

Câu chuyện của Tôi, Lời khuyên của Tôi

Với những **mẹo hữu ích** và **thông tin** hữu dụng,
bao gồm **nhật ký huyết áp**

Những câu chuyện đời thực
về bệnh nhân –

Sống chung
với bệnh cao
huyết áp

PATIENT NAME:

Nội dung

Trang

Giới thiệu về tập sách này	1
Hiểu về những nguy cơ của quý vị là bước đầu tiên để phòng tránh cơn đau tim	2
<i>“Tôi cần phải thay đổi lối sống của mình trước khi nó giết chết tôi”</i>	3
Tiền sử gia đình và bệnh cao huyết áp	4
<i>“Hiện nay tôi 52 tuổi và tôi không muốn chết”</i>	5
Căng thẳng tại nơi làm việc và trái tim của quý vị	6
<i>“Tôi yêu cuộc sống xã hội của mình, tôi không muốn bị đau tim”</i>	7
Hiểu về các triệu chứng của cơn đau tim	8
<i>“Đừng để cơn đau tim là triệu chứng đầu tiên!”</i>	9
Ăn uống lành mạnh cho trái tim của quý vị	10
<i>“Mục tiêu của tôi là đánh bại căn bệnh cao huyết áp”</i>	11
Hạ huyết áp bằng cách duy trì hoạt động thân thể trong thời kỳ đại dịch	12
<i>“Liên tục chăm sóc để kiểm soát huyết áp của tôi”</i>	13
Nhật ký huyết áp tại nhà	14–17
Các liên kết hữu ích cho sức khỏe tim mạch của quý vị	18

Giới thiệu về tập sách này

Câu chuyện của Tôi, Lời khuyên của Tôi là một tập sách giáo dục dành cho người lớn sống chung với **bệnh cao huyết áp** hoặc những người có tiền sử gia đình mắc bệnh cao huyết áp.

Tài liệu này dựa trên những câu chuyện đời thực của sáu người Úc bị bệnh cao huyết áp và lời khuyên của họ về lối sống lành mạnh để giúp ngăn ngừa cơn đau tim hoặc đột quỵ.

Servier tự hào là đồng sáng tạo và sản xuất tài liệu này cùng với **bệnh nhân** và **dành cho bệnh nhân**.

Cao huyết áp¹

Huyết áp là lực đẩy máu lên các thành mạch máu. Khi lực này, hoặc áp suất, quá cao, tim phải bơm mạnh hơn và các mạch máu phải chịu sức căng lớn hơn khi chúng vận chuyển máu.

Huyết áp cao là khi huyết áp của quý vị luôn cao hơn bình thường. Huyết áp cao là một trong những yếu tố nguy cơ chính của các cơn đau tim và đột quỵ. Quý vị có thể không cảm thấy bất kỳ triệu chứng nào do huyết áp cao, vì vậy điều quan trọng là phải kiểm tra huyết áp thường xuyên. Quý vị có thể được đo huyết áp với bác sĩ, y tá, dược sĩ hoặc tại nhà (với một máy đã được kiểm chứng). Các số liệu sau đây là hướng dẫn hữu ích². Số bên trên là áp suất trong mạch máu khi tim bơm và số bên dưới là áp suất khi tim giãn ra.

Số mmHg trên	Số mmHg dưới	Ý nghĩa
≤ 120	≤ 80	Bình thường
121–139	81–89	Hơi cao
≥ 140	≥ 90	Huyết áp cao

Những mẹo hữu ích và thông tin hữu dụng

Hiểu những nguy cơ của quý vị là bước đầu tiên để phòng tránh cơn đau tim^{3,4}

Những nguy cơ quý vị không thể thay đổi

- Tuổi (> 45 tuổi)
- Giới tính (Nam giới)
- Nguồn gốc dân tộc (Thổ dân/Cur dân đảo Torres Strait, những người từ Tiểu lục địa Ấn Độ)
- Tiền sử gia đình (anh chị em, cha mẹ và ông bà bị đau tim)

Các yếu tố nguy cơ quý vị có thể thay đổi bằng cách áp dụng lối sống lành mạnh và/hoặc dùng thuốc thích hợp

