

# Kế hoạch tự quản chứng Nhồi Máu Cơ Tim

## Mỗi ngày

- Tự cân trọng lượng mình mỗi buổi sáng
- Ăn ít muối

- Uống thuốc
- Giữ quần bình giữa hoạt động và nghỉ ngơi

## Cờ xanh – Mọi chuyện ổn



### Nếu bạn

- không thờ dốc
- tăng trọng dưới 2 cân (dù đôi khi có thể tăng 1 đến 2 cân)
- Bàn chân, mắt cá, chân hay bao tử không sưng
- Không đau tức ngực
- Có thể làm các công việc thường ngày.

## Có nghĩa là....

- Các triệu chứng còn trong tầm kiểm soát.
- Vẫn Uống thuốc đúng theo toa bác sĩ.
- Tuân thủ các thói quen ăn uống lành mạnh.
- Đi khám bác sĩ đều đặn.

Hãy duy trì tình trạng tốt đẹp này.

## Hãy Cờ vàng – Coi chừng



### Nếu bạn có bất kỳ triệu chứng nào sau đây

- Tăng trọng 2 đến 3 cân trong hai ba ngày hoặc 4 đến 5 cân trong một tuần
- Thờ dốc.
- Sưng bàn chân, mắt cá, chân hoặc bao tử.
- Mệt mỏi hay thiếu sinh lực.
- Ho khan
- Chóng mặt
- Cảm thấy khó chịu – bạn cảm thấy có gì đó không ổn.
- Khó thở khi nằm hoặc phải kê thêm gối cao lên để ngủ ngồi.
- Đau ngực hay nặng ngực.

## Có nghĩa là....

- Các triệu chứng của bạn có thể cho thấy bạn cần điều chỉnh thuốc.

**Hãy Gọi cho bác sĩ, y tá hoặc y tá chăm sóc tại gia của bạn nếu các triệu chứng không bớt.**

Tên :

Số :

Chỉ dẫn :

**Nếu bạn thấy rằng mình thuộc trạng huống cờ vàng, hãy cộng tác chặt chẽ với nhóm chăm sóc sức khỏe cho bạn.**

## Cờ đỏ --- Hãy dừng lại và suy nghĩ



### Nếu bạn

- Vật vã để thờ hay cơn thờ dốc không thuyên giảm cả khi ngồi yên.
- Cơn đau ngực không bớt hoặc tái lại sau khi đã uống 3 viên nitro.
- Cảm thấy lẫn lộn hay không thể suy nghĩ mạch lạc.

## Có nghĩa là....

Bạn cần đi khám bác sĩ chuyên khoa ngay.

**Nếu có thể, thông báo cho văn phòng bác sĩ của bạn.**

Bác sĩ :

Số điện thoại:

Làm theo hướng dẫn sau đây

**Gọi 9-1-1**

**Nếu bạn nhận thấy dấu hiệu của trạng huống cờ đỏ, Hãy gọi 911-Cấp cứu.**