidogrel (Plavix), but your cardiologist may prescribe a similar medicine with a different name.
- For minor pain, you may take regular (325 mg) or extra strength (500 mg) acetaminophen (Tylenol). Do not take more than 4 gm (4,000 mg) in a 24-hour period.
- Resume all your prescribed medicines. Call your doctor if you have side effects, but do not stop taking the medicines unless your doctor tells you to.
- **Carry a list of your medicines with you at all times. Bring all of your medicines with you whenever you see your doctor.**

### **Risk Factors**

#### **Smoking**

The tar and nicotine in tobacco smoke cause your arteries to narrow and spasm (contract). Carbon monoxide in the smoke reduces the natural blood-thinning effects of your artery walls. This can lead to the artery that your doctor opened becoming blocked again.

**If you smoke, you need to stop NOW.** You should also avoid being in the same room with anyone who is smoking.

If you use nicotine patches or nicotine gum to stop smoking, **DO NOT SMOKE** while you are using them. Smoking while using nicotine products may cause a stroke or heart attack.

#### **Local Stop-Smoking Programs**

The American Cancer Society has a list of stop-smoking programs in the Seattle area. If you live outside the Seattle area, they will be glad to refer you to a program or agency in your area.

Call the Washington Division of the American Cancer Society at 800-ACS-2345, or call or write one of these agencies:

**American Cancer Society**, [www.cancer.org](http://www.cancer.org)  
4535 California Ave. SW, Seattle, WA 98116  
206-937-7169

**Remember the American Heart Association's recommended usage of nitroglycerin.**

**If you have angina symptoms:**

- 1. Place a nitroglycerin under your tongue. If the angina does not go away in 5 minutes, place a second nitroglycerin under your tongue.**
- 2. Wait 5 minutes, and if you still have angina, place a third nitroglycerin under your tongue.**
- 3. If you still have pain after 15 minutes and you have used 3 nitroglycerin, do NOT drive yourself to the hospital! CALL 9-1-1.**

**American Heart Association**, [www.amhrt.org](http://www.amhrt.org)  
4414 Woodland Park Ave. N, Seattle, WA 98103  
206-632-6881

**American Lung Association**, [www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)  
2625 Third Ave., Seattle, WA 98121  
206-441-5100

## **Diet, Weight, and Cholesterol**

What you eat (your diet) is a very important part of treating and preventing artery blockages after your procedure. By eating the right foods and exercising, you can also control or lose weight.

Diet changes recommended for cardiac patients are:

- Restrict total fat intake (both saturated and unsaturated fats) to decrease the level of fats in your blood. These fats can cause blockages in your arteries.
- Eat foods that are low in cholesterol. Ask your health care provider if you need medicine to lower your cholesterol.
- Avoid foods that are high in sodium (salt) to prevent high blood pressure.
- Limit beverages with caffeine such as coffee and tea. Caffeine stimulates your heart and makes it work harder.
- Lose excess weight by following a healthy weight-reducing diet under a doctor's supervision.
- Plan to lose weight by changing your lifestyle. Do **not** go on a crash diet. Most people who lose weight on crash diets gain back the weight when the diet is over. And, crash diets can damage your vital organs, including your heart.

## **Exercise**

*Aerobic* exercise (exercise that increases your body's use of oxygen) may help you lose weight, but more importantly, it will help you feel better. Make exercise a part of your daily routine. Talk with your health care provider before beginning any new exercise, and add new activities slowly.

Walking is a great way to exercise. Start with a 5-minute stroll at an easy pace, and add a minute or so every few days. Slowly work up to a 30- to 60-minute brisk walk, 4 to 5 times a week.

Swimming is also a great workout for your heart, but weight loss from swimming will be slower. This is because your body works to keep you warm when you are in the water by producing fat to insulate you. Still, if you enjoy swimming, it is fine to include it in your exercise program, along with walking.

## Dietary Changes Can Make a Big Difference!

Improve your heart health by choosing foods from the “Recommended” column. The foods in the “Avoid” column may be harmful to your heart and blood vessels.

