



TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC HẢI PHÒNG
BỘ MÔN Y HỌC GIA ĐÌNH



HỒ SƠ

QUẢN LÝ SỨC KHỎE CÁ NHÂN

HỌ VÀ TÊN: PHAM THỊ THẾ..... NĂM SINH: 1949.. NAM ☐ / NỮ ☒

ĐỊA CHỈ: Phường Tân Thành, quận Dương Kinh, thành phố
Hải Phòng.....

Mã hộ gia đình

--	--	--	--	--	--

Mã bệnh nhân

2	2	0	0	0	9
---	---	---	---	---	---

 2831

Họ và tên học viên: Nguyễn Long Nhật

Lớp: K.3.9C

HỒ SƠ QUẢN LÝ SỨC KHỎE CÁ NHÂN

A. PHẦN THÔNG TIN HÀNH CHÍNH

Mã hộ GD:.....

Họ và tên: PHAM THI THẾ..... Quan hệ với chủ hộ: Vợ.

Giới tính: Nam ☐ Nữ ☒ Nhóm máu: Hệ ABO: B..... Hệ Rh: +.

Ngày sinh: 17/10/1947..... Tỉnh/TP đăng ký khai sinh: Hải Phòng.....

Dân tộc: Kinh..... Quốc tịch: Việt Nam Tôn giáo: Không.. Nghề nghiệp: Nội trợ

Số CMND/CCCD: 19.2.7.8.7.4.0.6..... ngày cấp: 25/11/1970.. nơi cấp: CA Hải Phòng

Mã định danh BHYT/ Số thẻ BHYT: KC4313120839890.....

Nơi đăng ký HKTT: (Thôn/xóm; số nhà, đường phố): Tân Hiệp.....

Xã/Phường: Tân Thới..... Quận/Huyện: Phường Kinh Tân/TP. Hải Phòng

Nơi ở hiện tại: Thôn/xóm; số nhà, đường phố: Tân Hiệp.....

Xã/Phường: Tân Thới..... Quận/Huyện: Phường Kinh Tân/TP. Hải Phòng

Điện thoại: Cố định: Không..... Di động: 0389.01262 Email: Không.....

Họ tên mẹ: Lê Thị Hoàn..... Họ tên bố: Phạm Văn Thịnh.....

Họ tên người chăm sóc chính (NCSC): Trần Thị Oanh..... Mối quan hệ: Con gái

Điện thoại (bố/ mẹ/ người NCSC): Cố định: Không..... Di động: 0766.268421

B. NHÓM THÔNG TIN TIỀN SỬ VÀ CÁC YẾU TỐ LIÊN QUAN SỨC KHỎE

1. Tình trạng lúc sinh

Đẻ thường ☒ Đẻ mổ ☐ Đẻ thiếu tháng ☐ Bị ngạt lúc đẻ ☐

Cân nặng lúc đẻ: Không có..gr Chiều dài lúc đẻ: Không có..cm

Dị tật bẩm sinh (ghi rõ nếu có): Không có.....

Vấn đề khác (ghi rõ nếu có): Không có.....

2. Yếu tố nguy cơ đối với sức khỏe cá nhân

Hút thuốc lá, lão	Không <input checked="" type="checkbox"/>	Có <input type="checkbox"/>	Hút thường xuyên <input type="checkbox"/>	Đã bỏ	<input type="checkbox"/>
Uống rượu bia thường xuyên	Không <input checked="" type="checkbox"/>	Có <input type="checkbox"/>	Số ly cốc uống/ngày.....	Đã bỏ	<input type="checkbox"/>
Sử dụng ma túy	Không <input checked="" type="checkbox"/>	Có <input type="checkbox"/>	Sử dụng thường xuyên <input type="checkbox"/>	Đã bỏ	<input type="checkbox"/>
Hoạt động thể lực	Không <input type="checkbox"/>	Có <input checked="" type="checkbox"/>	Thường xuyên (tập thể dục, thể thao...)		<input type="checkbox"/>

Yếu tố tiếp xúc nghề nghiệp/ Môi trường sống (Hóa chất, bụi, ồn, virút,...) ghi rõ yếu tố tiếp xúc: ...Chưa phát hiện..... thời gian tiếp xúc

Loại hồ xí của gia đình (xả nước/ hai ngăn/hồ xí thùng/ không có hồ xí): Xả nước

Nguy cơ khác (ghi rõ):Chưa phát hiện bất thường.....

