

Sống với Bệnh Suy Tim

Sau khi quý vị rời bệnh viện

UW Medicine
UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Quý vị đang ở trong bệnh viện để trị bệnh suy tim, hoặc quý vị đang được chăm sóc về bệnh khác và quý vị cũng đang bị suy tim. Những hướng dẫn trong tài liệu này nhằm mục đích là để giúp quý vị sống khỏe mạnh sau khi về nhà.

Bình thường



Nếu tôi có thể làm những việc bình thường mà không bị vấn đề:

- Không bị thở thiếu hơi
- Mức cân bình thường
- Không bị sưng thêm
- Ăn uống bình thường

Lưu Ý



Nếu những triệu chứng bệnh của tôi trở nên nặng hơn:

- Lên 3 pound trong 1 ngày hoặc 5 pound trong 2 ngày
- Bị sưng nhiều hoặc có chỗ sưng mới ở hai chân hoặc mắt cá
- Khó thở, bị ho, hoặc tôi cần thêm gối để thở trong khi ngủ
- Buồn nôn không dứt, hoặc tôi không ăn được
- Thấy mệt mỏi hơn
- Tăng nhịp tim (tim đập nhanh)

Khẩn Cấp!



Nếu các triệu chứng bệnh của tôi bị nặng hoặc tệ hơn một cách nhanh chóng:

- Đau ngực không dứt
- Chóng mặt nghiêm trọng từng cơn hoặc bị ngất xỉu
- Thở thiếu hơi trầm trọng hoặc bất thành linh
- Bị rối loạn hoặc không thể suy nghĩ sáng suốt



Quét mã để có bản sao kỹ
thuật số của tài liệu này.

Tự Chăm Sóc Mỗi Ngày

Tự cân mỗi ngày.

☐ Tôi có cân ở nhà.

- Sử dụng cùng cái cân mỗi ngày.
- Cân trước tiên vào mỗi buổi sáng. Cân sau khi đã đi tiểu và trước khi quý vị mặc quần áo.

Kiểm tra huyết áp và nhịp tim mỗi ngày.

☐ Tôi có máy đo áp huyết ở nhà.

- Ghi lại cân nặng và áp huyết của quý vị mỗi ngày trong "Nhật Ký Theo Dõi Suy Tim Hàng Ngày".
- Đem theo nhật ký này với quý vị trong lần tái khám kế tiếp.

Thuốc

- Khi rời bệnh viện, nhớ chắc chắn quý vị có một danh sách mới về thuốc và mọi toa thuốc mà quý vị có thể cần.
- Hãy mang theo danh sách thuốc của quý vị trong ví và trong điện thoại để phòng trường hợp khẩn cấp.
- Uống thuốc suy tim theo toa chỉ dẫn. Đừng ngưng bất kỳ thuốc nào ngoại trừ khi bác sĩ mà quý vị gặp để theo dõi suy tim dặn quý vị làm vậy.
- Nếu quý vị không thể mang theo thuốc của mình hoặc không biết chắc cách uống thuốc, hãy gọi cho văn phòng bác sĩ của quý vị ngay.
- Hỏi bác sĩ điều trị bệnh suy tim của quý vị trước khi uống bất kỳ loại thuốc nào khác. Điều này bao gồm những thuốc mà quý vị có thể mua không cần toa như, vitamin, thuốc bắc, và những thuốc có toa từ bác sĩ khác.
- Nếu quý vị cần theo dõi cách uống thuốc, hãy hỏi y tá hoặc dược sĩ để xin loại hộp đựng thuốc uống hàng ngày.

Hoạt Động

- Nói với bác sĩ về cách tập thể dục nào thích hợp với quý vị.
- Những cách tập thể dục nhẹ nhàng như đi bộ cũng giúp ích cho người bị suy tim.
- Nghỉ ngơi cũng quan trọng.

Quý vị cũng có thể giúp cho tim của mình bằng cách:

- Đừng hút thuốc. Hỏi xin bác sĩ tài liệu về "Những Nơi Trợ Giúp Bỏ Hút Thuốc hoặc Dùng Tobacco." Trong đó có thông tin về Washington State Quit Line (877-270-STOP).
- Tuân theo lời khuyên của bác sĩ về việc uống rượu.
- Chích ngừa đầy đủ cho bệnh cúm và viêm phổi.

Cách Ăn Uống

- Tuân theo lời khuyên của bác sĩ về lượng sodium (muối) có thể ăn. Hầu hết những người suy tim phải hạn chế lượng muối của họ dưới 2,000 mg mỗi ngày để tránh bị tích lũy chất lỏng.
Mỗi ngày tôi chỉ được ăn _____ mg muối.
- **Đừng** thêm muối vào thức ăn của quý vị. Hỏi bác sĩ trước khi sử dụng những chất khác thay cho muối.
- Tuân theo lời khuyên của bác sĩ về việc ăn uống chất lỏng. Quý vị có thể cần phải giới hạn các chất lỏng.
Mỗi ngày tôi chỉ được ăn uống _____ oz chất lỏng.

Lần Tái Khám Kế Tiếp

Quý vị nên gặp bác sĩ trong vòng 7 ngày sau khi xuất viện. Quý vị nên biết chắc chắn ngày giờ của buổi hẹn tái khám trước khi xuất viện.

Thắc Mắc?

Những câu hỏi của quý vị rất quan trọng. Hãy gọi cho bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có thắc mắc hoặc lo ngại.

