



Hướng Dẫn Để Tim Khỏe Mạnh

iehp.org

IE  **HP**
Inland Empire Health Plan



CHỦ ĐỀ 1

Càng Hiểu Biết Nhiều Càng Tốt:

Biết Rõ Nguy Cơ Mắc Bệnh Tim của Quý Vị..... 1

CHỦ ĐỀ 2

Phản Ứng Kịp Thời Khi Có Dấu Hiệu Đau Tim 9

CHỦ ĐỀ 3

Tăng Cường Sức Lực!

NĂNG Vận Động..... 17

CHỦ ĐỀ 4

Kiểm Soát Huyết Áp của Quý Vị 25

CHỦ ĐỀ 5

Kiểm Soát Mức Cholesterol của Quý Vị 39

CHỦ ĐỀ 6

Xem Trọng Sức Khỏe của Quý Vị!

Đặt Mục Tiêu Duy Trì Cân Nặng Hợp Lý 51

CHỦ ĐỀ 7

Bảo Vệ Trái Tim của Quý Vị trước Bệnh Tiểu Đường .. 65

CHỦ ĐỀ 8

Kiểm Soát Sức Khỏe của Quý Vị:

Tận Hưởng Cuộc Sống Không Thuốc Lá 77

CHỦ ĐỀ 1

CÀNG HIỂU BIẾT NHIỀU CÀNG TỐT:

Biết Rõ Nguy Cơ Mắc Bệnh Tim của Quý Vị





CHỦ ĐỀ 1

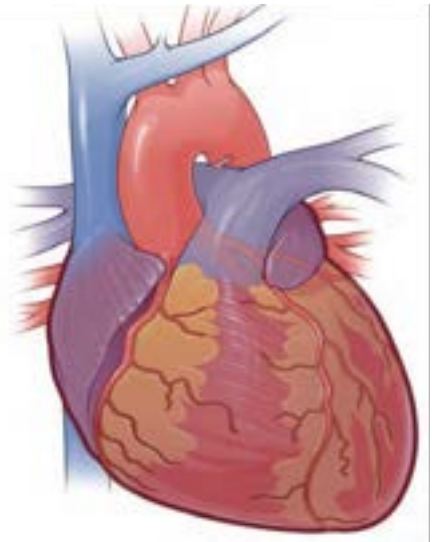
CÀNG HIỂU BIẾT NHIỀU CÀNG TỐT:

Biết Rõ Nguy Cơ Mắc Bệnh Tim của Quý Vị

Việc biết được liệu quý vị có nguy cơ mắc bệnh tim hay không có thể giúp quý vị có các biện pháp phòng ngừa. CHỦ ĐỀ này sẽ giúp quý vị tìm hiểu các nguy cơ mắc bệnh tim.

Trái Tim Kỳ Diệu

Trái tim là một trong những cơ mạnh nhất của cơ thể. Trong một ngày, tim đập khoảng 100,000 lần và bơm khoảng 2,000 gallon máu đi khắp cơ thể. Máu sẽ mang theo các chất dinh dưỡng và oxy mà cơ thể cần để duy trì hoạt động. Tim quan trọng như vậy đấy. Nên quý vị cần duy trì một trái tim khỏe mạnh.



Bệnh Tim là gì?

Thuật ngữ “bệnh tim” bao gồm nhiều vấn đề về tim. Phổ biến nhất là bệnh tim mạch vành, xảy ra khi “tắc nghẽn động mạch”. Loại bệnh tim này phát triển trong nhiều năm, khi các mạch máu dẫn đến tim bị hẹp và tắc nghẽn. Đây là nội dung sẽ được trình bày trong tập sách này.

“Bác sĩ cho biết tôi bị bệnh huyết áp cao và bệnh tiểu đường. Cả hai đều khiến tôi có nguy cơ mắc bệnh tim. Giờ đây khi biết điều đó, tôi sẽ bắt đầu hành động để giảm nguy cơ”.

Diane



Kiểm Soát Nguy Cơ Của Quý Vị

Các yếu tố có nguy cơ là những đặc điểm và thói quen khiến quý vị dễ mắc bệnh tim hơn. Quý vị có thể kiểm soát một số yếu tố có nguy cơ; nhưng quý vị không thể thay đổi những yếu tố khác. Quý vị càng có nhiều yếu tố có nguy cơ thì khả năng quý vị mắc bệnh tim càng cao.

Quý Vị Có Nguy Cơ Mắc Bệnh Tim Không?

Hãy chọn tất cả các yếu tố có nguy cơ bên dưới mà quý vị có.

CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ	CÓ	KHÔNG
Quý vị có đang thừa cân không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có vận động hàng ngày không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có mức cholesterol cao không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có bị huyết áp cao không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có mắc bệnh tiểu đường không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có hút thuốc không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Nam giới</i> - Quý vị có từ 45 tuổi trở lên không? <i>Nữ giới</i> - Quý vị có từ 55 tuổi trở lên không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bố hoặc anh/em trai của quý vị có bị bệnh tim trước 55 tuổi không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mẹ hoặc chị/em gái của quý vị có bị bệnh tim trước 65 tuổi không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LƯU Ý



Quý vị đánh dấu “có” cho yếu tố có nguy cơ càng nhiều thì khả năng quý vị mắc bệnh tim càng cao.

Giảm Nguy Cơ Mắc Bệnh Tim của Quý Vị

Dưới đây là những việc Diane và gia đình đang làm để giảm nguy cơ mắc bệnh tim:



Giảm cân

“Chúng tôi ăn khẩu phần nhỏ hơn. Nếu vẫn đói, chúng tôi sẽ ăn salad với nước sốt ít calo.”



Vận động 2½ mỗi tuần

“Chúng tôi cùng nhau đi bộ nhanh sau bữa ăn mỗi tối.”



Ăn ít chất béo bão hòa và muối

“Tôi nướng gà thay vì rán”.

“Tôi sử dụng thảo mộc để nêm gia vị cho thức ăn thay vì dùng muối”.



Ăn nhiều trái cây và rau củ hơn

“Chúng tôi thích ăn trái cây và rau củ trong bữa ăn, khi ăn nhẹ hoặc làm món tráng miệng.”



Hạn chế đồ uống và thực phẩm có đường

“Chúng tôi giảm đồ ngọt như bánh rán vòng, bánh quy và soda.”



Cai thuốc

“Trong nhà và trong xe của chúng tôi không có mùi khói thuốc”.



Kiểm tra sức khỏe thường xuyên

*“Chúng tôi theo dõi cân nặng, vòng eo, huyết áp, cholesterol và đường huyết (cho bệnh tiểu đường) bằng cách sử dụng Thẻ Sức Khỏe Tim”
(trên trang 70).*

LƯU Ý



Quý vị cũng có thể giảm nguy cơ của mình. Khi thực hiện một số thay đổi nhỏ nhưng quan trọng, quý vị và gia đình sẽ sống lâu hơn và khỏe mạnh hơn.

CHỦ ĐỀ 2

PHẢN ỨNG KỊP THỜI KHI CÓ DẤU HIỆU ĐAU TIM





PHẢN ỨNG KỊP THỜI KHI CÓ DẤU HIỆU ĐAU TIM!

Biết Rõ Nguy Cơ Mắc Bệnh Tim của Quý Vị

Mặc dù chúng ta đã cố gắng hết sức nhưng bệnh tim có thể gây đau tim. Nếu quý vị có các triệu chứng đau tim, hãy yêu cầu trợ giúp càng sớm càng tốt. Các cơn đau tim có thể gây tổn hại nghiêm trọng đến tim và có thể dẫn đến tử vong. Đó là lý do chúng ta phải biết rõ các dấu hiệu cảnh báo đau tim và những việc cần làm nếu quý vị hoặc người ở gần quý vị có triệu chứng.

Các Dấu Hiệu Cảnh Báo Đau Tim

Dấu hiệu cảnh báo đau tim phổ biến nhất ở nam giới và nữ giới là đau hoặc khó chịu ở ngực. Đôi khi cơn đau hoặc khó chịu chỉ ở mức nhẹ và các dấu hiệu cảnh báo sẽ tự hết. Các dấu hiệu và triệu chứng của cơn đau tim có thể phát triển đột ngột hoặc phát triển chậm, thậm chí trong nhiều tuần.

“Chị gái tôi mất vì lên cơn đau tim. Quan trọng là mọi người phải biết rõ các dấu hiệu cảnh báo đau tim. Bác sĩ bảo tôi tốt nhất nên gọi ngay 911 nếu tôi có bất kỳ dấu hiệu nào.”

Darren



Nếu quý vị cảm thấy có bất kỳ dấu hiệu nào được liệt kê dưới đây, hãy gọi ngay 911. Bất kỳ ai có các dấu hiệu đau tim cũng cần được chăm sóc y tế ngay. Ngay cả khi không chắc đó có phải cơn đau tim không, quý vị vẫn nên đi kiểm tra.

Mỗi phút giây đều quý giá!

Biết Rõ Các Dấu Hiệu Cảnh Báo Đau Tim

Ngực của quý vị có thể thấy đau hoặc cảm giác bị thắt chặt lại.



Quý vị có thể cảm thấy khó chịu ở một hoặc cả hai cánh tay, lưng hoặc bụng.



Quý vị có thể cảm thấy khó chịu ở cổ, vai hoặc hàm.



Quý vị có thể có cảm giác không thở được.



Quý vị có thể cảm thấy choáng váng hay chóng mặt hoặc đổ mồ hôi lạnh.



Quý vị có thể cảm thấy buồn nôn.



Thẻ Cấp Cứu của Tôi

Thẻ Cấp Cứu của Tôi

Tên: _____

Ngày Sinh: _____ Số Điện Thoại Nhà: _____

Phòng Khám/Bệnh Viện Địa Phương: _____

Người Liên Hệ Trong Trường Hợp Khẩn Cấp: _____

Tên	Mô Quan Hệ	Số Điện Thoại

Quý vị có bất kỳ bệnh trạng nào trong số những bệnh trạng sau không?