- Các tình trạng như huyết áp cao, mỡ (cholesterol) trong máu cao, thừa cân và bệnh tiểu đường loại 2
- Hành vi gây rủi ro như hút thuốc, chế độ ăn uống không lành mạnh và ít vận động
- Những yếu tố khác bao gồm căng thẳng, trầm cảm và cô lập với xã hội
- Gặp bác sĩ gia đình của quý vị để kiểm tra sức khỏe tim mạch

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:

heartfoundation.org.au/your-heart/know-your-risks/heart-health-check



Hãy gặp bác sĩ gia đình của quý vị để kiểm tra sức khỏe tim mạch

Gần 13 triệu

người Úc trưởng thành có từ ba yếu tố nguy cơ về bệnh tim trở lên

“Tôi cần phải thay đổi lối sống của mình trước khi nó giết tôi”

Jonas* trên 70 tuổi và đã về hưu. Trước đây ông đã từng hút thuốc và uống rượu điều độ. Ở tuổi 58, ông bị lên cơn đau tim tại nơi làm việc và vài tháng sau đó phải trải qua phẫu thuật tim hở bắc cầu ba (triple bypass open heart surgery).



Ông không biết mình bị cao huyết áp. Bác sĩ phẫu thuật tim đã cho ông uống thuốc hạ huyết áp. Jonas cho rằng cơn đau tim của mình là do lối sống căng thẳng từ những chuyến bay trên cao khi ông còn là giám đốc điều hành hãng hàng không.

Cơn đau tim và cuộc phẫu thuật tim đã thay đổi vĩnh viễn cuộc sống của Jonas. Vợ ông, Anne* đã mô tả đó là một trải nghiệm rất đáng sợ và bà cảm thấy như bị nó thổi bay đi.

Jonas đã thay đổi lối sống của mình. Ông đã nhận trợ cấp thôi việc và nghỉ việc kể từ đó. Ông nói **“Tôi cần phải thay đổi lối sống của mình trước khi nó giết tôi”**.

Mỗi sáng, ông đi bộ 2,5 km, nấu ăn ở nhà nhiều hơn, theo chế độ ăn Địa Trung Hải và hạn chế uống rượu, chỉ uống trong các sự kiện giao tiếp xã hội. Ông cũng thích cuộc sống giao tiếp xã hội năng động.

Ông thường xuyên gặp bác sĩ gia đình và bác sĩ phẫu thuật tim của mình. Ông theo dõi huyết áp tại nhà 2 đến 3 lần một tuần. Ông đang uống thuốc huyết áp, aspirin và thuốc giảm mỡ máu. Bác sĩ phẫu thuật tim cho rằng ông hồi phục nhanh chóng là do ngừng hút thuốc ở tuổi 41 và duy trì sức khỏe tổng quát tốt sau ca phẫu thuật.

Anne nói kể từ khi Jonas bị đau tim và được phẫu thuật, **“chúng tôi cùng nhau làm mọi thứ”**. Ông đã vượt qua nỗi sợ hãi sẽ xảy ra một cơn đau tim khác với sự hỗ trợ của người vợ và những đứa con thân yêu của mình, bằng cách áp dụng lối sống lành mạnh và uống thuốc thường xuyên.

Helpful tips and useful information

Tiền sử gia đình và cao huyết áp^{5,6}

Tiền sử gia đình bị cao huyết áp là gì và tại sao nó lại quan trọng?

Điều này có nghĩa là quý vị có người trong gia đình (họ hàng cùng huyết thống như mẹ, cha, chị, em) mắc bệnh cao huyết áp trước 60 tuổi.

Quý vị có nguy cơ bị cao huyết áp cao gấp hai lần nếu một hoặc nhiều người ruột thịt trong gia đình bị huyết áp cao trước 60 tuổi. Nó còn liên quan đến các yếu tố nguy cơ khác như mỡ máu cao, chất béo trong cơ thể cao và dễ bị tác động của muối làm tăng huyết áp hơn.

Quý vị có thể LÀM gì nếu có tiền sử gia đình bị cao huyết áp?

