

## GHỊ CHÚ QUAN TRỌNG

Tất cả chỉ dẫn dưới đây chỉ là tổng quát.  
Quý vị cần gặp Bác sĩ Chuyên Khoa Tim Mạch  
để tham khảo về trường hợp của quý vị.

## NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT ĐỂ PHÒNG NGỪA BỆNH TIM MẠCH

**Tập Thể Dục.** Hoạt động thể chất thường xuyên làm giảm nguy cơ bị bệnh tim và đột quy. Nên tập thể dục tùy theo sức lực của mỗi người. Quan trọng là thường xuyên, không được bỏ buổi tập nào hết.

**Thói quen.** Ăn những thực phẩm có lợi cho sức khỏe có thể giúp quý vị giảm được ba yếu tố nguy cơ gây đau tim và đột quy- đó là cholesterol xấu, huyết áp cao và thừa cân.

**Bỏ hút thuốc** làm cho nguy cơ đột quy giảm đáng kể.

**Lo nghĩ** có thể gây ra các vấn đề xấu cho tim mạch.

**Hiểu biết về bệnh lý và cách kiểm soát bệnh tim mạch** có thể làm gia tăng lòng tin của quý vị trong việc thực hiện các sự thay đổi để cải thiện và duy trì sức khỏe cho trái tim của quý vị.

**Vệ sinh răng lợi** làm giảm rủi ro mắc bệnh tim mạch. Vi khuẩn gây viêm nhiễm răng lợi thâm nhập vào dòng máu và tạo ra bệnh viêm nhiễm lợi mãn tính. Viêm nhiễm lợi mãn tính là thủ phạm làm gia tăng bệnh tim mạch vì động mạch bị tắc nghẽn, máu khó lưu thông lên tim.

## Các triệu chứng sau đây có thể là bệnh Tim Mạch

- Cảm giác khó chịu, búp nghẹt, nghẹn, đau ở giữa ngực.
- Đau thắt ngực ở vị trí ngay dưới xương ức.
- Chóng mặt, buồn nôn, ói mửa, toát mồ hôi lạnh.
- Thở ngắn, thở nhanh. Đặc biệt lưu ý, khi nghỉ ngơi mà bị khó thở.
- Đánh trống ngực có thể là dấu hiệu tim đập nhanh, mạnh.
- Đổi màu của da có thể là không đủ oxy trong máu.
- Gọi 911 ngay khi mất tri giác, bất tỉnh, ngất xỉu.



**Dan Dang M.D.**

Board Certified in Cardiovascular Medicine &  
Nuclear Cardiology

## Cardiology Clinic of Northern California

Trung Tâm Tim Mạch Bắc Cali

1143 Story Road Suite 260

San Jose CA 95122

(408) 293-5900

Các loại tests để chẩn bệnh như Echo, Nuclear Stress, EKG, Treadmill, Lower Extremity Arterial Doppler, Venous Doppler Study DVT, Holter, Sleep Test etc... được làm ngay tại Phòng Mạch.

Office Hours  
Monday-Friday 10:00 AM-5:00PM  
Saturday 10:00 AM-1:00 PM  
Thursday & Sunday Closed

## ĐỂ CHẨN BỆNH, CÁC TESTS SAU ĐÂY ĐƯỢC LÀM NGAY TRONG PHÒNG MẠCH

### 1. Echocardiogram

Echo Test sử dụng sóng âm thanh để tạo ra hình ảnh màu sắc của trái tim. Xét nghiệm này thường được sử dụng để phát hiện các vấn đề với các **VAN** hoặc các **buồng tim** hoặc khả năng **bơm** của tim

### 2. Nuclear Stress Test

Nuclear Stress Test cung cấp hình ảnh có thể phát hiện các khu vực lưu lượng máu thấp qua trung tâm và các khu vực của **cơ tim bị hư hỏng**. Xét nghiệm này thường được thực hiện để chẩn đoán bệnh **động mạch vành**.

### 3. EKG

Dùng để đo hoạt động điện của tim. Test này có thể cho biết bệnh nhân có bị cơn đau tim trước kia hay ngay bây giờ. Test này cũng cho biết độ dày và kích thước của trái tim.

### 4. Exercise treadmill test

Trong test này thì bệnh nhân đi treadmill nhằm tăng nhịp tim trong lúc đo EKG. Test này thường làm chung với Echo test để có thể khám phá những bệnh tim dễ hơn.

### 5. LOWER EXTREMITY ARTERIAL DOPPLER

### 6. VENOUS DOPPLER STUDY DVT

**7. Holter.** Holter Test được thực hiện để kiểm tra nhịp tim, để phát hiện nhịp tim không đều (**loạn nhịp**).

**8. Sleep Test.** Sleep Test được sử dụng để chẩn đoán rối loạn giấc ngủ. Nghiên cứu giấc ngủ thường được thực hiện để **phát hiện ngưng thở khi ngủ**, rối loạn giấc ngủ.