Bệnh Tim: Có Không

Tung Bì Đau Tim: Có Không

Huyết Áp Cao: Có Không

Cholesterol Cao: Có Không

Bệnh Tiểu Đường: Có Không

Khác: _____

Số Điện Thoại Khẩn Cấp

Bác Sĩ Gia Đình: _____

Điện Thoại: _____

Phòng Khám/Bệnh Viện Địa Phương: _____

Điện Thoại: _____

Số Cứu Hỏa: _____

Số Cảnh Sát Địa Phương: _____

Liệt kê các loại thuốc hiện tại, các loại dị ứng đã biết và bất kỳ thông tin nào khác

Các Loại Thuốc Hiện Tại: _____

Các Loại Dị Ứng Đã Biết: _____

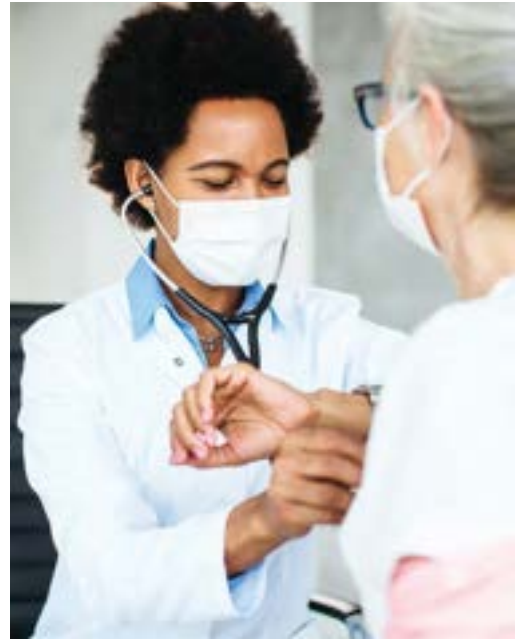
Thông Tin Khác: _____

Cắt theo đường nét đứt. Gấp thẻ và dán lại bằng keo khô (ĐƯỜNG GẤP 1).
 Gấp thêm lần nữa để vừa với ví tiền của quý vị (ĐƯỜNG GẤP 2).

Kế Hoạch Ứng Phó Với Cơ Đau Tim của Tôi

Hãy làm theo các bước sau để chuẩn bị sẵn sàng ứng phó với cơn đau tim có thể xảy ra:

- **Tìm hiểu** các dấu hiệu cảnh báo đau tim.
- **Nghĩ** về những việc cần làm trong trường hợp bị đau tim.
- **Nói chuyện với gia đình và bạn bè** về các dấu hiệu cảnh báo đau tim và tầm quan trọng của việc gọi ngay 911 (hoặc số điện thoại cấp cứu của địa phương).
- **Trao đổi với nhà cung cấp** dịch vụ y tế về nguy cơ đau tim của tôi và những việc cần làm nếu tôi gặp phải bất kỳ dấu hiệu cảnh báo đau tim nào.
- **Điền thông tin** vào “Thẻ Cấp Cứu của Tôi” (trang 12) và chia sẻ với gia đình tôi.



Aspirin: Hãy trao đổi với Bác Sĩ của quý vị

Nếu quý vị đang cân nhắc việc dùng aspirin để phòng ngừa đau tim, hãy trao đổi trước với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Nhà cung cấp có thể xác định quý vị nên dùng aspirin hay loại thuốc khác và liều dùng.

CHỦ ĐỀ 3

TĂNG CƯỜNG SỨC LỰC!

NĂNG Vận Động





TĂNG CƯỜNG SỨC LỰC!

NĂNG Vận Động

Thường xuyên vận động là một trong những cách tốt nhất để duy trì sức khỏe cho tim, phổi và toàn bộ cơ thể. Hoạt động này giúp tim quý vị khỏe hơn và giảm nguy cơ mắc bệnh tim.

Đồng thời cũng giúp quý vị kiểm soát

- cân nặng
- huyết áp
- đường huyết
- tâm trạng
- sức lực
- giấc ngủ

Cách Bắt Đầu

Bất kỳ hoạt động nào đều tốt hơn là không hoạt động! Nhưng “cường độ” hay mức độ cơ thể quý vị luyện tập sẽ tạo nên sự khác biệt. Tăng dần cường độ của quý vị. Nếu quý vị gặp vấn đề về sức khỏe, hãy kiểm tra với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình trước khi tăng mức độ vận động.

- Hoạt động ở cường độ nhẹ, như nấu ăn hoặc dọn dẹp nhà cửa, thường không cần quá nhiều sức. Hãy bắt đầu từ những việc nhẹ nhàng, nếu điều đó khiến quý vị cảm thấy thoải mái hoặc theo khuyến nghị từ nhà cung cấp của quý vị khuyến nghị.

(còn tiếp...)

- Hoạt động ở cường độ vừa phải, như đi bộ nhanh, sẽ giúp quý vị thở mạnh hơn và tim đập nhanh hơn. Quý vị vẫn có thể nói chuyện nhưng sẽ khó hát được. Hãy vận động ít nhất 2½ ở cường độ vừa phải mỗi tuần.
- Khi hoạt động ở cường độ mạnh, chẳng hạn như chơi bóng rổ hoặc chạy chậm, quý vị không thể nói nhiều hơn một vài từ mà không phải ngừng lại để thở. Quý vị chỉ cần 75 phút hoạt động ở cường độ mạnh mỗi tuần.

Đặt Mục Tiêu cho Bản Thân

Hãy nêu cụ thể những việc quý vị sẽ làm, cách thực hiện và thời gian bắt đầu. Ví dụ: nếu có ý định vận động ở cường độ vừa phải trong 2½ mỗi tuần, quý vị có thể hoạt động 5 lần một tuần, mỗi lần 30 phút. Nhưng hãy tìm ra cách thức vận động phù hợp nhất với quý vị. Nếu bận rộn, quý vị có thể hoạt động nhiều lần trong ngày và mỗi lần kéo dài 10 phút.

“Tôi không chờ đến cuối ngày mới vận động. Mà tôi vận động suốt cả ngày. Tôi đi cầu thang bộ thay vì thang máy và tôi đi bộ vào giờ nghỉ trưa. Tất cả đều được tính.”

Kayla



Tạo Thói Quen Vận Động

Đánh dấu các hoạt động mà quý vị dự định sẽ thực hiện và ghi thêm các hoạt động của riêng quý vị.

- Đi bộ nhanh trước hoặc sau khi làm việc hoặc trong giờ nghỉ trưa
- Khiêu vũ hoặc bật nhảy dang tay chân trong phòng khách
- Làm vườn
- Tham gia lớp khiêu vũ
- Đạp xe đạp thể dục tại chỗ
- Đi xe đạp
- Tham gia lớp tập thể dục trực tuyến
- Tham gia lớp tập thể dục tại phòng tập thể dục hoặc trung tâm giải trí
- Nhảy dây trước bữa tối
- Chơi thể thao sau giờ làm việc
- Sử dụng máy chạy bộ trước khi về nhà
- _____
- _____
- _____

Viết ra số phút quý vị vận động mỗi ngày.

Tuần #	CHỦ NHẬT	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY	Tổng
Ví dụ	5	5	10	10	15	15	15	75
Tuần 1								
Tuần 2								
Tuần 3								
Tuần 4								
Tuần 5								
Tuần 6								
Tuần 7								
Tuần 8								

Nếu Quý Vị Đang Mang Thai

Vận động sẽ có lợi cho sức khỏe, tâm trạng và cân nặng của quý vị trước, trong và sau thai kỳ. Nhưng hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về các kiểu vận động an toàn cho quý vị trong thời gian mang thai.

“Tôi 32 tuổi và mới sinh con khỏe mạnh 3 tháng trước. Khi tôi mang thai, bác sĩ của tôi dặn tôi phải hỏi ý kiến của bà trước khi quay lại thói quen chạy bộ sau khi sinh con. Trong lúc chưa chạy được thì tôi vẫn đi bộ, như vậy cũng tốt”.

Cristina



Tăng Cường Sức Khỏe Cơ và Xương của Quý Vị

Ít nhất hai lần mỗi tuần, hãy cố thực hiện các hoạt động đặc biệt tăng cường sức khỏe cơ và xương của quý vị.

- Thực hiện các động tác chống đẩy và gập bụng, nâng tạ, làm vườn cường độ nặng và tập yoga là một số ví dụ về các hoạt động tăng cường sức khỏe cơ.
- Chạy bộ, đi bộ, nhảy dây và nâng tạ cũng tăng cường sức khỏe xương.

LƯU Ý

CHỦ ĐỀ 4

KIỂM SOÁT HUYẾT ÁP CỦA QUÝ VỊ





KIỂM SOÁT HUYẾT ÁP CỦA QUÝ VỊ

Quý vị có biết việc kiểm soát huyết áp có thể làm giảm nguy cơ đau tim hoặc đột quỵ không? CHỦ ĐỀ này sẽ cho quý vị biết cách phòng ngừa và kiểm soát bệnh huyết áp cao.

“Bác Sĩ cho biết huyết áp của tôi là 145/92. Chỉ số này là dấu hiệu cảnh báo duy nhất cho thấy tôi bị huyết áp cao. Trong khi tôi không có bất kỳ triệu chứng nào. Đo huyết áp rất dễ dàng và không gây đau đớn.”

Darren



Huyết Áp là gì?

Huyết áp là áp lực máu lên thành động mạch. Cần có huyết áp để đưa máu đi khắp cơ thể để máu có thể đến tất cả các bộ phận của các cơ quan trong cơ thể.

Vì Sao Huyết Áp Cao Là Bệnh Nguy Hiểm?