1. Kiểm tra sức khỏe tim mạch ít nhất mỗi năm một lần nếu quý vị trên 45 tuổi hoặc trên 30 tuổi nếu quý vị là người gốc Thổ dân hoặc Người dân đảo Torres Strait⁶
2. Giảm các nguy cơ khác đối với bệnh cao huyết áp bằng cách ăn thực phẩm lành mạnh, dùng ít muối, tập thể dục, giảm cân nếu cần thiết và ngừng hút thuốc.
3. Nếu quý vị đang dùng thuốc hạ huyết áp, điều quan trọng là phải uống thuốc thường xuyên theo chỉ định của bác sĩ.
4. Việc tìm kiếm phương pháp điều trị tốt nhất cho mỗi người thường mất nhiều thời gian.

Điều quan trọng là quý vị phải tiếp tục cố gắng hạ huyết áp với sự giúp đỡ của bác sĩ.



“Hiện nay tôi 52 tuổi và tôi không muốn chết”

Maggie* được chẩn đoán mắc bệnh cao huyết áp và tiểu đường loại 2 khi mới 30 tuổi.

Cô được cho uống thuốc hạ huyết áp và kiểm soát lượng đường trong máu thông qua chế độ ăn kiêng, tập thể dục và thuê huấn luyện viên cá nhân tại một phòng tập thể dục địa phương. Tất cả đều tốt đẹp mãi cho đến 6 năm sau khi cô ấy phải trải qua một số cuộc phẫu thuật lớn.



Huyết áp của cô tăng cao và trở nên khó kiểm soát. Bác sĩ của cô đã thay một loại thuốc hạ huyết áp khác và sáu năm sau cô bị đau khớp ngày càng trầm trọng, hôn mê và cuối cùng là chứng chuột rút chân làm suy nhược. Năm 2017, cô cũng được dùng thuốc giúp hạ đường huyết.

Cách đây vài tháng, Maggie cuối cùng cũng nhận ra rằng tác dụng phụ là do thuốc hạ huyết áp và đã quay trở lại gặp bác sĩ đa khoa của cô ấy một lần nữa. Cô đã được đổi sang một loại thuốc huyết áp khác. Các tác dụng phụ đã ngừng nhưng huyết áp của cô lại tăng lên. Cô ngày càng lo lắng, bực bội và nóng tính.

“Tôi hiện 52 tuổi và tôi không muốn chết”, cô nói trong nước mắt. Ông bà, cha, cô và chú của cô đều bị cao huyết áp, tiểu đường và bệnh tim, một số đã qua đời vì những căn bệnh này.

Maggie đã dùng thuốc chống trầm cảm để điều trị bệnh trầm cảm từ năm 2006.

Gần đây, Maggie đã quay trở lại gặp bác sĩ đa khoa của mình và được kê toa một loại thuốc huyết áp khác uống kèm với thuốc cô đang dùng. Huyết áp của cô đã giảm xuống bình thường và hiện cô ấy rất vui và vô cùng nhẹ nhõm.

Các mẹo hữu ích và thông tin hữu dụng

Căng thẳng tại nơi làm việc và trái tim của quý vị^{7,8}

Căng thẳng tại nơi làm việc có liên quan đến nguy cơ cao về mắc bệnh tim mạch vành và nhiều bệnh khác ở những nhân viên dưới 50 tuổi.

Căng thẳng tại nơi làm việc có thể dẫn đến những thói quen không lành mạnh, chẳng hạn như ăn quá nhiều, hút thuốc và uống quá nhiều rượu bia. Điều này có thể khiến quý vị không có thời gian hoặc năng lượng để hoạt động thân thể nhiều hơn.

Một số mẹo để quản lý căng thẳng trong công việc bao gồm⁸:

- Hạn chế làm thêm giờ
- Nghỉ giải lao thường xuyên kể cả nghỉ trưa và đi dạo
- Tạo ra sự cân bằng phù hợp để có thể vừa làm việc nhưng vẫn dành thời gian cho những người quan trọng và sở thích riêng của mình
- Học cách thư giãn bằng cách hít thở sâu bằng cơ hoành và các bài tập chánh niệm
- Học cách nói 'không' một cách lịch sự và đừng để bản thân bị quá sức chịu đựng trước những khó khăn thử thách mới
- Phân bổ thời gian để thực hiện một số hoạt động thư giãn mà mình yêu thích, chẳng hạn tập thể dục, đọc sách, làm vườn hoặc nghe nhạc



