

# Các VÙNG Quản Lý Bệnh Suy Tim

VÙNG MÀU XANH LÁ CÂY	VÙNG MÀU VÀNG	VÙNG MÀU ĐỎ
<p><b>Không Có Vấn Đề Về Sức Khỏe (MỤC TIÊU)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Không thở dốc</li> <li>• Không bị sưng</li> <li>• Không tăng cân           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cân nặng mục tiêu của quý vị: _____ pao</li> </ul> </li> <li>• Không đau ngực</li> <li>• Có khả năng thực hiện các hoạt động thông thường</li> </ul>	<p><b>Thận Trọng (Cảnh Báo)</b> <b>Nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu nào sau đây:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thở dốc khi hoạt động</li> <li>• Cần thêm gối để ngủ</li> <li>• Ho nhiều hơn</li> <li>• Tăng 2-3 pao trong một ngày hoặc 5 pao trong một tuần           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Khác: _____</li> </ul> </li> <li>• Sưng bàn chân, mắt cá chân, hoặc cẳng chân</li> <li>• Cảm thấy mệt mỏi hơn</li> </ul>	<p><b>Cấp Cứu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luôn thở dốc</li> <li>• Thở khò khè lúc nghỉ ngơi</li> <li>• Phải ngồi dậy để thở</li> <li>• Đau hoặc tức ngực không khỏi</li> <li>• Tăng hơn 5 pao trong một tuần           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Khác: _____</li> <li>▪ Sưng tay hoặc mặt</li> </ul> </li> <li>• Lũ lẫn/lo âu</li> </ul>
<p><b>Khỏe Mạnh!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Các triệu chứng của quý vị trong tầm kiểm soát</li> <li>• Hành Động:           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dùng thuốc theo chỉ định</li> <li>▪ Tự kiểm tra cân nặng hàng ngày</li> <li>▪ Ăn các loại thực phẩm ít muối</li> <li>▪ Giữ đúng tất cả các cuộc hẹn của bác sĩ</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Hành Động Ngay Hôm Nay!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quý vị có thể cần thay đổi thuốc</li> <li>• Hành Động:           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gọi điện thoại cho <b>y tá chăm sóc sức khỏe tại nhà</b> của quý vị _____ ( số điện thoại của cơ quan )</li> </ul> </li> <li>• Hoặc gọi điện thoại cho <b>bác sĩ của quý vị</b> _____ ( số điện thoại của bác sĩ )</li> </ul>	<p><b>Hành động NGAY BÂY GIỜ!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quý vị cần được bác sĩ khám <u>ngay lập tức</u></li> <li>• Hành Động:           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Gọi điện thoại cho bác sĩ của quý vị ngay lập tức</b> _____ ( số điện thoại của bác sĩ )</li> <li>▪ <b>Hoặc gọi 911</b></li> </ul> </li> </ul>

Tài liệu tham khảo: [AHA, 2012](#); [AHA, 2012](#); [Yancy, các công sư, 2013](#)