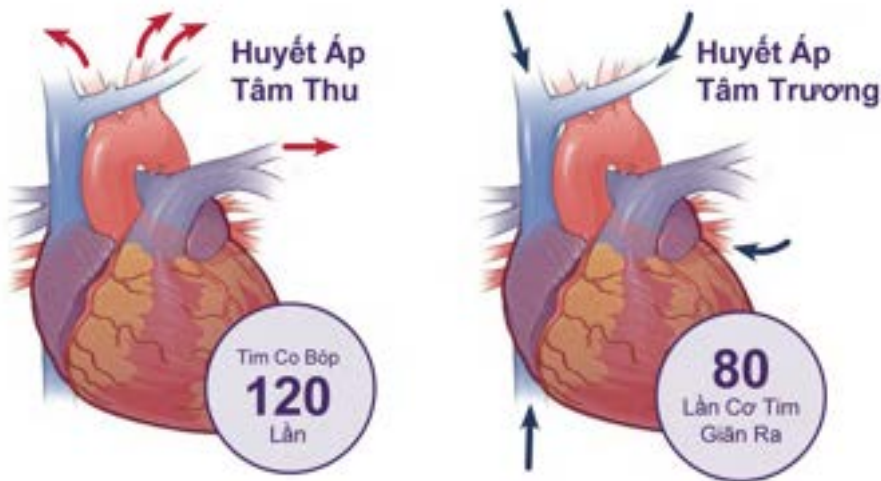
Huyết áp cao còn được gọi là “tăng huyết áp”. Tình trạng này khiến tim quý vị phải hoạt động nhiều hơn bình thường để đưa máu đến tất cả các bộ phận trong cơ thể. Huyết áp cao được gọi là “kẻ giết người thầm lặng” vì không có triệu chứng.

Nếu không được điều trị, huyết áp cao sẽ gia tăng nguy cơ bị

- đột quỵ
- các vấn đề về mắt
- đau tim
- tử vong
- vấn đề về thận

Chỉ Số Huyết Áp

Có hai chỉ số huyết áp, chẳng hạn như “120 trên 80”. Chỉ số đầu tiên hay chỉ số trên là huyết áp tâm thu. Đó là áp lực trong một nhịp tim. Chỉ số còn lại được gọi là huyết áp tâm trương, là áp lực giữa các nhịp tim, khi tim nghỉ ngơi.



Biết Rõ Chỉ Số Huyết Áp của Quý Vị

- Với hầu hết người lớn, huyết áp hợp lý thường thấp hơn 120/80 mmHg.
- Nếu chỉ số huyết áp của quý vị thường cao hơn mức đó, quý vị có thể bị huyết áp cao.
- Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ y tế về chỉ số huyết áp của quý vị và ghi lại chỉ số đó.
- Nếu nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị cho biết quý vị bị huyết áp cao, hãy hỏi xem quý vị có thể làm gì để hạ huyết áp hoặc kiểm soát huyết áp.
- Đo huyết áp ít nhất một lần mỗi năm hoặc thường xuyên hơn nếu quý vị bị huyết áp cao. Việc đo huyết áp được thực hiện nhanh chóng, dễ dàng và không đau đớn.
- Theo dõi chỉ số huyết áp của quý vị bằng “Thẻ Sức Khỏe Tim của Tôi” trên trang 86.

(còn tiếp...)

Cách đo Huyết Áp tại Nhà

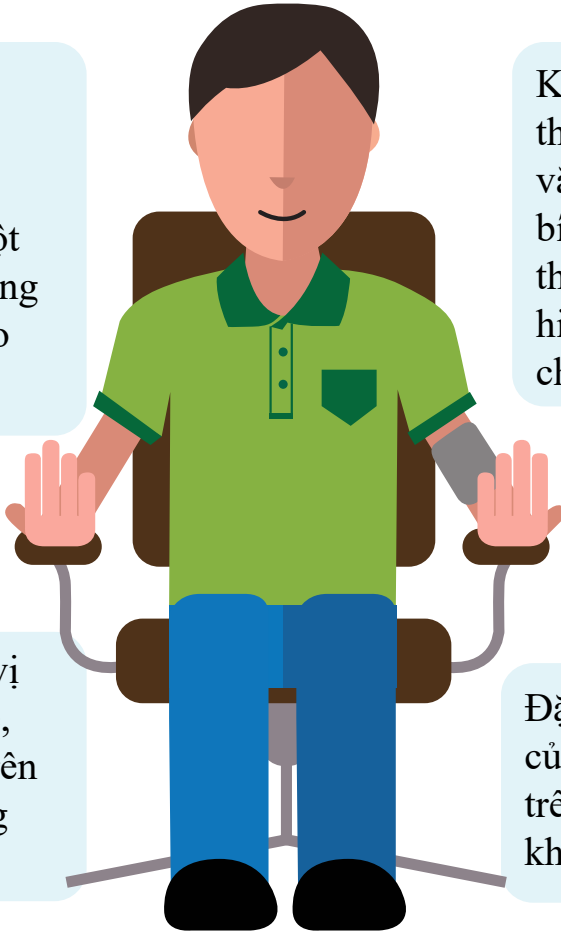
Không hút thuốc, tập thể dục, uống đồ uống chứa caffein hoặc rượu, bia 30 phút trước khi đo huyết áp.

Nghỉ ngơi trên ghế ít nhất 5 phút, đặt cánh tay trái trên một mặt phẳng ngang với tim sao cho thoải mái.

Kiểm tra kích thước và độ vừa vặn của vòng bít. Đảm bảo thiết bị được hiệu chuẩn và chính xác.

Đảm bảo quý vị thả lỏng cơ thể, bàn chân đặt trên sàn, lưng thẳng và có chỗ dựa.

Đặt phần dưới của vòng bít phía trên chỗ gấp của khuỷu tay.



Đo ít nhất hai lần (cách nhau 1 phút) vào buổi sáng trước khi uống thuốc và vào buổi tối trước bữa ăn. Ghi lại các chỉ số của quý vị.

Bước 1. Giảm Muối

Xem nhãn Thông Tin Dinh Dưỡng để quý vị có thể chọn loại thực phẩm có hàm lượng muối thấp, ít muối hoặc không thêm muối.

- Chọn các loại thực phẩm có Giá Trị Dinh Dưỡng Hàng Ngày thấp hơn đối với muối.
 - Giá Trị Dinh Dưỡng Hàng Ngày từ 5 trở xuống được coi là thấp.
 - Giá Trị Dinh Dưỡng Hàng Ngày từ 20 trở lên được coi là cao.
- Hạn chế khẩu phần muối ở mức 2,300 miligam (mg) trở xuống mỗi ngày. Nếu bị huyết áp cao, quý vị có thể cần hạn chế muối nghiêm ngặt hơn. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về lượng muối phù hợp cho quý vị hoặc gia đình quý vị.

Đọc nhãn Thông Tin Dinh Dưỡng để chọn các loại thực phẩm ít muối. So sánh nhãn Thông Tin Dinh Dưỡng cho súp thông thường và súp ít muối:

Quý vị chọn loại nào?

Súp Ít Muối

Amount Per Serving	
Calories	120
	% Daily Value*
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 430mg	19%

Súp Thông Thường

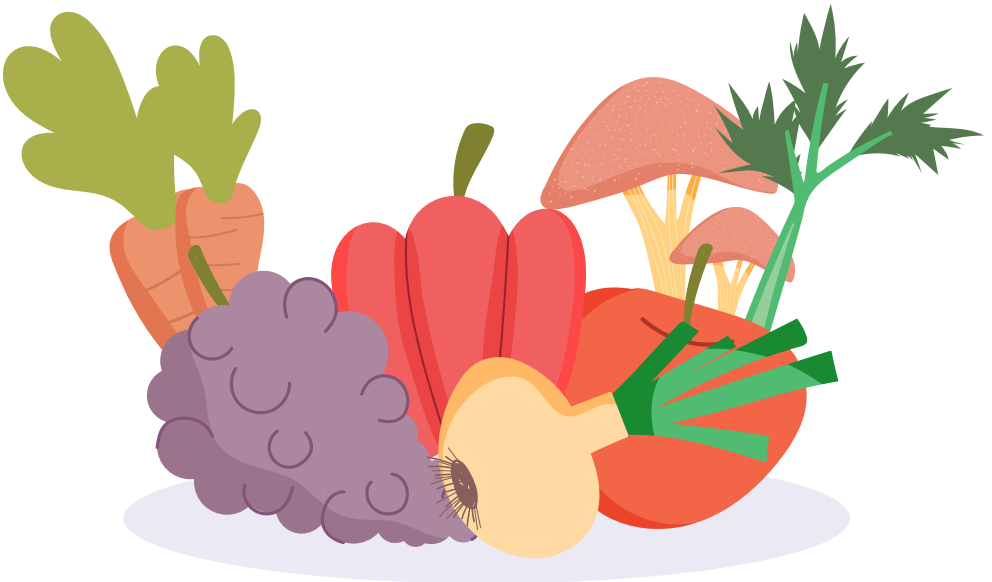
Amount Per Serving	
Calories	160
	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 710mg	31%

Súp thông thường có lượng muối cao hơn nhiều so với súp ít muối.

Bước 2. Ăn Thực Phẩm Tốt Cho Tim Mạch

Mỗi ngày, hãy giảm bớt chút muối trong đồ ăn của quý vị.

- Mua các loại trái cây và rau củ để ăn nhẹ thay cho khoai tây chiên và bánh quy giòn mặn.
- Mua các loại rau củ tươi, đông lạnh hoặc rau củ đóng hộp nhưng không thêm muối.
- Mua ít thực phẩm chế biến sẵn và đóng hộp hơn như xúc xích ăn liền, xúc xích, thịt lợn muối xông khói, xúc xích bologna, giăm bông, thịt bò muối và thịt đông.
- Nêm gia vị cho thức ăn bằng các loại thảo mộc và gia vị thay vì dùng muối.
- Rửa sạch các loại rau củ đóng hộp để giảm lượng muối.
- Sử dụng viên bột canh, nước tương và xốt cà chua ít muối.
- Không để lọ muối trên bàn ăn.



Bước 3. Hạn Chế Uống Rượu, Bia

Uống rượu, bia có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh huyết áp cao, nhịp tim không đều và đột quỵ.

- Nam giới không nên uống quá hai khẩu phần đồ uống mỗi ngày.
- Nữ giới không nên uống quá một khẩu phần đồ uống mỗi ngày.
- Phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú không nên uống rượu, bia.

“Để thức ăn ngon miệng mà không cần muối, hãy sử dụng nghệ, thì là, tỏi tươi, mùi tây, hành tây, ớt xanh, lá kinh giới cay và một ít ớt cay. Mọi người trong gia đình tôi giờ đây thích hương vị của những món ăn ít muối hơn”.

Diane



Bước 4. Theo Dõi Cân Nặng của Quý Vị

Thực hiện các bước để đạt được và duy trì cân nặng hợp lý.