“Tôi yêu cuộc sống xã hội của mình, tôi không muốn bị đau tim”

Jen* là một người đã nghỉ hưu trên 65 tuổi và sống một mình. Bà mô tả mình là một người nghiện công việc, từng có lối sống rất căng thẳng và hòa đồng. Một người nghiện thuốc lá từ tuổi thiếu niên và hiện vẫn còn hút thuốc lá một ít, hầu như mỗi ngày Jen cũng thích uống một hoặc hai ly rượu vang.



Jen phát hiện ra mình bị cao huyết áp cách đây 15 năm khi đến khám bác sĩ gia đình. Bà cảm thấy rã rời và căng thẳng. Huyết áp của bà lúc đó là 180/120 mmHg. Bà quyết định không uống thuốc điều trị cao huyết áp và chọn cách kiểm soát căng thẳng bằng cách tập yoga, hít thở sâu, thiền và liệu pháp xoa bóp. Huyết áp của bà đã giảm xuống còn 120/80 mmHg.

Bà bị tăng huyết áp đột biến cách đây vài năm mà bà nghĩ rằng do căng thẳng trong công việc. Bà đã tiếp tục các phương pháp tự quản lý của mình như đề cập ở trên và tập thường xuyên, không dùng bất kỳ loại thuốc hạ huyết áp nào. Đôi lúc bà cũng xin tạm nghỉ làm để giảm bớt căng thẳng.

Tuy nhiên, vào giữa năm 2017, bà thấy xuất hiện những cơn đau tức ngực trong khi làm việc và được gấp rút cho đi làm điện tâm đồ (ECG)[^], kết quả bình thường. Bác sĩ gia đình đã giới thiệu bà đến gặp một bác sĩ chuyên khoa tim mạch, bà được khám bệnh ngay lập tức và sắp xếp chụp X quang mạch máu (angiogram)^{**}, kết quả cho thấy các mạch máu tim không bị tắc nghẽn. Nhưng bác sĩ chuyên khoa phát hiện tim của bà bị phì đại và chẩn đoán bà bị bệnh cơ tim (cardiomyopathy). Lúc đó, huyết áp của bà cao. Bà được kê toa thuốc hạ huyết áp và thuốc giảm mỡ máu (cholesterol). Bà được cho biết rằng cần uống những loại thuốc này trong suốt quãng đời còn lại để giảm nguy cơ đau tim. Jen tuân thủ việc uống thuốc rất tốt. Bà cũng uống Vitamin D và B vào mỗi buổi sáng trong nhiều năm. Đây là động lực để bà uống thuốc tim và huyết áp mỗi sáng. Nhưng động lực chính để bà uống thuốc thường xuyên là nỗi sợ bị lên cơn đau tim. Bà vẫn yêu thích cuộc sống xã hội đầy năng động của mình.

*Tên đã được thay đổi. Hình ảnh từ kho lưu trữ.

[^] Điện tâm đồ (ECG) là một xét nghiệm đơn giản có thể được sử dụng để kiểm tra nhịp tim và hoạt động điện của tim quý vị.

^{**} Chụp X quang mạch máu là một thủ thuật sử dụng tia X và thuốc nhuộm đặc biệt để chụp ảnh các mạch máu của quý vị.

Các mẹo hữu ích và thông tin hữu dụng

Hiểu về các triệu chứng của cơn đau tim⁹

Đau tim xảy ra khi một mạch máu tim bị tắc nghẽn, làm giảm lưu lượng máu và lượng oxy đến tim của quý vị.

Dưới đây là các triệu chứng phổ biến nhất của cơn đau tim. Quý vị có thể có một hoặc kết hợp nhiều triệu chứng:

- Khó chịu hoặc đau ngực. Điều này có thể gây ra cảm giác nặng nề khó chịu, căng tức, áp lực hoặc cảm giác đè nén trong ngực. Cảm giác khó chịu này có thể lan ra cánh tay, cổ, quai hàm hoặc lưng của quý vị.
- Chóng mặt, choáng váng, cảm giác muốn ngất
- Buồn nôn, khó tiêu, nôn mửa
- Thở gấp hoặc khó thở
- Đổ mồ hôi trộm hoặc đổ mồ hôi lạnh.

