

Chăm Sóc Tim Sau Khi Bị Nhồi Máu Cơ Tim

Nhồi máu cơ tim xảy ra khi lượng máu lưu thông mang ô-xy đến tim bị tắc nghẽn. Thực hiện những thay đổi về lối sống và uống thuốc có thể giúp quý vị hồi phục và bảo vệ tim của mình.

Quý vị có thể thực hiện những thay đổi gì?

- **Duy trì mức cân nặng hợp lý.** Thừa cân khiến tim của quý vị phải làm việc nhiều hơn. Đặt mục tiêu ăn những khẩu phần nhỏ hơn hoặc ít calo hơn, uống nhiều nước hơn, ngủ đủ giấc và hạn chế căng thẳng.
- **Chọn những loại thực phẩm giúp bồi bổ cơ thể.** Ăn những bữa ăn đầy đủ dinh dưỡng, ít chất béo với ít muối và đường. Các loại trái cây, rau củ và thực phẩm có chất xơ có thể giúp ngăn ngừa bệnh tim.
- **Tích cực vận động.** Vận động như đi bộ, đạp xe đạp hoặc bơi lội ít nhất 30 phút 5 ngày mỗi tuần.
- **Bỏ thuốc lá nếu quý vị đang hút thuốc.** Lên kế hoạch về một ngày để bỏ thuốc lá và nhận trợ giúp thông qua dịch vụ tư vấn. Hỏi bác sĩ của quý vị về các sản phẩm có thể giúp quý vị bỏ thuốc lá như miếng dán nicotine, kẹo cao su hoặc viên ngậm. Hãy thực hiện bước đầu tiên và gọi 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) để được hỗ trợ MIỄN PHÍ.

Quý vị có thể cần những loại thuốc nào?

Để ngăn chặn một cơn đau tim khác	Những loại thuốc ức chế beta làm nhịp tim chậm lại, hạ huyết áp và khiến tim làm việc ít hơn. Những loại thuốc ức chế beta bao gồm metoprolol và bisoprolol .
Để ngăn ngừa các mạch máu bị tổn thương	Cao huyết áp có thể làm tổn thương các mạch máu. Một số người có thể cần nhiều hơn một loại thuốc để làm giảm huyết áp. Những loại thuốc này bao gồm hydrochlorothiazide , lisinopril , và amlodipine .
Để ngăn ngừa chứng máu đông	Các loại thuốc làm loãng máu phổ biến bao gồm aspirin và clopidogrel .
Làm giảm mỡ trong máu (cholesterol)	Các loại thuốc statin giúp ngăn ngừa lượng mỡ tích tụ hình thành, phát triển hoặc vỡ ra, lượng mỡ tích tụ này làm tắc nghẽn các mạch máu. Các loại thuốc statin phổ biến bao gồm atorvastatin và rosuvastatin .

Xin trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc thay đổi lối sống để giúp giữ cho tim của quý vị khỏe mạnh. Nếu quý vị có thắc mắc, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ OneCare ở số điện thoại miễn phí **1-877-412-2734 (TTY 711)**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Xin vào trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/vi-vn/health-insurance-plans/onecare.