- Ăn khẩu phần nhỏ hơn.
- Không ăn thêm khẩu phần thứ hai.
- Tất cả người lớn nên cố gắng đạt mục tiêu vận động ở cường độ vừa phải trong ít nhất 150 phút (2½) (như đi bộ nhanh) mỗi tuần. Sau đó tăng dần mức hoạt động.

BƯỚC 5. UỐNG THUỐC

Nếu quý vị bị huyết áp cao, hãy uống thuốc theo chỉ dẫn của nhà cung cấp dịch vụ y tế.

- Không dùng chung thuốc với bạn bè hoặc người thân trong gia đình.
- Nếu quý vị không có khả năng mua thuốc, hãy cho nhà cung cấp của quý vị biết. Có thể có các chương trình hỗ trợ quý vị mua thuốc.
- Sử dụng các ghi chú và thông báo nhắc nhở khác để nhớ uống thuốc. Nhờ gia đình hỗ trợ bằng cách gọi điện hoặc nhắn tin nhắc nhở quý vị uống thuốc.

Khi quý vị thăm khám với nhà cung cấp dịch vụ y tế, hãy đem theo tất cả các hủ thuốc theo.

LƯU Ý



Sức khỏe của quý vị và gia đình quý vị là vô giá.





Hỏi Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Y Tế Những Câu Hỏi Này

Khi nhà cung cấp kê thuốc điều trị huyết áp cao cho quý vị, hãy hỏi:

Tên thuốc

Lượng dùng

Thời gian uống thuốc

Nên ăn hoặc uống gì khi uống thuốc

Có an toàn để uống cùng lúc với các loại thuốc khác của quý vị không

Nếu xảy ra vấn đề gì, hãy gọi ngay đến số này

Kế Hoạch Kiểm Soát Huyết Áp của Tôi

Chọn hai hoặc ba điều quý vị sẽ làm. Sau đó bổ sung thêm theo thời gian.

Thêm Gia Vị—Không Thêm Muối—vào Cuộc Sống của Quý Vị

- Nêm gia vị cho thức ăn với các loại thảo mộc và gia vị như tỏi, tiêu đen, lá kinh giới cay và hành tây thay vì muối.
- Ăn nhiều trái cây và rau củ hơn khi ăn nhẹ thay cho đồ ăn mặn.

Đặt Mục Tiêu Duy Trì Cân Nặng Hợp Lý

- Đạt được cân nặng hợp lý.
- Ăn khẩu phần nhỏ hơn—không ăn thêm khẩu phần thứ hai.
- Vận động ít nhất 30 phút ở cường độ vừa phải 5 ngày một tuần.
- Hạn chế rượu, bia.

Nếu Quý Vị Bị Huyết Áp Cao

- Đo huyết áp thường xuyên.
- Uống thuốc theo chỉ dẫn của nhà cung cấp dịch vụ y tế.

LƯU Ý

CHỦ ĐỀ 5

KIỂM SOÁT MỨC CHOLESTEROL CỦA QUÝ VỊ



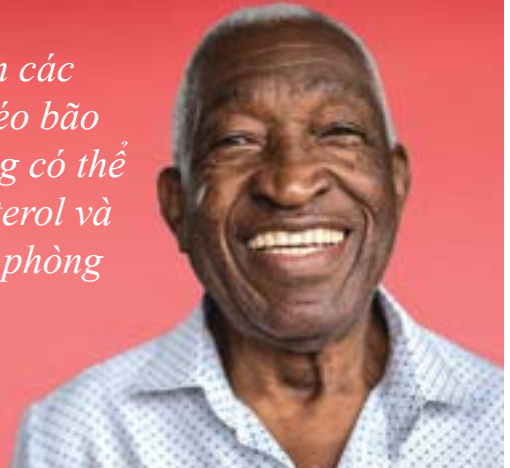


KIỂM SOÁT MỨC CHOLESTEROL CỦA QUÝ VỊ

CHỦ ĐỀ này sẽ giúp quý vị tìm hiểu cần làm gì để có mức cholesterol hợp lý. Mức cholesterol không hợp lý có thể gia tăng nguy cơ đau tim hoặc đột quỵ.

“Tôi đã tìm hiểu được là ăn các loại thực phẩm có ít chất béo bão hòa và tăng cường vận động có thể giúp tôi duy trì mức cholesterol và cân nặng hợp lý, đồng thời phòng ngừa bệnh tim.”

James



Cholesterol là gì?

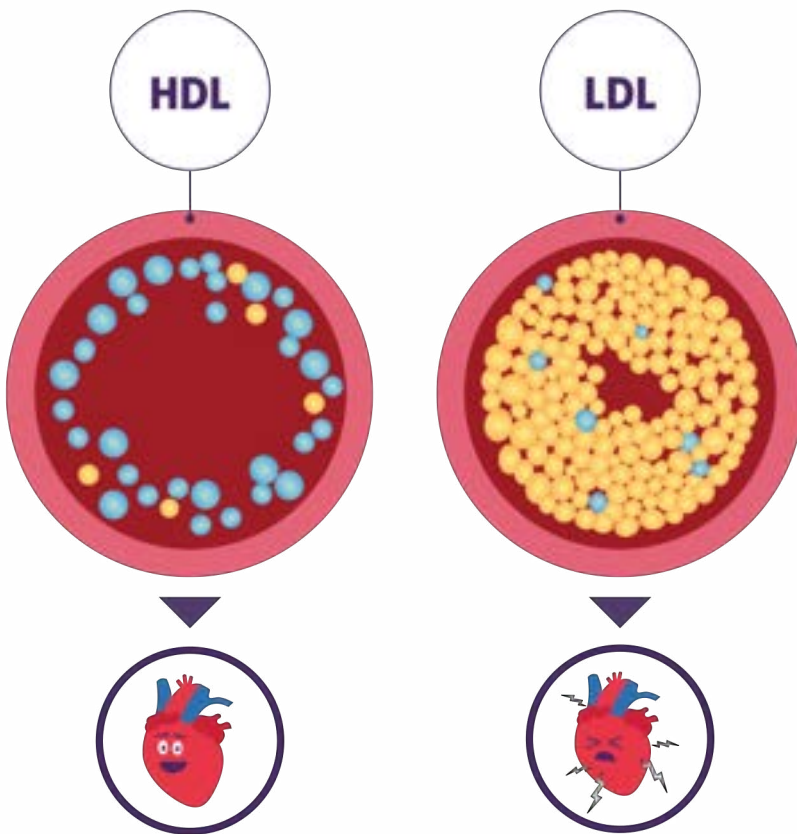
Cholesterol là một chất giống chất béo, dạng sáp trong cơ thể. Bản thân cơ thể đã tạo ra toàn bộ lượng cholesterol cần thiết. Cholesterol được vận chuyển qua máu theo hai loại khác nhau. Một loại trong số đó là lipoprotein mật độ thấp (low-density lipoprotein, LDL), còn được gọi là cholesterol xấu. Loại còn lại là lipoprotein mật độ cao (high-density lipoprotein, HDL), được gọi là cholesterol tốt.

Tại sao HDL lại Tốt và LDL lại Xấu?

HDL thường giúp cơ thể loại bỏ cholesterol để cholesterol không tích tụ bên trong động mạch.

Nhưng LDL lại đưa cholesterol vào bên trong động mạch. Theo thời gian, cholesterol và các chất khác sẽ làm tắc nghẽn động mạch. Tình trạng đó có thể gây đau ngực hoặc thậm chí là đau tim.

Quý vị có thể kiểm soát mức cholesterol của mình. Hãy bắt đầu từ việc tìm hiểu mức cholesterol của quý vị.



Kiểm Tra Mức Cholesterol của Quý Vị

Hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị về việc tiến hành xét nghiệm máu được gọi là xét nghiệm lipid máu. Xét nghiệm này cho quý vị biết mức cholesterol toàn phần, cholesterol LDL và cholesterol HDL của mình.

Mục tiêu của quý vị về mức LDL và mức cholesterol toàn phần không chỉ phụ thuộc vào các bệnh trạng khác của quý vị, chẳng hạn như quý vị có bị huyết áp cao hay không, mà còn phụ thuộc vào độ tuổi và giới tính của quý vị. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể cho quý vị biết mức LDL phù hợp cho quý vị.

Đạt Được Mức Cholesterol Hợp Lý

Quý vị có thể thay đổi các loại thực phẩm và các hoạt động của mình. Điều này sẽ giúp quý vị duy trì cholesterol ở mức hợp lý.

LƯU Ý



Đối với những người không có các yếu tố có nguy cơ khác, mức cholesterol toàn phần hợp lý sẽ thấp hơn 200 mg/dL.



Bốn Bước để Kiểm Soát Cholesterol

Bước 1. Giảm Thực Phẩm Có Hàm Lượng Chất Béo Bão Hòa Cao

Hãy bắt đầu từ việc thực hiện lần lượt một vài thay đổi lành mạnh.



Hãy Đưa Ra Lựa Chọn Tốt Cho Tim: Chú Ý Chất Béo Bão Hòa

Có hai loại chất béo chính là chất béo bão hòa và không bão hòa. Hầu hết các loại thực phẩm đều có một vài chất béo thuộc cả hai loại này. Chất béo bão hòa sẽ làm tắc nghẽn động mạch, giống như đổ dầu mỡ xuống bồn rửa làm tắc nghẽn đường ống nước vậy! Chất béo bão hòa chủ yếu có trong các loại thực phẩm từ động vật. Các loại thực phẩm đó bao gồm thịt giàu chất béo, pho mát, sữa và bơ, cùng những thực phẩm khác. Hãy tránh xa các chất béo bão hòa. Nắm rõ các loại thực phẩm chứa chất béo bão hòa. Đọc nhãn Thông Tin Dinh Dưỡng.