Nếu quý vị cảm thấy bất kỳ triệu chứng nào ở trên, các chuyên gia khuyên quý vị nên thực hiện các bước sau:



1. Gọi:
000



2. Ngừng:
Nghỉ ngơi ngay lập tức



3. Nói: Hãy nói với ai đó về cảm giác của quý vị



“Đừng để cơn đau tim là triệu chứng đầu tiên!”

Jerry* lên cơn đau tim ở tuổi 50 khi ông đang làm vườn cùng con trai.

Jerry trải qua những cơn đau nhói ở gần vai trái, sau đó là cảm giác ngứa ran ở cánh tay trái. Ông gọi cho vợ và nhờ bà gọi xe cấp cứu. Ông nhận biết những triệu chứng đau tim này từ khóa học sơ cứu tại nơi làm việc. Ông nằm xuống, nhắm mắt lại và khi tỉnh dậy ông thấy mình đã nằm ở bệnh viện.



Bác sĩ chuyên khoa tim chẩn đoán ông bị cao huyết áp. Khi còn trẻ, ông rất khỏe mạnh và lực lưỡng nhưng cũng hút thuốc và thường xuyên uống rượu bia. Ông đã bắt đầu uống nhiều loại thuốc, được khuyến khích ngừng hút thuốc và tập thể dục trở lại. Ông luôn làm theo lời khuyên của chuyên gia dinh dưỡng để ăn chế độ ăn uống cân bằng.

Năm 2012, Jerry được đặt 2 stent* do tắc nghẽn mạch vành tim được phát hiện trong một lần X quang mạch máu (angiogram) định kỳ **. Sau đó vài tháng, ông được phẫu thuật tim hở để thay thế van tim bị lỗi.

Jerry hiện đã ngoài 70 tuổi và thường xuyên đến khám bác sĩ gia đình trong 25 năm và bác sĩ chuyên khoa tim 6 tháng một lần. Ông tiết lộ về tiền sử gia đình mắc các bệnh về tim trầm trọng. Ông mất cả cha mẹ, anh trai và em gái vì những cơn đau tim.

Ông không bận tâm về việc hiện đang uống 12 loại thuốc mỗi ngày: những loại thuốc này giúp kiểm soát huyết áp và giữ nước cũng như bệnh tiểu đường loại 2 và mỡ máu (cholesterol) cao mà ông được chẩn đoán sau đó. Jerry có lối suy nghĩ rất tích cực. Ông tuân theo lời khuyên của bác sĩ và hiện cảm thấy mọi thứ đều được kiểm soát tốt.

*Tên đã được thay đổi. Hình ảnh từ kho lưu trữ.

*Stent là một ống nhỏ được đưa vào mạch máu bị tắc nghẽn để giúp giữ thông thoáng.

** Chụp X quang mạch máu là một thủ thuật sử dụng tia X và thuốc nhuộm đặc biệt để chụp ảnh các mạch máu của quý vị.

Các mẹo hữu ích và thông tin hữu dụng

Ăn uống lành mạnh cho trái tim của quý vị¹⁰

Heart Foundation (Tổ chức Tim mạch) của Úc khuyến nghị rằng quý vị có thể cải thiện sức khỏe tim của mình bằng cách tập trung vào một số điều đơn giản:

- Nhiều trái cây, rau củ và ngũ cốc nguyên hạt ví dụ; gạo lứt, yến mạch, bánh mì nguyên cám (wholemeal)/hạt.
- Các nguồn protein (chất đạm) lành mạnh khác nhau bao gồm protein từ thực vật như đậu, đậu gà, đậu lăng, các loại quả hạch và hạt, cá và hải sản, trứng và thịt gia cầm.
- Chọn sữa không có hương vị, sữa chua và pho mát.
- Lựa chọn chất béo lành mạnh với các loại quả hạch, hạt, bơ, ô liu và dầu làm từ các loại này để nấu ăn.
- Các loại thảo mộc và gia vị để tạo hương vị cho thực phẩm thay vì thêm muối (hoặc đậu nành)
- Ăn nhiều loại thực phẩm tươi sống và chưa chế biến.

