

# Suy Tim

## Heart Failure

With heart failure, also called congestive heart failure, the heart muscle is weakened and does not pump as strongly as it should. The blood flow slows and fluid can build up in your lungs or other parts of your body. This does not mean that your heart has stopped pumping blood. Because heart failure does not go away, you will need to learn how to manage your condition.

### Causes of Heart Failure

- Heart disease
- High blood pressure
- Heart valve problems
- Lung diseases
- An infection or virus
- Heavy alcohol or drug use
- Heart problems at birth
- Thyroid or kidney disease

### Your Care

- Take your medicines as ordered by your doctor.
- Weigh yourself every morning at the same time. Keep a record of your daily weights.
- Limit salt or sodium in foods and drinks.
- Call your doctor for any of the signs listed below—do not delay calling.
- Pay attention to how you are feeling.
- Exercise each day, but rest as needed.
- Put your feet up to reduce ankle swelling.
- Keep your doctor appointments.

Với bệnh suy tim, cũng gọi là suy tim xung huyết, bắp thịt tim yếu đi và không bơm máu mạnh như lúc thường. Máu chảy chậm đi và chất lỏng có thể tích tụ lại trong phổi hoặc phần cơ thể khác. Đây không có nghĩa là tim quý vị ngưng bơm máu. Vì bệnh suy tim sẽ không hết, quý vị cần học cách chăm sóc tình trạng mình.

### Lý do bị suy tim

- Bệnh tim
- Áp huyết cao
- Vấn đề với van tim
- Bệnh phổi
- Bị nhiễm khuẩn hoặc siêu vi
- Dùng nhiều rượu hoặc ma túy
- Vấn đề tim bẩm sinh
- Bệnh tuyến giáp hoặc thận

### Chăm sóc cho quý vị

- Dùng thuốc theo như bác sĩ quý vị căn dặn.
- Tự cân mỗi sáng cùng giờ. Ghi lại cân lượng mỗi ngày.
- Hạn chế muối hoặc natri trong thức ăn và thức uống.
- Gọi bác sĩ quý vị khi có bất cứ triệu chứng nào liệt kê dưới đây—đừng trì hoãn gọi bác sĩ.
- Hãy để ý xem mình cảm thấy ra sao.
- Tập thể dục hàng ngày, nhưng nghỉ mệt khi cần.
- Gác chân lên cao để cổ chân bớt sưng.
- Giữ hẹn với bác sĩ.

- Lose weight if you are overweight.
- Stop smoking.
- Avoid alcohol.
- Get the flu vaccine each year. Talk to your doctor about the pneumonia vaccine.
- Limit your daily liquids if ordered by your doctor.

### **Call your doctor right away if you:**

- Gain 2 pounds or 1 kilogram in a day or 3 to 5 pounds or 1 to 2 kilograms in 5 days
- Have swelling in your legs, feet, hands or abdomen or feel that your shoes, waistband or rings are tighter
- Feel short of breath
- Use more pillows when you sleep or need to sleep in a chair
- Cough at night or have increased cough or chest congestion
- Are more tired or weak
- Have a poor appetite or nausea
- Feel dizzy or confused
- Urinate less often

### **Call 911 right away if you:**

- Feel short of breath even with rest
- Have chest pain, pressure or tightness
- Faint
- Have rapid, irregular heartbeats

### **Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

- Mất cân lượng nếu béo phì.
- Ngưng hút thuốc lá.
- Tránh uống rượu.
- Chủng ngừa cảm cúm hàng năm. Bàn với bác sĩ về chủng ngừa viêm phổi.
- Hạn chế chất lỏng hàng ngày khi bác sĩ chỉ định.

### **Gọi bác sĩ quý vị ngay nếu:**

- Lên 2 cân Anh hoặc 1 kilogam trong một ngày hay từ 3 đến 5 cân Anh hoặc từ 1 đến 2 kilogam trong 5 ngày
- Sưng chân, bàn chân, tay hoặc bụng hoặc khi cảm thấy giày, dây thắt lưng hoặc quần chật hơn
- Cảm thấy thở hổn hển
- Dùng thêm gối khi ngủ hoặc cần ngủ trên ghế
- Ho ban đêm hoặc ho hoặc sung huyết ngực nhiều hơn
- Mệt hoặc yếu hơn
- Ăn không ngon miệng hoặc buồn nôn
- Cảm thấy chóng mặt hoặc lẫn lộn
- Đi tiểu bớt thường xuyên

### **Gọi 911 ngay nếu quý vị:**

- Thở hổn hển ngay cả khi nghỉ mệt
- Bị đau ngực, sức ép trên ngực hoặc chẹn ngực
- Ngất xỉu
- Tim đập nhanh, bất thường

### **Bàn với bác sĩ hoặc y tá nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi hay thắc mắc nào.**