Dưới đây là các loại thực phẩm có ít hoặc không có chất béo bão hòa:

- Sữa, pho mát và sữa chua không béo và ít béo
- Trái cây, rau củ và ngũ cốc nguyên hạt
- Cá*
- Gà tây và gà không da
- Thịt nạc
- Đậu nành và đậu lăng



Giảm các loại thực phẩm sau:

- Sữa tươi nguyên chất, pho mát và kem
- Bơ và bơ thực vật dạng khối
- Thịt mỡ như thịt lợn muối xông khói, thịt bò xay loại thường và sườn lợn
- Xúc xích bò hoặc lợn, xúc xích ăn liền và xúc xích bologna
- Gan, ruột non và các loại nội tạng khác
- Mỡ, thịt mỡ, mỡ thịt lợn muối xông khói và dầu dừa
- Thực phẩm chiên bằng mỡ, như thịt gà hoặc cá

**Phụ nữ mang thai hoặc cho con bú: Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để tìm hiểu những loại cá mà quý vị có thể ăn có hàm lượng thủy ngân thấp hơn. Thủy ngân có thể gây hại cho con quý vị.*

Bước 2. Giảm Muối

Chọn các loại thực phẩm có ít chất béo bão hòa.

So sánh nhãn Thông Tin Dinh Dưỡng của bánh nướng xốp kiểu Anh và bánh rán vòng:

Quý vị chọn loại nào?

Bánh nướng xốp kiểu Anh

Bánh rán vòng

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 muffin (57g)
Amount Per Serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0.4g	2%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 5g	10%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 93mg	8%
Iron 2mg	10%
Potassium 62mg	2%

Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving size	1 doughnut (85g)
Amount Per Serving	
Calories	290
% Daily Value*	
Total Fat 10g	21%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 390mg	17%
Total Carbohydrate 33g	12%
Dietary Fiber < 1g	3%
Total Sugars 18g	
Includes 16g Added Sugars	32%
Protein 5g	10%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 21mg	2%
Iron 1.5mg	8%
Potassium 67mg	2%

Bánh rán vòng có hàm lượng chất béo bão hòa cao hơn.

Bước 3. Năng Vận Động

Hãy đặt mục tiêu vận động ít nhất 30 phút mỗi ngày.

Bước 4. Đặt Mục Tiêu Duy Trì Cân Nặng Hợp Lý

Hãy giảm cân nếu quý vị thừa cân.

Triglyceride Là Gì?

Triglyceride là một loại chất béo khác trong máu. Mức triglyceride cao có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim. Xét nghiệm lipid máu sẽ đo được mức triglyceride của quý vị.

Các bước dưới đây có thể giúp quý vị kiểm soát mức triglyceride:

- Duy trì cân nặng hợp lý.
- Hoạt động thể chất thường xuyên.
- Ăn chế độ ăn lành mạnh cho tim có ít chất béo bão hòa.
- Hạn chế đường và các loại thực phẩm chế biến sẵn.
- Không hút thuốc. Nếu quý vị hút thuốc, hãy cai thuốc.
- Hạn chế rượu, bia.

“Bác sĩ cho tôi biết mức triglyceride của tôi rất cao. Do đó, tôi đã giảm đồ ngọt, soda và rượu, bia. Tôi cũng đang đi bộ nhiều hơn và mức triglyceride của tôi đang giảm.”

Pam



LƯU Ý



Mức triglyceride trên 150 md/dL là mức cao. Mức thông thường là dưới 75 mg/dL.

Hội Chứng Chuyển Hóa Là Gì?

Hội chứng chuyển hóa sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ. Hội chứng này cũng làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.

“Bác sĩ của tôi cho biết tôi mắc hội chứng chuyển hóa. Có năm yếu tố có nguy cơ dẫn đến hội chứng này và có thể gây ra vấn đề về tim. Chỉ cần có ba trong năm yếu tố có nguy cơ này thì bạn sẽ mắc hội chứng chuyển hóa. Tôi đang cố gắng điều trị.”

Darren



Chọn các yếu tố mà quý vị có:

- Vòng eo lớn
 - Lớn hơn 35 inch đối với nữ giới
 - Lớn hơn 40 inch đối với nam giới
- Mức triglyceride từ 150 mg/dL trở lên
- Mức cholesterol HDL (tốt) thấp
 - Dưới 50 mg/dL đối với nữ giới
 - Dưới 40 mg/dL đối với nam giới
- Huyết áp từ 130/85 mmHg trở lên
- Mức đường huyết lúc đói cao, từ 100 mg/dL trở lên

LƯU Ý



Nếu quý vị có từ ba yếu tố có nguy cơ trở lên, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về hội chứng chuyển hóa.

Gia Đình Tôi Dự Định Giảm Mức Cholesterol

Hãy chọn các bước quý vị dự định thực hiện để giảm mức cholesterol và duy trì ở mức thấp. Bắt đầu từ một số thay đổi và bổ sung thêm theo thời gian.

- Kiểm tra mức cholesterol của tôi.
- Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ y tế để biết chỉ số cholesterol của tôi có ý nghĩa gì.
- Đọc nhãn Thông Tin Dinh Dưỡng để chọn các loại thực phẩm lành mạnh hơn.
- Nướng, om hoặc quay thực phẩm thay vì chiên.
- Ăn nhiều trái cây, rau củ và ngũ cốc nguyên hạt hơn.
- Đặt mục tiêu duy trì cân nặng hợp lý.
- Vận động ít nhất 30 phút một lần, 5 lần một tuần.
- Chọn nước lọc, trà không đường, nước có ga hoặc nước thường thay vì soda hoặc trà ngọt.

CHỦ ĐỀ 6

XEM TRỌNG SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ!

Đặt Mục Tiêu Duy Trì Cân Nặng Hợp Lý





COI TRỌNG SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ!

Đặt Mục Tiêu Duy Trì Cân Nặng Hợp Lý

Quý vị có biết rằng chỉ cần giảm ít cân cũng có thể làm giảm các vấn đề sức khỏe liên quan đến cân nặng không? CHỦ ĐỀ này sẽ thảo luận về những cách lành mạnh để giảm cân hoặc duy trì cân nặng hợp lý.

“Cả gia đình tôi đều dần tăng cân. Chúng tôi ăn nhiều thực phẩm có nhiều chất béo và không vận động nhiều lắm. Bác sĩ cho tôi biết thừa cân ảnh hưởng đến sức khỏe và tim của tôi. Chúng tôi đang thực hiện những thay đổi nhỏ sẽ giúp chúng tôi giảm lượng cân dư thừa.”

Cristina



Cristina cho biết cô và gia đình cô đã tăng cân vì:

- “Gia đình chúng tôi thường ăn thức ăn nhanh và không phải lúc nào cũng có thời gian hoặc sức lực để chế biến những bữa ăn lành mạnh”.
- “Thời gian chúng tôi quây quần thường là để ngồi bên nhau, xem chương trình truyền hình hoặc giúp con cái học hành”.
- “Tôi không có đủ thời gian nghỉ trong ngày để đi đây đó hoặc thậm chí là đi dạo”.
- “Tôi mua sắm tiết kiệm và đôi khi những thực phẩm lành mạnh hơn có vẻ quá đắt”.

LƯU Ý



Gia đình Cristina có giống gia đình quý vị không? Nếu có thì đã đến lúc thực hiện một số thay đổi lành mạnh.

Quý Vị Có Biết Nếu Cần Giảm Cân Không?

Chỉ số khối cơ thể (body mass index, BMI) và số đo vòng eo có thể cho quý vị biết cân nặng hiện tại của quý vị có hợp lý hay không. Trong bảng BMI ở trang tiếp theo, hãy tìm điểm giao nhau giữa chiều cao và cân nặng của quý vị. Tiêu đề cột đó sẽ cho biết quý vị đang ở mức cân nặng hợp lý, thừa cân, béo phì hay béo phì quá mức.

Bảng Chỉ Số Khối Cơ Thể (BMI)

	CÂN NẶNG HỢP LÝ	THỪA CÂN	BÉO PHÌ	BÉO PHÌ QUÁ MỨC
BMI	19-24	25-29	30-39	40-54
Chiều Cao	Cân Nặng (pound)			
4' 10"	91-155	119-138	143-186	191-258
4' 11"	94-119	124-143	148-198	198-267
5' 0"	97-123	128-148	153-199	204-276
5' 1"	100-127	132-153	158-206	211-285
5' 2"	104-131	136-158	164-213	218-295
5' 3"	107-135	141-163	169-220	225-304
5' 4"	110-140	145-169	174-227	232-314
5' 5"	114-144	150-174	180-234	240-324
5' 6"	118-148	155-179	186-241	247-334
5' 7"	121-153	159-185	191-249	255-344
5' 8"	125-158	164-190	197-256	262-354
5' 9"	128-162	169-196	203-263	270-365
5' 10"	132-167	174-202	209-271	278-376
5' 11"	136-172	179-208	215-279	286-386
6' 0"	140-177	184-213	221-287	294-397
6' 1"	144-182	189-219	227-295	302-408
6' 2"	148-186	194-225	233-303	311-420
6' 3"	152-192	200-232	240-311	319-431
6' 4"	156-197	205-238	246-320	328-443

Hướng Dẫn để có Cân Nặng Hợp Lý



Quý vị có thể tìm hiểu xem cân nặng của mình có hợp lý không bằng cách xem chiều cao và cân nặng của quý vị trong bảng BMI. Quý vị có cân nặng hợp lý nếu BMI của quý vị trong khoảng 19-24.

- Quý vị thiếu cân nếu BMI của quý vị thấp hơn 19.
- Quý vị thừa cân nếu BMI của quý vị trong khoảng 25-29.
- Quý vị bị béo phì nếu BMI của quý vị trong khoảng 30-39.
- Quý vị bị béo phì quá mức nếu BMI của quý vị từ 40 trở lên.

Cân nặng của tôi là:

- Thiếu cân:** Tôi sẽ hỏi bác sĩ xem tôi có cần làm gì không.
- Hợp lý:** Tôi sẽ cố gắng không tăng cân.
- Thừa cân:** Tôi sẽ thực hiện các bước để giảm cân.
- Béo phì hoặc béo phì quá mức:** Tôi sẽ nhờ bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký giúp tôi giảm cân.

Đo Vòng eo của Quý Vị

Đo vòng eo của quý vị bằng cách quấn thước dây vừa khít quanh eo, ngay trên xương hông. Thở ra, sau đó đọc số đo trên thước.

Viết lại số đo vòng eo của quý vị.

Quý vị có số đo lớn nếu:

- Nữ giới—số đo lớn hơn 35 inch
- Nam giới—số đo lớn hơn 40 inch

Số đo vòng eo của tôi:

Hợp lý Cao

Số đo vòng eo cao làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim. Nếu số đo vòng eo của quý vị ở mức cao, hãy thực hiện các bước để giảm cân.