Bằng cách tuân theo nguyên tắc đơn giản này, chế độ ăn uống của quý vị sẽ có nhiều chất dinh dưỡng thích hợp như chất xơ, chất chống oxy hóa và chất béo không bão hòa, và ít chất dinh dưỡng có hại như chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, muối và đường.

Để biết thêm thông tin về ăn uống lành mạnh,
vui lòng truy cập trang mạng của Heart Foundation
heartfoundation.org.au/Heart-health-education/healthy-eating



“Mục tiêu của tôi là đánh bại căn bệnh cao huyết áp này”

John* là người đàn ông 49 tuổi gốc Á. Anh kết hôn với một huấn luyện viên cá nhân và có hai con nhỏ.

John được chẩn đoán mắc bệnh cao huyết áp và cholesterol (mỡ máu) cao cách đây 4 năm. Huyết áp của anh lúc đó là 169/95 mmHg. Mẹ của John cũng bị huyết áp cao và cholesterol cao, đã thúc giục anh đến gặp bác sĩ gia đình để kiểm tra sức khỏe tim mạch của mình vì “người trong gia đình đang mắc các căn bệnh này”.



Mặc dù bác sĩ khuyên anh nên bắt đầu dùng thuốc hạ huyết áp, nhưng ngay từ đầu John quyết định từ chối vì anh tin rằng mình có thể giảm huyết áp bằng cách thay đổi lối sống. Anh bắt đầu tập thể dục thường xuyên, ngừng hút thuốc và giảm uống rượu bia. Anh ăn ít thịt đỏ hơn, nấu ăn lạt hơn và bổ sung nhiều chất xơ hơn vào chế độ ăn uống của mình. Anh thậm chí còn nghỉ việc để giảm bớt căng thẳng.

Sau một năm thay đổi lối sống, John đã giảm được 4 kg và mức cholesterol của anh cũng giảm xuống, tuy nhiên huyết áp của anh vẫn cao. Bác sĩ gia đình của anh khuyên rằng anh có nhiều nguy cơ bị đau tim và nên bắt đầu dùng thuốc để giảm huyết áp.

Nỗi sợ hãi về cơn đau tim và bỏ lại con nhỏ không có cha đã thuyết phục John bắt đầu uống thuốc hạ huyết áp. Sáu tháng sau, huyết áp của John vẫn còn cao, vì vậy bác sĩ gia đình đã cho uống thêm loại thuốc hạ huyết áp thứ hai. John tiếp tục điều chỉnh lối sống. Anh đã sử dụng ứng dụng nhắc toa thuốc từ hiệu thuốc quen để thường xuyên mua thuốc đầy đủ theo toa. John theo dõi huyết áp tại nhà để đảm bảo kiểm soát tốt mức huyết áp và hy vọng có thể đánh bại căn bệnh cao huyết áp của mình.

Động lực chính để anh tiếp tục điều trị là ngăn ngừa cơn đau tim để có thể tiếp tục chăm sóc các con của mình.

Các mẹo hữu ích và thông tin hữu dụng

Hạ huyết áp của quý vị bằng cách duy trì hoạt động thân thể trong thời kỳ đại dịch^{11,12,13}

Hoạt động thân thể thường xuyên giúp tim quý vị khỏe hơn. Một trái tim khỏe hơn có thể bơm nhiều máu hơn với ít nỗ lực hơn. Nếu tim của quý vị có thể hoạt động ít hơn khi bơm, lực tác động lên động mạch sẽ giảm, làm hạ huyết áp của quý vị.