3. Tiền sử bệnh tật, dị ứng

Dị ứng:

Loại	Mô tả rõ
Thuốc	<u>Chưa phát hiện</u>
Hóa chất/mỹ phẩm	<u>Chưa phát hiện</u>
Thực phẩm	<u>Chưa phát hiện</u>
Khác	<u>Chưa phát hiện</u>

Bệnh tật:

Bệnh tim mạch <input type="checkbox"/>	Tăng huyết áp <input checked="" type="checkbox"/>	Đái tháo đường <input type="checkbox"/>	Bệnh dạ dày <input type="checkbox"/>
Bệnh phổi mạn tính <input type="checkbox"/>	Hen suyễn <input type="checkbox"/>	Bệnh bướu cổ <input type="checkbox"/>	Viêm gan <input type="checkbox"/>
Tim bẩm sinh <input type="checkbox"/>	Tâm thần <input type="checkbox"/>	Tự kỷ <input type="checkbox"/>	Động kinh <input type="checkbox"/>

Ung thư (ghi rõ loại ung thư):
.....Chưa phát hiện.....

Lao (ghi rõ loại lao):
.....Chưa phát hiện.....

Khác (nêu rõ):
.....Đột biến lipid máu, tăng huyết áp, đường huyết 140/90 mmHg, cao nhất 200/100 mmHg.....

4. Khuyết tật

Bộ phận/ cơ quan	Mô tả
Thính lực	Không
Thị lực	Không
Tay	Không
Chân	Không
Cong vẹo cột sống	Không
Khe hở môi, vòm miệng	Không
Khác	Không

5. Tiền sử phẫu thuật (ghi rõ bộ phận cơ thể đã phẫu thuật và năm phẫu thuật)

Chưa có tiền sử phẫu thuật trước đây

6. Tiền sử gia đình

Dị ứng:

Loại	Mô tả rõ	Người mắc (ghi rõ quan hệ huyết thống: ông, bà, bố, mẹ, anh, chị, em...)
Thuốc	Chưa phát hiện	
Hóa chất/ mỹ phẩm	Chưa phát hiện	
Thực phẩm	Chưa phát hiện	
Khác	Chưa phát hiện	

Bệnh tật:

Tên bệnh	Người mắc (ghi rõ quan hệ huyết thống: ông, bà, bố, mẹ, anh, chị...)	Tên bệnh	Người mắc (ghi rõ quan hệ huyết thống: ông, bà, bố, mẹ, anh, chị...)
Bệnh tim mạch	<input type="checkbox"/>	Hen suyễn	<input type="checkbox"/>
Tăng huyết áp	<input checked="" type="checkbox"/> Bô' me, anh trai và 2 em gái	Đái tháo đường	<input type="checkbox"/>
Tâm thần	<input type="checkbox"/>	Động kinh	<input type="checkbox"/>
Ung thư (ghi rõ loại ung thư, người mắc, quan hệ)	Chưa phát hiện		
Lao (ghi rõ loại lao, người mắc, quan hệ)	Chưa phát hiện		
Khác (ghi rõ, người mắc, quan hệ)	Anh trai và 2 em gái mất sớm (bị)		

7. Sức khỏe sinh sản và kế hoạch hóa gia đình

Biện pháp tránh thai đang dùng: Không dùng

Kỳ có thai cuối cùng: 1985

Số lần có thai: 3 Số lần sảy thai: 0 Số lần phá thai: 0

Số lần sinh đẻ: 3 Đẻ thường: 3 Đẻ mổ: 0 Đẻ khó: 0

Số lần đẻ đủ tháng: 3 Số lần đẻ non: 0 Số con hiện sống: 3

Bệnh phụ khoa: Chưa phát hiện bệnh lý

8. Vấn đề khác (ghi rõ nếu có):

- B. ở cảnh sống: B.N. sinh ra trong gia đình 7 anh chị em. Hiện tại không có bệnh hiểm, thu nhập 2 triệu / tháng. Chồng B.N. làm ruộng, mắc tăng huyết áp, thời kỳ sinh đẻ B.N. có 1 con trai và 2 con gái. Đang cũng chờ đợi con trai, con gái và tăng thêm 4 tuổi. Thu nhập các con đều sống. Gia đình hòa đồng, chăm sóc và giúp đỡ lẫn nhau. B.N. thân thiện với mọi người xung quanh, thích tham gia văn nghệ của phường.

- BN có thói quen ăn uống và sinh hoạt: BN ăn uống càng già càng nên không giảm thức ăn nhiều muối và mỡ trong bữa ăn. Cố bản hay ăn như ở độ mẫu, chừa xáo. Buổi sáng BN tập thể dục 20-30 phút với các động tác nhẹ nhàng.
- BN hay lo lắng về tình trạng bệnh của bản thân và chồng, hình thức gia đình và chi phí khám chữa bệnh.