Cam Kết Giảm Cân Lành Mạnh

Chỉ cần giảm 10 pound cũng có thể giúp quý vị giảm nguy cơ mắc bệnh tim, nếu quý vị thừa cân. Gãy giảm cân từ từ, khoảng 1 đến 2 pound mỗi tuần. Bắt đầu từ việc cam kết với bản thân. Viết ra và ký vào một hợp đồng nêu rõ:

- Số cân nặng quý vị muốn giảm.
- Ngày muộn nhất để giảm cân thành công.
- Những thay đổi quý vị sẽ thực hiện.
- Kế hoạch vận động thường xuyên của quý vị.

Làm Theo Các Bước Sau để Ăn Uống Lành Mạnh Hơn

Bước 1. Chọn và Chế Biến Thực Phẩm Theo Cách Tốt Cho Tim

- Chọn sữa và pho mát không béo hoặc ít béo (1%).
- Ăn trái cây và rau củ không cần bơ hoặc xốt.
- Dùng nước xốt salad hoặc xốt mayonnaise không béo hoặc ít béo.
- Uống nước lọc, nước khoáng có ga hoặc trà không đường.
- Nếu quý vị uống nước ép trái cây hãy đảm bảo chỉ uống một phần nhỏ nước ép nguyên chất. Nước hoa quả có hàm lượng calo và đường cao.
- Cố ăn trái cây nhiều hơn là uống nước ép. Trái cây sẽ có nhiều chất xơ hơn.
- Ăn thịt và cá nạc.*
- Ăn kem và sữa chua nhạt hoặc ít béo.
- Nướng, om hoặc quay thực phẩm thay vì chiên.
- Nấu ăn không dùng mỡ động vật.



**Phụ nữ mang thai hoặc cho con bú: Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để tìm hiểu những loại cá mà quý vị có thể ăn có hàm lượng thủy ngân thấp hơn. Thủy ngân có thể gây hại cho con quý vị.*

Bước 2. Đọc Nhãn Thông Tin Dinh Dưỡng

Chọn thực phẩm ít calo và đường.

So sánh nhãn Thông Tin Dinh Dưỡng của trà có đường và trà không đường:

Quý vị chọn loại nào?

Trà Có Đường

Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving size	1 can (12 fl. oz) (372g)
Amount Per Serving	
Calories	120
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 28g	
Includes 28g Added Sugars	56%
Protein 0g	0%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 126mg	2%

Trà Không Đường

Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving size	1 can (12 fl. oz) (360g)
Amount Per Serving	
Calories	0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 1g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	0%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 133mg	2%

Trà có đường chứa 120 calo và 28g đường. Trà không đường không chứa calo và đường.

Bước 3. Giới Hạn Khẩu Phần Ăn của Quý Vị

- Ăn thêm salad hoặc các loại rau củ khác nếu quý vị vẫn đói.
- Để kiểm soát cơn đói, hãy ăn nhiều bữa nhỏ hoặc các món ăn nhẹ lành mạnh trong suốt cả ngày thay vì ăn một bữa thật no.
- Khi đi ăn ngoài:
 - Hãy chú ý khẩu phần ăn của quý vị. Nhiều nhà hàng có khẩu phần ăn rất lớn.
 - Ăn chung một món chính.
 - Gọi hai món khai vị nhỏ, như nửa phần bánh mì kẹp và salad, thay vì gọi một phần lớn.
 - Chia món chính làm hai phần ngay khi được phục vụ và ăn một phần. Yêu cầu phục vụ gói phần còn lại “để đem về”.

Bước 4. Nói “Có” với việc NẰNG Vận Động.

Vận động giúp quý vị cải thiện sức khỏe tim, giảm căng thẳng và cảm thấy khỏe hơn. Hãy tạo thói quen vận động khi quý vị cảm thấy mệt mỏi, buồn chán và không khỏe mạnh.

“Gia đình tôi đông người và chúng tôi thường tụ họp. Giờ đây, tôi mang những món ăn lành mạnh hơn đến các buổi tụ họp này. Tôi khuyến khích mọi người nghĩ ra những trò thú vị để vận động khi chúng tôi tụ họp. Tôi muốn gia đình mình duy trì lối sống lành mạnh.”

Kayla



Giữ Sức Khỏe trong các Buổi Tụ Họp Gia Đình

- **Không đến các buổi tụ họp gia đình khi đói.** Hãy ăn một món ăn nhẹ tốt cho sức khỏe tim trước khi ra khỏi nhà.
- **Đem theo một món ăn tốt cho sức khỏe tim để chia sẻ.** Hãy chế biến hoặc chọn một món ăn ngon có nhiều rau củ.
- **Giảm calo và thực phẩm nhiều chất béo.** Ăn nhiều rau củ và trái cây hơn thay vì thực phẩm chiên rán.
- **Theo dõi khẩu phần ăn của quý vị.** Ăn theo khẩu phần nhỏ và ăn chậm rãi.
- **Không tập trung vào đồ ăn.** Hãy khiêu vũ, nhảy dây hoặc chơi thể thao, như bóng rổ hoặc bóng đá. Lập kế hoạch hoạt động cho trẻ như chơi trốn tìm hoặc đuổi bắt hoặc đưa mọi người ra ngoài đi xe đạp hoặc xe tay ga.



Chọn Ba Điều Quý Vị Sẽ Làm để Giúp Quý Vị Giảm Cân

- Thức dậy sớm hơn 15 phút để ăn sáng ở nhà. Ăn trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và protein không béo hoặc ít béo.
- Nấu sẵn bữa trưa tốt cho sức khỏe tim từ tối hôm trước. Trong đó bao gồm trái cây, rau củ và lượng nhỏ thức ăn thừa.
- Đem theo một phần trái cây để ăn nhẹ tại nơi làm việc.
- Ăn ít hơn vào bữa tối. Ăn rau củ mỗi tối hoặc ăn salad lành mạnh với nước sốt ít calo.
- Uống nước lọc hoặc trà không đường thay vì soda hoặc các loại đồ uống khác chứa calo và đường.
- Đặc biệt, nếu công việc của quý vị không đòi hỏi phải vận động thể chất, hãy đi lại nhiều hơn ở nơi làm việc, ở nhà và trong thời gian rảnh. Quý vị có thể đi bộ cùng gia đình hoặc bạn bè.

Nhờ Giúp Đỡ

- Nhờ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và chuyên gia dinh dưỡng giúp đỡ nếu quý vị cần giảm cân.
- Tìm xem cộng đồng của quý vị có các lớp về sức khỏe tim do nhân viên sức khỏe cộng đồng hướng dẫn không. Nếu có, hãy tham gia.

LƯU Ý



Truyền Cảm Hứng

Khi duy trì cân nặng hợp lý, quý vị sẽ là tấm gương về lối sống tốt cho sức khỏe tim để con em quý vị và giới trẻ trong cộng đồng của quý vị noi theo. Hãy truyền cảm hứng về sống khỏe và sống lâu cho thế hệ tương lai.

CHỦ ĐỀ 7

BẢO VỆ TRÁI TIM CỦA QUÝ VỊ TRƯỚC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG





CHỦ ĐỀ 7

BẢO VỆ TRÁI TIM CỦA QUÝ VỊ TRƯỚC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Phòng ngừa hoặc kiểm soát bệnh tiểu đường có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim và các vấn đề sức khỏe khác. Quý vị có biết rằng khi thay đổi lối sống, quý vị có thể làm được rất nhiều điều để bảo vệ bản thân khỏi bệnh tiểu đường không? CHỦ ĐỀ này sẽ hướng dẫn quý vị về bệnh tiểu đường và cách giảm nguy cơ mắc bệnh.

Gia đình tôi có nhiều người mắc bệnh tiểu đường. Anh trai tôi và tôi mắc bệnh tiểu đường loại 2. Tôi cần biết thêm thông tin về bệnh này.

James



Bệnh Tiểu Đường Là Gì?

Bệnh tiểu đường là khi cơ thể không sản xuất đủ insulin hoặc không thể sử dụng tốt chất đó. Điều này khiến đường hay còn gọi là glucose tích tụ nhiều trong máu. Bệnh tiểu đường là một căn bệnh nguy hiểm.

Các Loại Bệnh Tiểu Đường

Có ba loại bệnh tiểu đường chính: loại 1, loại 2 và tiểu đường thai kỳ. Bệnh tiểu đường loại 1 xảy ra khi cơ thể dừng sản xuất insulin. Bệnh tiểu đường loại 2 xảy ra khi cơ thể sản xuất được một ít insulin nhưng không thể hấp thụ hiệu quả chất này. Bệnh tiểu đường loại 2 phổ biến hơn nhiều. Bệnh tiểu đường thai kỳ chỉ xảy ra ở phụ nữ mang thai.

Tiền tiểu đường là khi lượng đường trong máu cao hơn bình thường nhưng chưa đủ cao để trở thành bệnh tiểu đường. Những người bị tiền tiểu đường có khả năng tiến triển thành bệnh tiểu đường nhưng có thể thực hiện các bước để giúp phòng ngừa bệnh tiểu đường.

Vì Sao Bệnh Tiểu Đường Lại Nguy Hiểm?

Bệnh tiểu đường là yếu tố có nguy cơ chính dẫn đến đau tim và đột quỵ. Bệnh này cũng có thể gây mù, cụt chi, tổn thương thần kinh và các vấn đề về thận. Theo thời gian, lượng đường huyết cao sẽ gây hại cho cơ thể.

Quý Vị Có Triệu Chứng Mắc Bệnh Tiểu Đường Không?

Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào dưới đây, hãy thông báo ngay cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Có thể họ sẽ cần tiến hành xét nghiệm đường huyết của quý vị:

- Đi tiểu nhiều, thường vào ban đêm
- Cảm thấy rất khát nước
- Sụt cân ngoài ý muốn
- Cảm thấy rất đói
- Mắt mờ
- Cảm thấy tê hoặc ngứa ran ở bàn tay hoặc bàn chân
- Da khô
- Cảm thấy rất mệt mỏi
- Vết loét lành chậm
- Bị nhiễm trùng nhiều hơn bình thường

Quý Vị Có Nguy Cơ Mắc Bệnh Tiểu Đường Không?

