



## Những Vấn Đề Cần Quan Tâm Khác

- ✓ Quý vị nên thăm khám bác sĩ ít nhất mỗi năm một lần, tuy nhiên nếu có vấn đề khác về sức khỏe phát sinh, quý vị nên tìm sự trợ giúp/chăm sóc y tế.
- ✓ Thông báo cho bác sĩ của quý vị về tất cả các loại thuốc quý vị đang dùng và dùng tất cả các loại thuốc theo hướng dẫn của bác sĩ.
- ✓ Đau tim và ợ nóng khác nhau. Ợ nóng là triệu chứng ợ kèm theo vị đắng hoặc rát trong bụng hoặc ngực, thường xảy ra sau khi ăn. Nếu quý vị bị ợ nóng, đây không phải là trường hợp cấp cứu.



## Những Nguồn Tài Liệu khác

Tài Liệu Phiên Dịch Về Thông Tin Sức Khỏe

Đau Tim

[https://www.healthinfotranslations.org/pdfDocs/HeartAttack\\_Viet.pdf](https://www.healthinfotranslations.org/pdfDocs/HeartAttack_Viet.pdf)

Bệnh Suy Tim

[https://www.healthinfotranslations.org/pdfDocs/HeartFailure\\_Viet.pdf](https://www.healthinfotranslations.org/pdfDocs/HeartFailure_Viet.pdf)

Bệnh Tim Mạch Vành

[https://www.healthinfotranslations.org/pdfDocs/CAD\\_Viet.pdf](https://www.healthinfotranslations.org/pdfDocs/CAD_Viet.pdf)

Học Viện Quốc Gia về Tim, Phổi và Máu

Thẻ dực

[https://catalog.nhlbi.nih.gov/sites/default/file/publicationfiles/14-5202\\_vietnamese.pdf](https://catalog.nhlbi.nih.gov/sites/default/file/publicationfiles/14-5202_vietnamese.pdf)

Tài Liệu Phiên Dịch về Sức Khỏe

Ợ Nóng (Ợ Có Vị Chua)

<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/publicationsandresources/pdf/publication-pdfs/diseases-and-conditions/4940/bhc-4940-vie.pdf>

Victoria Healthcare Vietnam

Ợ Nóng (Ợ Có Vị Chua)

<http://www.victoriavn.com/tieuhoa-%20gan-mat/chung-onong/299/465>

EthnoMed

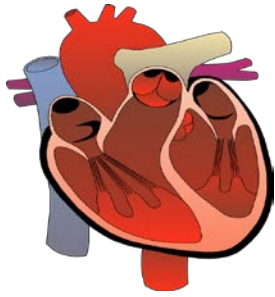
<http://ethnomed.org/patient-education/heart>



## Những Điều Quý Vị Cần Biết Về Đau Tim



# Đau Tim Là Gì?



✓ Đau tim là khi máu không đến được cơ tim và tim bắt đầu chết.

✓ Nguy cơ bị đau tim là cao nhất nếu quý vị hút thuốc, có huyết áp cao hoặc lượng đường trong máu cao, có mức cholesterol cao, thừa cân hoặc có chế độ ăn không lành mạnh.

✓ Đau tim có thể xảy ra ở bất kỳ độ tuổi nào. Tuy nhiên, quý vị có nguy cơ cao hơn nếu trên 45 tuổi nếu là nam hoặc 55 tuổi nếu là nữ hoặc gia đình có tiền sử mắc bệnh tim.



# Các Dấu Hiệu và Triệu Chứng



**Đau hoặc khó chịu do co thắt ở ngực:** ở giữa ngực hoặc bên ngực trái.

## **Khó chịu ở phần thân**

**trên:** đau hoặc tê kéo dài vài phút hoặc cơn đau xuất hiện rồi lại biến mất ở cánh tay, lưng, vai, cổ, hàm hoặc bất cứ vùng nào ở thân trên.



**Thở gấp:** khó thở khi quý vị đang nghỉ ngơi hoặc vận động cơ thể.

Các triệu chứng đau tim khác bao gồm cảm thấy mệt mỏi hơn bình thường, cảm thấy khó chịu dạ dày, nôn, ớn lạnh và thấy chóng mặt.



## **Khi nào QUÝ VỊ nên gọi 9-1-1?**

**QUÝ VỊ có triệu chứng đau tim xảy ra nhiều hơn một lần không?  
ĐÂY LÀ TRƯỜNG HỢP CẤP CỨU!  
HÃY GỌI NGAY 9-1-1!**

- ✓ Quý vị có thể yêu cầu thông dịch viên cho ngôn ngữ của mình.
- ✓ Khi tổng đài 9-1-1 trả lời, hãy nói ngay "Vietnamese" (Tiếng Việt) và "chest pain" (đau ngực) hoặc "heart pain" (đau tim)!
- ✓ Nên biết địa chỉ của quý vị! Sẵn sàng báo cho tổng đài địa chỉ của quý vị!



# Phòng ngừa

QUÝ VỊ có thể phòng ngừa đau tim bằng những cách nào?

**Không Hút Thuốc!**



**Tập thể dục!**

- ❖ Bơi, đi bộ, đạp xe từ 30-60 phút mỗi ngày.
- ❖ Điều quan trọng là cần kéo căng trong ít nhất 5 phút trước và sau khi tập thể dục!



**Chế độ ăn uống lành mạnh và cân bằng!**

- ❖ Trái cây và rau nhiều màu sắc.
- ❖ Bánh mì nguyên cám và gạo lứt.
- ❖ HẠN CHẾ uống rượu.
- ❖ GIẢM đồ ăn có nhiều muối và chất béo. Giảm đồ ăn nhanh, thực phẩm ngâm, đồ ăn có MSG (bột ngọt) và các loại mắm/tương như nước tương, nước mắm, tương ớt, tương đậu đen, mắm tôm và tương ớt Sriracha.