Duy trì hoạt động thân thể là điều quan trọng để có sức khỏe tim mạch tốt hơn. Các biện pháp giãn cách xã hội trong đại dịch Covid-19 có thể hạn chế phạm vi các hoạt động quý vị có thể thực hiện. Tuy nhiên, có những hoạt động quý vị có thể làm ở nhà hoặc xung quanh khu phố của mình;

- Công việc nhà, chẳng hạn như cắt cỏ, cào lá, làm vườn hoặc lau nhà
- Leo cầu thang, đi bộ, chạy bộ, đạp xe và khiêu vũ
- **Mục tiêu ít nhất 30 phút hoạt động thân thể** hầu hết các ngày trong tuần (150 phút mỗi tuần).
- Quý vị có thể chia nhỏ thành **ba đợt tập thể dục nhịp điệu (aerobic) 10 phút**, sẽ có được lợi ích tương tự như một đợt tập 30 phút.
- Thực hiện các hoạt động tăng cường cơ bắp ít nhất **2 ngày mỗi tuần**.

Nếu quý vị hiện không tập thể dục nhiều, hãy nhớ hỏi bác sĩ trước khi bắt đầu.



“Liên tục chăm sóc để kiểm soát huyết áp của tôi”

Sally* từng sống ở Melbourne và thường xuyên đi bác sĩ gia đình để khám sức khỏe tổng quát. Huyết áp của cô ấy được mô tả là hơi cao trong một thời gian dài và bác sĩ “theo dõi vấn đề này”.



Năm 2012, ở tuổi 47, Sally bị một cơn đột quy nhỏ[^] khi đang trên đường đi làm về. “Tôi nhớ là mình thấy cảm giác toàn thân không khỏe sau khi rời khỏi chỗ làm. Cảm giác ngày càng tệ hơn khi về gần đến nhà và tôi trở nên bị khó chịu. Tôi nhớ mình có cảm giác ngứa ran ở bên trái và cả bên trong miệng. Chồng tôi nói điều này xảy ra khi tôi đang cố gắng ra khỏi xe, nhưng tôi không nhớ gì hết.” Chồng cô đã chở cô đến thẳng bệnh viện, tại đó cô được theo dõi và sau đó được xuất viện.

Sally gặp bác sĩ gia đình vào ngày hôm sau và cô bắt đầu được dùng thuốc giảm mỡ máu (cholesterol). Huyết áp của cô vẫn ở mức hơi cao và cô được khuyên thay đổi lối sống như giảm cân và tăng cường tập thể dục.

Gia đình cô chuyển đến Brisbane vào đầu năm 2019 và cô đã đi khám ba bác sĩ gia đình khác nhau ở đó. Cô thực sự hài lòng với vị bác sĩ gia đình thứ hai, nhưng việc khám theo dõi bệnh đã bị hủy bỏ do đại dịch Covid-19. Cô gặp bác sĩ gia đình sau cùng trong thời gian ngắn ngủi, bác sĩ đã kê cho cô một loại thuốc hạ huyết áp và cô đã ngừng dùng sau một tuần do tác dụng phụ. Cô tiếp tục uống thuốc giảm cholesterol của mình.

Sally biết mình có nguy cơ bị đột quy hoặc đau tim cao. Cô rất muốn được gặp trực tiếp bác sĩ gia đình để kiểm tra huyết áp và được tư vấn cách kiểm soát huyết áp. “Tôi đã không thể làm điều đó vì một hay nhiều lý do. Tôi thực sự hài lòng với bác sĩ gia đình (thứ hai) mà tôi đã được khám và tôi rất muốn tiếp tục gặp bà ấy khi mọi chuyện ổn lại.”

Sally đang cân nhắc việc mua máy đo huyết áp tại nhà vì cô biết tầm quan trọng của việc kiểm tra huyết áp thường xuyên.

* Tên đã được thay đổi. Hình ảnh từ kho lưu trữ.

[^] Còn được gọi là Cơn Thiếu Máu Não Thoáng Qua (Transient Ischaemic Attack)
- khi nguồn cung cấp máu đến não của quý vị bị nghẽn tạm thời; dấu hiệu tương tự như đột quy nhưng chỉ trong thời gian ngắn.

Nhật ký huyết áp tại nhà

Tên của tôi:

.....

.....

Tuổi của tôi:

.....

Mục tiêu huyết áp của tôi: / mmHg

.....