Một số người mắc bệnh tiểu đường loại 2 có thể không có triệu chứng. Đó là lý do vì sao cần biết các yếu tố có nguy cơ và xét nghiệm đường huyết.

Quý vị có nhiều nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2 nếu quý vị:

- Thừa cân, đặc biệt nếu quý vị thừa cân ở vùng eo.
- Có cha/mẹ hoặc anh/chi/em ruột mắc bệnh tiểu đường.
- Là Người Mỹ Gốc Châu Phi, Người Mỹ Gốc Tây Ban Nha/Latinh, Thổ Dân Alaska, Người Da Đỏ, Người Mỹ Gốc Châu Á, Thổ Dân Hawaii hoặc Người Đảo Thái Bình Dương.
- Mắc bệnh tiểu đường khi mang thai, được gọi là tiểu đường thai kỳ.
- Sinh con nặng 9 pound trở lên.
- Bị huyết áp cao.
- Không thường xuyên vận động.
- Bị trầm cảm.
- Mắc hội chứng buồng trứng đa nang (polycystic ovary syndrome, PCOS).
- Mắc bệnh gai đen (acanthosis nigrican), là bệnh trạng gây ra vùng da sẫm màu, dày và mượt quanh cổ hoặc nách.

“Bác sĩ cho biết con gái Sarah của tôi bị tiền tiểu đường. Mức đường huyết lúc đói của con là 120 mg/dL và con cũng bị thừa cân. Chúng tôi đã phối hợp cùng nhau để thay đổi thói quen của mình. Tôi không muốn con tiến triển thành bệnh tiểu đường như tôi.”

Diane



Đo Đường Huyết của Quý Vị

Nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị có thể xét nghiệm mức đường huyết lúc đói của quý vị.

- Mức đường huyết lúc đói của Sarah là 120 mg/dL.

Sarah bị tiền tiểu đường.

- Mức đường huyết lúc đói của Diane là 130 mg/dL.

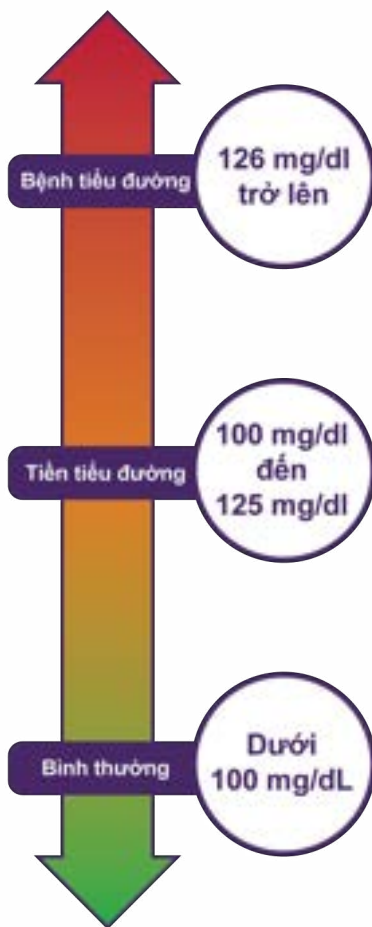
Cô ấy mắc bệnh tiểu đường.

Tiền tiểu đường có nghĩa là quý vị đang tiến triển thành bệnh tiểu đường. Hãy hành động ngay - giảm cân nếu cần và tích cực vận động hơn.

Lập Kế Hoạch cho Bữa Ăn và Món Ăn Nhẹ Lành Mạnh

Để phòng ngừa hoặc kiểm soát bệnh tiểu đường, quý vị cần hạn chế lượng đường và carbohydrate trong khẩu phần ăn. Ăn quá nhiều đường có thể dẫn đến mức đường huyết cao và tăng cân.

Carbohydrate có trong các loại thực phẩm như bánh nướng, cơm, ngũ cốc, khoai tây, mì Ý và đồ uống ngọt. Carbohydrate chuyển hóa thành đường trong cơ thể, vì vậy chúng ảnh hưởng đến mức đường huyết của quý vị nhiều hơn các loại thực phẩm khác.



Các loại thực phẩm mà quý vị không ngờ tới, đặc biệt là đồ ăn tại các nhà hàng, có thể chứa rất nhiều đường. Ví dụ: một phần “yến mạch trộn trái cây và si-rô lá phong” tại nhà hàng thức ăn nhanh chứa lượng đường gần bằng một lon soda. 4 thìa canh sốt thịt nướng cũng có lượng đường tương tự.

Quý vị không cần phải từ bỏ một món ăn yêu thích để có những bữa ăn và đồ ăn nhẹ lành mạnh. Khi một loại thực phẩm quý vị yêu thích chứa nhiều carbohydrate, chất tạo ngọt, muối hoặc chất béo, quý vị chỉ cần ăn khẩu phần nhỏ hơn. Đồng thời, hãy cân bằng khẩu phần ăn với các loại thực phẩm lành mạnh hơn vào những thời điểm khác trong ngày.

Kế Hoạch Điều Trị Bệnh Tiền Tiểu Đường của Sarah

Để đảm bảo giai đoạn tiền tiểu đường không tiến triển thành bệnh tiểu đường, Sarah đang ăn những thực phẩm lành mạnh hơn và giảm cân. Sarah dành khoảng 2 giờ 30 phút mỗi tuần để vận động, đi bộ hoặc tham gia lớp học khiêu vũ. Bác sĩ cho cô biết việc vận động nhiều sẽ giúp cải thiện cách cơ thể sử dụng insulin.

ABCs trong Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường

Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường, dưới đây là một số cách để kiểm soát:

- **A là xét nghiệm A1C.** Xét nghiệm này đo mức đường huyết của quý vị trong 3 tháng qua. Xét nghiệm này cho quý vị biết liệu mức đường huyết của quý vị có được kiểm soát hay không. Hãy tiến hành xét nghiệm này ít nhất hai lần mỗi năm.
- **B là huyết áp (blood pressure).** Huyết áp càng cao, tim của quý vị càng phải hoạt động nhiều hơn. Hãy đo huyết áp thường xuyên.
- **C là cholesterol.** Cholesterol “xấu” hay LDL tích tụ và sẽ làm tắc động mạch của quý vị. Hãy xét nghiệm cholesterol LDL ít nhất một lần mỗi năm.
- **S là cai thuốc (stop smoking).** Cai thuốc là yêu cầu đặc biệt quan trọng đối với người mắc bệnh tiểu đường. Hút thuốc và bệnh tiểu đường sẽ thu hẹp các mạch máu, gây căng thẳng cho tim của quý vị. Không có mức độ hút thuốc nào là “an toàn”.

Nếu quý vị bị tiểu đường, hãy nhớ hỏi nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị:

- Chỉ số A1C, huyết áp và cholesterol của tôi như thế nào?
- Nếu các chỉ số không bình thường thì tôi cần làm gì để giảm các chỉ số này?
- Làm thế nào để tôi có thể tìm một chương trình giáo dục và hỗ trợ về bệnh tiểu đường ở địa phương?

“Tôi hiện đang thực hiện các bước để kiểm soát bệnh tiểu đường của mình. Tôi đo mức glucose hàng ngày. Tôi cũng đi bộ 40 phút mỗi ngày và tôi ăn khẩu phần nhỏ hơn. Tôi đã giảm 8 pound”.

Diane



Kế Hoạch Chăm Sóc Sức Khỏe của Diane

- Đo mức đường huyết thường xuyên theo khuyến nghị của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.
- Uống thuốc theo toa của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, ngay cả khi cô ấy cảm thấy khỏe.
- Rửa và kiểm tra bàn chân của cô ấy hàng ngày để xem có vết nứt, vết bầm tím, vùng đỏ hoặc sưng tấy hay không. Tình trạng nhiễm trùng ở bàn chân của cô ấy có thể trở nên rất nghiêm trọng.
- Thăm khám với bác sĩ nhãn khoa ít nhất một lần mỗi năm.

LƯU Ý



Điều quan trọng là phải phối hợp với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, chuyên gia giáo dục về bệnh tiểu đường được chứng nhận hoặc chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký để giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường của mình. Học cách chăm sóc ABCs của quý vị và cho bản thân quyền quyết định.

Hành Động: Chọn Các Bước Quý Vị Sẽ Thực Hiện để Phòng Ngừa hoặc Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường

Tìm hiểu xem quý vị có mắc bệnh tiểu đường không.

- Đo mức đường huyết.
- Đo huyết áp.
- Nếu tôi mắc bệnh tiểu đường, cần kiểm tra A1C thường xuyên theo khuyến nghị của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.
- Giảm cân nếu tôi thừa cân. Giảm 10 pound sẽ tốt cho tim của tôi.
- Vận động 2½ mỗi tuần.
- Ăn thực phẩm ít carbohydrate và calo.
- Mang theo “Thẻ Sức Khỏe Tim Của Tôi” đến lần thăm khám y tế tiếp theo. Hãy nhớ điền đầy đủ thông tin vào thẻ.

LƯU Ý

KIỂM SOÁT SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ:

Tận Hưởng Cuộc Sống Không Thuốc Lá





KIỂM SOÁT SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ:

Tận Hưởng Cuộc Sống Không Thuốc Lá

Nếu quý vị hút thuốc thì cai thuốc sẽ là một trong những bước quan trọng nhất để cải thiện sức khỏe của quý vị. CHỦ ĐỀ này đưa ra các gợi ý về cách cai thuốc.

Hút Thuốc Ảnh Hưởng Như Thế Nào Đến Sức Khỏe của Quý Vị?

Hút thuốc gây ra nhiều vấn đề sức khỏe, như:

- Bệnh tim
- Bệnh ung thư
- Đột quy
- Bệnh phổi

Hút Thuốc Ảnh Hưởng Như Thế Nào Đến Sức Khỏe Những Người Thân Yêu của Quý Vị?

Trẻ sơ sinh sống với người hút thuốc có nhiều khả năng bị:

- Cảm lạnh
- Viêm phổi
- Hen suyễn
- Viêm tai
- Viêm phế quản

Các thành viên trong gia đình tiếp xúc với khói thuốc có thể bị:

- Các vấn đề về tim và phổi
- Bệnh ung thư
- Đột quy

Hút thuốc trong khi mang thai làm tăng khả năng sinh sớm (“sinh non”).