- **Khoa Tim mạch tại Bệnh Viện UWMC:** 206.598.4300
- **Đường Dây Trợ Giúp Cộng Đồng:** 206.744.2500

Nhật Ký Về Mức Cân Hàng Ngày Cho Bệnh Suy Tim

Hãy sử dụng trang nhật ký sau đây để theo dõi sức khỏe hàng ngày của quý vị. Sử dụng danh sách các triệu chứng ở trang 1 để giúp quý vị điền vào nhật ký.

- Nhớ cân mỗi sáng khi thức dậy. Cân sau khi đi vệ sinh và trước khi quý vị uống thuốc hoặc mặc quần áo.
Mức cân lý tưởng hoặc cơ thể bình thường là _____. (Mức cân của cơ thể bình thường là số cân khi cơ thể không giữ quá nhiều nước, hoặc tích tụ chất lỏng dư thừa.)
- Nếu quý vị tăng 3 pound trong 1 ngày HOẶC 5 pound trong 2 ngày, hãy gọi báo cho bác sĩ của quý vị biết.
- Để ý triệu chứng bệnh của quý vị mỗi ngày. Ghi chú vào các cột bên dưới.
- Đem hồ sơ này theo khi quý vị đến gặp bác sĩ.

Bình Thường



Lưu Ý



Khẩn Cấp!

[illegible]

Bình Thường

Triệu chứng bệnh của quý vị
đang điều trị được

**Lưu Ý**

Gọi cho bác sĩ của quý vị

**Khẩn Cấp!**

Gọi 9-1-1 ngay


Những Triệu Chứng Bệnh Của Tôi Hôm Nay

Ngày	Cân Nặng	Áp Huyết	Heart Rate	Xanh Lá Cây – Bình Thường	Vàng – Lưu Ý	Đỏ – Khẩn Cấp

Living with Heart Failure

After you leave the hospital

You are receiving care for heart failure. The guidelines in this handout are meant to help you stay as healthy as possible after you leave the hospital.

OK



If I can do my normal activities without problem:

- No shortness of breath
- Weight is stable
- No new swelling
- Normal appetite

Warning



If my symptoms are getting worse:

- Gained 3 pounds in 1 day or 5 pounds in 2 days
- New or increased swelling in my legs or ankles
- Harder time breathing, new cough, or I need more pillows to help me breathe while sleeping
- Nausea that will not go away, or I cannot eat
- Fatigue that is getting worse
- Increased heart rate (*palpitations*)

Emergency!



If my symptoms are very bad or get worse quickly:

- Chest pain that does not go away
- Severe dizzy spells, or I have fainted
- Severe or sudden shortness of breath
- New confusion, or I cannot think clearly



Scan for a
digital copy of
this handout.

Daily Self-care

Weigh yourself every day.

☐ **I have a scale at home.**

- Use the same scale every day.
- Weigh yourself first thing every morning. Do this after you have urinated and before you get dressed.

Check your blood pressure and heart rate every day.

☐ **I have a blood pressure cuff at home.**

- Write down your weight and blood pressure on your “Heart Failure Daily Log” every day.
- Bring this log with you to your follow-up visit.

Medicines

- When you leave the hospital, make sure you have an updated list of your medicines and any prescriptions you may need.
- Carry a list of your medicines in your wallet and in your phone, in case of emergencies.
- Take your heart failure medicines as prescribed. Do not stop taking any medicines unless the provider you see for heart failure tells you to.
- If you cannot take your medicines or are not sure how to take them, call your provider’s office right away.
- Check with the provider you see for heart failure before you take any other medicine. This includes medicines you can buy without a prescription, vitamins, herbal remedies, and prescriptions from other healthcare providers.
- If you need help keeping track of your medicines, ask your nurse or pharmacist for a pill organizer.

Activity

- Talk with your provider about what kind of exercise you can do.
- Mild exercise such as walking is good for people with heart failure.
- Rest is also important.

You can also help your heart by:

- Not smoking. Ask your provider for the handout “Resources to Quit Smoking or Using Tobacco.” It includes information about the Washington State Quit Line (877-270-STOP).
- Following your provider’s advice about alcohol.
- Keeping your flu and pneumonia vaccines up to date.

Diet

- Follow your provider's advice about how much sodium (salt) to eat. Most people with heart failure must limit their sodium to less than 2,000 mg a day to avoid fluid buildup.

My daily salt allowance is _____ mg.

- Do **not** add salt to your food. Check with your provider before using salt substitutes.
- Follow your provider's advice about fluid intake. You may be asked to limit liquids.

My daily fluid allowance is _____ oz.

Follow-up Visit

See your provider **within 7 days after your discharge** from the hospital. Make sure you know when your next appointment is before you leave the hospital.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

- **Heart Institute at UWMC:** 206.598.4300
- **Community Care Line:** 206.744.2500

Heart Failure Daily Weight Log

Use the logs on the next pages to track your daily health. Use the lists of symptoms on page 1 to help you fill in the logs.

- Weigh yourself every morning when you get up. Do this **after** you go to the bathroom, and **before** you take your medicines or get dressed.

Your ideal or dry weight is _____. (Dry weight is what you weigh when your body is not *retaining water*, or holding extra fluid.)

- If you gain 3 pounds in 1 day **or** 5 pounds in 2 days, call your healthcare provider.
- Check your symptoms every day. Make notes in the columns below.
- Bring this record with you when you visit your provider.

OK

Symptoms are under control



Warning

Call your healthcare provider



Emergency!

Call 911 right away



				My Symptoms Today		
Date	Weight	Blood Pressure	Heart Rate	Green – OK	Yellow – Warning	Red – Emergency

OK

Symptoms are under control



Warning

Call your healthcare provider



Emergency!

Call 911 right away



				My Symptoms Today		
Date	Weight	Blood Pressure	Heart Rate	Green – OK	Yellow – Warning	Red – Emergency