1. Chỉ sử dụng máy đã được kiểm chứng. Không khuyến khích sử dụng thiết bị đo ở ngón tay và cổ tay.
2. Sử dụng túi hơi vừa với bắp tay của quý vị.
3. Đo huyết áp cùng một thời điểm vào buổi sáng hoặc buổi tối
4. Đo trước khi ăn, uống thuốc hoặc vận động mạnh
5. Ngồi thoải mái với hai bàn chân đặt trên sàn nhà trong 5 phút (không nói chuyện/phân tâm)
6. Đo hai lần, mỗi lần cách nhau một phút
7. Ghi lại huyết áp của quý vị trong nhật ký này và đưa cho bác sĩ gia đình mỗi lần đến khám bệnh.

Ngày	Thời gian SÁNG	Huyết áp		Thời gian CHIỀU	Huyết áp		Ghi chú (ví dụ: thay đổi thuốc, ngày làm việc căng thẳng)
		Số trên	Số dưới		Số trên	Số dưới	



Ngày	Thời gian SÁNG	Huyết áp		Thời gian CHIỀU	Huyết áp		Ghi chú (ví dụ: thay đổi thuốc, ngày làm việc căng thẳng)
		Số trên	Số dưới		Số trên	Số dưới	

Nhật Ký Huyết Áp Tại Nhà

Ngày	Thời gian SÁNG	Huyết áp		Thời gian CHIỀU	Huyết áp		Ghi chú (ví dụ: thay đổi thuốc, ngày làm việc căng thẳng)
		Số trên	Số dưới		Số trên	Số dưới	



Ngày	Thời gian SÁNG	Huyết áp		Thời gian CHIỀU	Huyết áp		Ghi chú (ví dụ: thay đổi thuốc, ngày làm việc căng thẳng)
		Số trên	Số dưới		Số trên	Số dưới	

Câu chuyện của Tôi, Lời khuyên của Tôi

Với những lời khuyên hữu ích và thông tin hữu dụng

Các liên kết hữu ích cho sức khỏe tim mạch của quý vị (quét từng mã QR để truy cập liên kết)

Các công thức nấu
ăn lành mạnh cho sức khỏe tim
mạch của quý vị



Thử dực tại nhà
trong thời kỳ Đại dịch
COVID-19



Tham gia Chương trình
Đi bộ vì Cộng đồng lớn
nhất của Úc



Tim hiểu thêm thông tin về Đột
quỵ Nhỏ/Con Thiếu Máu Não
Thoảng Qua



Tim hiểu thêm thông tin
về Căng thẳng
Tại Nơi Làm việc



We would like to thank Janine, Marie, Jim, Tony, Nanda and Ronda
for sharing their lived experience with high blood pressure
and co-creating this patient education material.

References: 1. <https://www.heartfoundation.org.au/heart-health-education/blood-pressure-and-your-heart> Accessed 22 June 2020. 2. Guideline for the diagnosis and management of hypertension in adults. 3. <https://www.heartfoundation.org.au/heart-health-education/are-you-at-risk-of-heart-disease> Accessed on 7 May 2020. 4. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-attack/symptoms-causes/syc-20373106> Accessed on 8 April 2020. 5. Family history and High Blood Pressure. https://www.cdc.gov/pcd/issues/2005/apr/pdf/04_0134_01.pdf Accessed on 8 April 2020. 6. <https://www.heartfoundation.org.au/heart-health-education/heart-health-checks> Accessed on 7 May 2020. 7. Work stress and coronary heart disease: what are the mechanisms? Tarani Chandola et al, EHJ, Vol 29, Issue 5, March 2008, Pages 640–648, <https://academic.oup.com/eurheartj/article/29/5/640/438125> Accessed on 13 May 2020. 8. <https://www.headsup.org.au/your-mental-health/taking-care-of-yourself-and-staying-well/at-work> Accessed on 13 May 2020. 9. Heart Attack Symptoms, Heart Foundation online <https://www.heartfoundation.org.au/Conditions/Heart-attack> Accessed on 29 April 2020. 10. <https://www.heartfoundation.org.au/heart-health-education/healthy-eating> Access on 29 April 2020. 11. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20045206> Accessed on 7 May 2020. 12. <https://www.heartfoundation.org.au/heart-health-education/physical-activity-and-exercise> Accessed on 7 May 2020. 13. <https://www.heartfoundation.org.au/COVID-19/Exercises-to-do-at-home> Accessed on 7 May 2020.