

Giới thiệu và Hướng dẫn Điều dưỡng về Suy tim

I. Giới thiệu về Suy tim

Suy tim là tình trạng tim bị suy giảm chức năng dẫn đến không cung cấp đủ lượng máu đáp ứng nhu cầu trao đổi chất của cơ thể khi nghỉ ngơi hoặc vận động. Suy tim dẫn đến tình trạng tưới máu không đủ cho các mô cơ thể và tăng áp lực làm đầy tim.

Các kết quả thường gặp bao gồm:

- Khó thở, thở gấp.
- Khả năng chịu đựng vận động kém, dễ mệt mỏi.
- Tim to (phì đại tim), gan to.
- Tích tụ nước (phù nề) ở cơ thể hoặc tay chân.

II. Nguyên nhân gây Suy tim

Tất cả các bệnh lý về tim đều có thể dẫn đến suy tim, bao gồm:

- Kiểm soát cao huyết áp không tốt.
- Bệnh cơ tim, nhồi máu cơ tim, bệnh tim bẩm sinh, rối loạn nhịp tim và bệnh van tim.
- Các yếu tố khác: Thiểu máu mãn tính, bệnh lý tuyến giáp, bệnh phổi cũng có thể ảnh hưởng đến chức năng tim và gây suy tim.

III. Phân loại Chức năng Tim theo Hiệp hội Tim mạch New

York (NYHA)

Chức năng tim được chia thành bốn loại:

- **Loại I:** Các hoạt động thể chất hàng ngày không gây mệt mỏi, đánh trống ngực, khó thở hoặc đau thắt ngực.
 - **Loại II:** Hạn chế nhẹ hoạt động thể chất. Cảm thấy thoải mái khi nghỉ ngơi nhưng các hoạt động hàng ngày có thể gây mệt mỏi, đánh trống ngực, khó thở hoặc đau thắt ngực.
 - **Loại III:** Hạn chế rõ rệt hoạt động thể chất. Thoải mái khi nghỉ ngơi nhưng chỉ cần vận động nhẹ hơn mức hàng ngày đã xuất hiện triệu chứng mệt mỏi, đánh trống ngực, khó thở hoặc đau thắt ngực.
 - **Loại IV:** Không thể thực hiện bất kỳ hoạt động nào mà không cảm thấy khó chịu. Các triệu chứng xuất hiện ngay cả khi nghỉ ngơi; mọi hoạt động đều làm tăng mức độ khó chịu.
-

IV. Triệu chứng của Suy tim

1. Nhịp tim nhanh (tachycardia) hoặc nhịp tim không đều.
2. Khó thở hoặc ho, khó thở khi nằm (trường hợp nặng không thể nằm phẳng, cần ngồi dậy trên giường).
3. Rối loạn chức năng tiêu hóa, ăn không ngon.
4. Khả năng chịu đựng vận động kém, mệt mỏi và yếu sức.
5. Phù phổi hoặc phù nề chi dưới, mắt cá chân.
6. Lo lắng, bồn chồn, chóng mặt, khó ngủ.
7. Gan to hoặc xuất hiện cổ trướng (dịch ổ bụng) và vàng da.
8. Lượng nước tiểu giảm.
9. Tăng cân.

V. Chẩn đoán và Kiểm tra

1. Chụp X-quang ngực.
 2. Điện tâm đồ (ECG/EKG).
 3. Siêu âm tim.
 4. Thông tim và chụp mạch máu.
 5. Chụp hình y học hạt nhân.
-

VI. Điều trị Suy tim

1. **Điều trị bằng thuốc:** Thuốc trợ tim, các chế phẩm digitalis, thuốc giãn mạch, thuốc lợi tiểu.
2. **Liệu pháp oxy:** Hỗ trợ thở oxy.
3. **Nguyên tắc ăn uống:**
 - **Chế độ ăn ít muối:** Hạn chế lượng muối (2 – 3 gram mỗi ngày) và lượng nước uống theo chỉ dẫn của bác sĩ để giảm gánh nặng cho tim.
 - **Tránh thực phẩm mặn:** Tránh các loại dưa muối, đồ kho, nước tương, xúc xích và giảm bông vì chúng gây tích nước trong cơ thể.
 - **Hạn chế chất lỏng:** Tránh ăn quá nhiều thực phẩm dạng lỏng và trái cây chứa nhiều nước như cháo, nước trái cây, các loại dưa.
 - **Tránh các chất kích thích:** Tránh cà phê, rượu, trà, ớt hoặc họ vì chúng có thể gây nhịp tim nhanh.
4. **Hoạt động và Nghỉ ngơi:**
 - Tránh làm việc quá sức; sử dụng thuốc an thần nếu bác sĩ kê đơn để hỗ trợ nghỉ ngơi và giảm lo âu.
 - Hỗ trợ oxy khi khó thở và nâng cao đầu giường để giúp phổi giãn nở tốt hơn.
 - Nghỉ ngơi ít nhất 30 phút sau khi ăn trước khi bắt đầu hoạt động.
 - Thay đổi tư thế ít nhất 2 giờ một lần khi nằm giường để giảm loét da và nhiễm trùng phổi.

VII. Hướng dẫn Điều dưỡng và Lưu ý

1. **Hạn chế khách thăm:** Việc thăm viếng thường xuyên có thể làm tăng biếng ăn, cảm xúc và giảm thời gian nghỉ ngơi.
2. **Phòng ngừa bệnh:** Tránh cảm lạnh, nhiễm trùng và thiếu máu.
3. **Lối sống:** Cai thuốc lá, rượu; duy trì sinh hoạt điều độ và tinh thần vui vẻ.
4. **Theo dõi:** Kiểm soát cân nặng, lượng nước uống và huyết áp.
5. **Tiêu hóa:** Ăn thực phẩm nhiều chất xơ để tránh rặn khi đi đại tiện; dùng thuốc nhuận tràng theo đơn của bác sĩ.
6. **Môi trường:** Tránh môi trường quá lạnh, quá nóng hoặc không khí ô nhiễm.
7. **Thai sản:** Bệnh nhân nữ nên nhờ bác sĩ tim mạch đánh giá rủi ro khi mang thai.
8. **Tái khám:** Uống thuốc đúng giờ và tái khám định kỳ.

9. **Dấu hiệu nguy hiểm:** Hãy quay lại bệnh viện ngay lập tức nếu sau khi xuất viện bạn cảm thấy khó thở khi nghỉ ngơi, phù nề ở chân/bụng, tăng cân nhanh, ho nặng hoặc nhịp tim tăng nhanh.
-

Chúc Quý vị sức khỏe và bình an. Bệnh viện Từ Tĩc Đài Bắc, Quý Y sĩ Phật giáo Từ Tĩc

Đường dây nóng tư vấn: 02-66289779 máy lẻ 8351