“Tôi biết rằng hút thuốc có hại cho sức khỏe của tôi nhưng lại không muốn cai. Bố tôi từng hút thuốc mỗi ngày. Khi ông mất vì một cơn đau tim, tôi đã quyết định là mình cần cai thuốc. Việc bỏ qua đời đã giúp tôi có động lực cai thuốc.”

Darren



Vì Sao Nên Cai Thuốc?

Cải Thiện Sức Khỏe Toàn Diện cho Gia Đình Quý Vị

- Tận hưởng cuộc sống lâu dài và khỏe mạnh hơn cùng gia đình và bạn bè.
- Dễ thở hơn.
- Có nhiều sức lực hơn.
- Tiết kiệm tiền mua thuốc lá.
- Nêu gương tốt cho con cái và bạn bè.

Cải Thiện Ngoại Hình Và Mùi Cơ Thể

- Không còn hôi miệng.
- Quần áo và đầu tóc có mùi dễ chịu hơn.
- Không còn vết ố vàng trên răng và ngón tay.
- Ngăn ngừa nếp nhăn.

Quý Vị Sẽ Gặp Phải Vấn Đề Gì Khi Cai Thuốc?

Nicotin là một chất tác động mạnh có khả năng gây nghiện. Cơ thể quý vị đã quen với chất nicotin trong thuốc lá. Khi quý vị cai thuốc, cơ thể quý vị phải làm quen với tình trạng không có nicotin. Điều đó có thể khiến quý vị khó chịu. Hãy cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị biết quý vị đang cố cai thuốc. Có những loại thuốc có thể giúp quý vị cảm thấy dễ chịu hơn.

Ban Đầu Quý Vị Sẽ Cảm Thấy Như Thế Nào?

Một số người có thể cảm thấy cáu kỉnh, buồn bã hoặc bồn chồn. Quý vị có thể khó ngủ. Nhưng hãy yên tâm:

- Đối với hầu hết mọi người, các triệu chứng tệ nhất chỉ kéo dài vài ngày đến vài tuần.
- Cai thuốc không phải là điều dễ dàng nhưng nhiều người có thể cai hẳn thuốc.
- Nếu quý vị hút thuốc trở lại thì hãy cai lần nữa. Quý vị có thể phải thử nhiều lần để cai hẳn thuốc.

“Tôi chọn ngày sinh nhật bố làm ngày cai thuốc. Tôi được gia đình và bạn bè giúp đỡ. Bác sĩ và chuyên gia giáo dục sức khỏe cũng giúp tôi. Họ cho tôi những ý tưởng tuyệt vời để kiểm soát cảm giác thèm thuốc.”

Cristina



Cai Thuốc với Những Gọi Ý Hữu Ích Sau

Hãy Sẵn Sàng

- Chọn ngày cai thuốc.
- Viết ra lý do cai thuốc và động lực của quý vị. Dán danh sách ở nơi quý vị sẽ thấy mỗi ngày.
- Vứt bỏ toàn bộ thuốc lá, bật lửa và gạt tàn. Không mua thêm thuốc lá.
- Báo cho gia đình, bạn bè và đồng nghiệp của quý vị biết về ngày quý vị cai thuốc.
- Lập danh sách những người sẽ hỗ trợ quý vị.

Lập Kế Hoạch Tránh Xa Thuốc Lá

- Không đến những nơi khiến quý vị muốn hút thuốc.
- Tại các bữa tiệc, không ngồi gần bạn bè hút thuốc.
- Khi có người mời quý vị hút thuốc, hãy nói: “Không, xin cảm ơn. Tôi không hút thuốc”.

Nhờ Giúp Đỡ

- Mua kẹo cao su hoặc miếng dán da chứa nicotin hoặc yêu cầu nhà cung cấp dịch vụ y tế kê đơn thuốc giúp quý vị cai thuốc.
- Tìm một chương trình tại địa phương để giúp quý vị cai thuốc hoặc truy cập trực tuyến vào trang web *smokingfree.gov* để được trợ giúp.

Tránh Ham Muốn Hút Thuốc

Luôn Tìm Việc Để Tay Hoạt Động

- Đến những nơi không cho phép hút thuốc, như quán cà phê.
- Luôn tìm việc để tay hoạt động. Chơi trò chơi trên điện thoại, ăn đồ ăn nhẹ lành mạnh hoặc bóp bóng giảm căng thẳng. Bắt đầu một dự án xung quanh nhà, thực hiện các tác phẩm nghệ thuật hay đồ thủ công hoặc làm vườn.
- Duy trì vận động. Đi dạo hoặc dọn dẹp nhà cửa.

“Ban đầu, tôi bị căng thẳng và thèm hút thuốc. Thay vì châm thuốc, tôi đã gọi cho đường dây trợ giúp “Cai Thuốc”. Họ khuyên tôi nên nhai kẹo cao su không đường và nghe nhạc để giúp giảm cảm giác thèm thuốc. Cách đó đã có tác dụng.”

Darren



Bỏ Thứ Gì Đó Vào Miệng Mà không phải là Thuốc Lá

- Uống nước.
- Nhai kẹo cao su không đường.
- Ăn que rau củ hoặc táo cắt miếng mỏng.
- Nhai một đoạn ống hút ngắn hoặc một chiếc tăm.

Kiểm Soát Căng Thẳng, Cơ Tức Giận, Thần Kinh và Tình Trạng Kiệt Sức

- Hít vào thật chậm và sâu; đếm đến năm rồi thở ra. Lặp lại 10 lần.
- Nói chuyện với bạn bè.
- Đi dạo.
- Nghe nhạc.

Bắt Đầu Một Ngày Lành Mạnh

- Đánh răng và súc miệng thay vì hút thuốc.
- Nếu quý vị luôn hút thuốc khi uống cà phê, hãy chuyển sang uống trà một thời gian hoặc uống nước lọc.

Giúp Con Quý Vị Không Hút Thuốc Lá

- Nói với con về tác hại của việc hút thuốc đối với sức khỏe của trẻ.
- Giúp con làm bảng hiệu ghi “Chúng tôi rất vui khi trở thành một gia đình không hút thuốc.”

Bảo Vệ Gia Đình và Bạn Bè Quý Vị Khỏi Khói Thuốc Thụ Động

Dán nhãn hoặc biển báo “Cảm Ơn vì Không Hút Thuốc” trong nhà hoặc trong xe của quý vị.

“Khi bạn bè đến nhà chúng tôi và châm thuốc, tôi sẽ lịch sự nhắc nhở rằng nhà chúng tôi không hút thuốc và họ cần ra ngoài hút thuốc.”

Kayla



Các Bước Tôi Sẽ Thực Hiện để Cai Thuốc

Ví dụ: quý vị có thể:

Án định ngày cai thuốc.

Ngày cai thuốc của tôi là: _____

Nhờ gia đình và bạn bè giúp đỡ. Viết ra tên người giúp đỡ bên dưới:

Tìm một chương trình tại địa phương giúp quý vị cai thuốc.

Lập danh sách những việc cần làm khi quý vị muốn hút thuốc.

THẺ SỨC KHỎE TIM CỦA TÔI

Sử dụng thẻ này để ghi lại kết quả các xét nghiệm của quý vị. Hành động để duy trì sức khỏe tim của quý vị.

Biểu tượng trái tim (♥) cho biết các chỉ số của người không có bất kỳ yếu tố có nguy cơ nào đối với bệnh tim.






Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị về những chỉ số phù hợp của quý vị.

Tên: _____



Kết quả kiểm tra đánh giá sức khỏe tổng thể

Cân Nặng	Ngày				
	Kết quả				
BMI ♥ 18.5 đến 24.9	Ngày				
	Kết quả				
Số Đo Vòng Eo ♥ Nam giới: 40 inch trở xuống ♥ Nữ giới: 35 inch trở xuống	Ngày				
	Kết quả				
Huyết Áp ♥ Dưới 120/80 mmHg nhưng hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị	Ngày				
	Kết quả				

Xét nghiệm đo lượng mỡ trong máu

Cholesterol Toàn Phần  Dưới 200 mg/dL	Ngày				
	Kết quả				
LDL  Dưới 100 mg/dL	Ngày				
	Kết quả				
HDL.  Nam giới: 40 mg/dL trở lên.  Nữ giới: 50 mg/dL trở lên	Ngày				
	Kết quả				
Triglyceride  Dưới 150 mg/dL	Ngày				
	Kết quả				

Đo đường huyết để phát hiện bệnh tiểu đường

Glucose trong Máu (Đường Huyết).  Lúc đói—dưới 100 mg/dL	Ngày				
	Kết quả				
A1C  6.5% trở xuống.	Ngày				
	Kết quả				

Khác

Tên xét nghiệm _____	Ngày				
	Kết quả				

Hiệp Hội Tim Hoa Kỳ

<https://www.heart.org/>

Ban Dịch Vụ Khách Hàng: 1-800-AHA-USA-1 | 1-800-242-8721

Để Biết Thêm Thông Tin

Để biết thêm thông tin về các loại bệnh, tình trạng và thủ thuật liên quan đến bệnh tim, hãy truy cập trang web của Viện Tim, Phổi và Máu Quốc gia (National Heart, Lung, and Blood Institute, NHLBI) tại ***www.nhlbi.nih.gov*** hoặc liên hệ với Trung Tâm Thông Tin Y Tế NHLBI:

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

Điện thoại: 1-877-NHLBI4U (1-877-645-2448)

TRS: 7-1-1

Email: ***NHLBIinfo@nhlbi.nih.gov***



QUÝ VỊ CÓ THẮC MẮC?

Hãy gọi cho ban Dịch Vụ Hội Viên IEHP
theo số **1-800-440-IEHP (4347)**

1-800-718-IEHP (4347) dành cho người dùng TTY

8 giờ sáng – 5 giờ chiều | Thứ Hai – Thứ Sáu

www.iehp.org

*Hướng dẫn này dựa trên nội dung từ tập sách
“On the Move to Better Heart Health for African
Americans” của Viện Tim, Phổi và Máu Quốc Gia
(Sở Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ).*

©2023 Inland Empire Health Plan.
Một Tổ Chức Công. Bảo Lưu Mọi Quyền.
HE-23-4498579