

Kế Hoạch Tự Quản Lý Bệnh Tim Mạch

HÀNG NGÀY:

- Hãy kiểm tra cân nặng của bạn vào buổi sáng
- Ăn thực phẩm có hàm lượng muối thấp

- Uống thuốc của bạn
- Cân bằng thời gian hoạt động với nghỉ ngơi

Cờ Xanh – Mọi Thứ Đầu Ổn

Điều này có nghĩa là ...



Nếu bạn:

- Không bị hụt hơi
- Không bị đau lồng ngực hoặc đau thắt ngực
- Không cảm thấy yếu
- BP (Huyết áp) thấp hơn: _____
- Hemoglobin A1c (HbA1c) thấp hơn 7% nếu bạn là người bị bệnh tiểu đường
- LDL thấp hơn 100 mg/dl
- Có khả năng làm các hoạt động thông thường

- Các triệu chứng của bạn đang trong tầm kiểm soát.
- Tiếp tục uống thuốc của bạn theo như chỉ dẫn.
- Tuân theo các thói quen ăn uống tốt cho sức khỏe
- Dự tất cả các buổi hẹn khám với bác sĩ.

Cứ làm tốt như thế nhé!

Cờ Vàng – Hãy Cẩn Thận

Điều này có nghĩa là ...



Nếu bạn có bất kỳ triệu chứng nào dưới đây:

- Hụt hơi
- Bàn chân, mắt cá chân, chân hoặc bụng của bạn bị sưng
- Mệt mỏi hoặc thiếu sức lực
- Chóng mặt
- Một cảm giác không thoải mái—bạn biết có điều gì đó không ổn
- Khó thở khi nằm xuống hoặc bạn phải ngủ ở tư thế ngồi kèm thêm gối
- Đau hoặc cảm thấy nặng nề ở lồng ngực

- Hãy gọi điện cho bác sĩ hoặc y tá của bạn
- Các triệu chứng của bạn có thể cho thấy bạn cần được điều chỉnh về thuốc uống.

Hãy gọi cho bác sĩ, tham vấn y tá hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn nếu các triệu chứng không được cải thiện.

Tên:

Số:

Hướng dẫn:

Nếu bạn thấy một Cờ Vàng, hãy làm việc chặt chẽ với nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn.

Cờ Đỏ – Hãy Dừng Lại và Suy Nghĩ

Điều này có nghĩa là ...



Nếu bạn:

- Đang khó thở hoặc cảm thấy vẫn hụt hơi khi ngồi im
- Cảm giác đau ở lồng ngực không thuyên giảm hoặc tái phát sau khi đã uống 3 viên thuốc nitro
- Bị bối rối hoặc không thể suy nghĩ một cách rõ ràng

Bạn cần được một chuyên viên y tế kiểm tra ngay lập tức.

If possible, notify your health care provider's office.

Tên:

Số:

Làm theo các hướng dẫn sau: HÃY GỌI 9-1-1

Nếu bạn thấy một Cờ Đỏ, HÃY GỌI 911.