Food	Recommended	Avoid
<b>Vegetables</b>	Fresh, frozen, or canned vegetables without saturated fat; baked beans with no bacon or fat	Buttered, creamed, or fried vegetables; pork and beans
<b>Fruit</b>	Fresh, frozen, canned (packed in juice), or dried fruit or juices, avocado in small amounts	Coconut
<b>Breads, Grains, Cereals, and Pastas</b>	Whole grain, raisin, French, white, and rye breads; bagels, graham crackers, pretzels, and other low-fat crackers; cold and hot cereals and other grain products such as pasta, rice, barley, oats, and others	Rolls or bread made with egg yolks or saturated fats (most commercial baked goods), egg noodles
<b>Dairy</b>	1% or nonfat milk, buttermilk, nonfat yogurt, 1% or nonfat cottage cheese, sherbet, nonfat frozen yogurt	Ice cream, cream cheese, sour cream, whipped topping, cream substitutes that contain coconut or palm oil, chocolate milk, evaporated milk, condensed whole milk
<b>Protein Foods</b>	Chicken and turkey (without skin), lean beef, veal, pork, lamb, fish and shellfish (boiled, baked, or steamed), tofu, legumes, egg whites, and egg substitutes	Egg yolks, heavily marbled or fatty meats (luncheon meat, bacon, sausage), organ meats (liver, brain, kidney, and sweetbreads)
<b>Fats</b>	Safflower oil, corn oil, cottonseed oil, sunflower oil, sesame oil, canola oil, olive oil, soybean oil, peanut butter, and soft margarine	Butter, cream, lard, bacon, and meat drippings; cocoa butter (chocolate), coconut, and palm oil
<b>Beverages</b>	Fruit and vegetable juices, water, buttermilk, carbonated beverages, decaf coffee and tea, low-fat (1%) milk, skim milk	Cream, whole milk, evaporated whole milk, coffee and tea with caffeine
<b>Desserts</b>	Angel food cake, Jell-O, meringue pies, frozen yogurt, nonfat ice creams, and baked goods made with allowed ingredients, such as polyunsaturated fats, skim milk, egg whites	Baked goods that contain whole milk, saturated fats or egg yolks, cashews or macadamia nuts, or chocolate
<b>Sweets and Snacks</b>	Jams, jellies, honey, syrup, fat-free candy, popcorn with no butter added	Chocolate, caramel, butter mints, fudge, buttered popcorn



## **Stress**

Tension, anxiety, emotional upset, pressure and strain are all forms of stress. When you are under stress, your blood pressure rises and your heart beats faster. All of these things make your heart work harder.

While you may be unable to control stress in your life, you can control how you respond to and deal with it. You might choose to attend a class or workshop to learn and practice ways to control your response to stress. These may be offered by local colleges and community organizations such as the American Heart Association (see page 6 for contact information). Ask your doctor or nurse for more information.

If you are feeling stressed, try using one of the methods below to help you relax and decrease the effects of stress on your body.

### ***Deep Breathing***

When we are tense, we often breathe faster, more shallowly, and irregularly. To decrease stress:

- Inhale slowly through your nose, letting your abdomen blow up like a balloon.
- Exhale slowly through pursed lips, allowing your jaws to relax.
- Repeat this relaxed breathing until you feel the tension going away.

### ***Relaxation***

This exercise involves tensing and relaxing individual muscle groups. Starting with your feet and slowly moving up to your face, first tighten then relax 1 group of muscles at a time. When you are finished, notice how much lighter your muscles feel.

### ***Imagery***

Try to visualize a situation that has been calming to you in the past. Imagine, as clearly as you can, doing whatever relaxes you most. You may picture yourself lying on a beach with the sun warming you, hearing the sounds of the waves, and feeling the warm sand. As you imagine this pleasant setting, your tension will decrease and go away.

Or, you might visualize a bright light shining down on you. Imagine that you slowly lift your face and look at the source of the light. Feel the light flood through your body. As the white light fills you, picture your tension as red light leaving your body through your feet.

## Questions?

Please call one of the numbers below if you have questions. Your questions are important.

### **In the first 24 hours after going home:**

Call 206-598-6190 and ask for the Procedural Cardiology Fellow on call to be paged.

### **After the first 24 hours:**

Call your heart doctor or primary health care provider during their regular clinic hours.

### **After hours and on weekends and holidays:**

Call 206-598-6190 and ask for the Procedural Cardiology Fellow on call to be paged.

## To Learn More

Ask your nurse or doctor about questions you have that are not answered in this handout. For instance, you may want to know about when to return to work, or you may have questions about resuming intimacy and sexual activity.

Your doctor can also refer you to a dietitian if you would like help finding foods and an eating plan that will work for you.

Take care, and the best of health to you.

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

**Cardiac Diagnostic Services**  
Box 356422  
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
206-598-7146