C. TIÊM CHỦNG

1. Tiêm chủng cơ bản cho trẻ em

Loại vắc xin	Chưa chủng ngừa	Đã chủng ngừa, ghi rõ ngày	Phản ứng sau tiêm	Ngày hẹn tiêm
BCG	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
VGB sơ sinh	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
DPT -VGB-Hib 1	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
DPT -VGB-Hib 2	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
DPT -VGB-Hib 3	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
Bại liệt 1	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
Bại liệt 2	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
Bại liệt 3	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
Sởi 1	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
Sởi 2	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
DPT4	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
VNNB B1	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
VNNB B2	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
VNNB B3	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
Số mũi vắc xin uốn ván mẹ đã tiêm: mũi				

2. Tiêm chủng ngoài chương trình TCMR

Loại vắc xin	Chưa chủng ngừa	Đã chủng ngừa, ghi rõ ngày	Phản ứng sau tiêm	Ngày hẹn tiêm
Tả 1	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
Tả 2	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
Quai bị 1	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
Quai bị 2	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
Quai bị 3	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
Cúm 1	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
Cúm 2	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
Cúm 3	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
Thương hàn	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
HPV 1	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
HPV 2	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
HPV 3	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
Vắc xin phế cầu khuẩn	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
...	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
...	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...
...	<input type="checkbox"/>	.../.../...		.../.../...

3. Tiêm chủng VX uốn ván (phụ nữ có thai)

Nội dung	UV1	UV2	UV3	UV4	UV5
Chưa tiêm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Đã tiêm, ghi rõ ngày	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
Tháng thai					
Phản ứng sau tiêm					
Ngày hẹn tiêm	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...

D. KHÁM LÂM SÀNG VÀ CẬN LÂM SÀNG

Ngày khám 17./08./2022

1. Bệnh sử

2 ngày trước khi vào viện, BN sốt cao, rét run từng cơn, nhiệt độ cao nhất đo được là 39°C, uống hạ sốt ở những sau đó sốt lại. BN tiểu buốt, tiểu dắt.

2. Thăm khám lâm sàng

2.1. Dấu hiệu sinh tồn, chỉ số nhân trắc học

Mạch	Nhiệt độ	HA	Nhịp thở	Cân nặng	Cao	BMI	Vòng bụng
79 l/p	37.5 °C	140/80 mm Hg	19 l/p	58 kg	1.57m	23.9	83 cm

2.2. Thị lực:

Không kính: Mắt phải: Mắt trái:

Có kính: Mắt phải: Mắt trái:

2.3. Khám lâm sàng

2.3.1. Toàn thân

- Da, niêm mạc: Hồng
- Khác: BN tỉnh, tiếp xúc tốt. Không phù, không xuất huyết dưới da

2.3.2. Cơ quan

- Tim mạch: Mỏm tim đập không liên sườn V dưới giữa đòn (V.T)
Tả Tả dưới cổ, chưa phát hiện tiếng tim bệnh lý
- Hô hấp: Lồng ngực & bên cân đối, di động theo thở
không rale
- Tiêu hóa: Bụng mềm, không chướng
Gan, lách không sờ thấy
- Tiết niệu: Hô thận & bên không thay, chạm thận (-),叩 bệnh thận (-)
- Cơ xương khớp: Cổ không đau
Xương khớp vận động trong giới hạn
- Nội tiết: Chưa phát hiện dấu hiệu bệnh lý
- Thần kinh: Không liệt thần kinh khu trú
Không có hội chứng màng não
- Tâm thần: Chưa phát hiện dấu hiệu bệnh lý
- Ngoại khoa: Chưa phát hiện dấu hiệu bệnh lý
- Sản phụ khoa: Chưa phát hiện dấu hiệu bệnh lý
- Tai mũi họng: Chưa phát hiện dấu hiệu bệnh lý
- Răng hàm mặt: Chưa phát hiện dấu hiệu bệnh lý

- Mắt: Chưa phát hiện dấu hiệu bệnh lý
- Da liễu: Chưa phát hiện dấu hiệu bệnh lý
- Dinh dưỡng: Chưa phát hiện dấu hiệu bệnh lý
- Vận động: Chưa phát hiện dấu hiệu bệnh lý
- Khác: Chưa phát hiện bất thường
- Đánh giá phát triển thể chất, tinh thần, vận động: Bình thường

3. Kết quả cận lâm sàng

STT	Xét nghiệm	Kết quả
1	Huyết học	HC 3.93 T/L, Hb 12.1 g/l, BC 8.6 G/L, NEU 94.9%, TC 2.23 g/l
2	Sinh hóa máu	Glu 5.2 mmol/l, Choles _{tp} 5.86 mmol/l, Uri _{tp} 1.05 mmol/l
3	Sinh hóa nước tiểu	BC(-), HC(+), Nitrit(-), Protein vết
4	Siêu âm ổ bụng	Không thấy bất thường

4. Chẩn đoán/ Kết luận (ghi tên, mã bệnh theo ICD 10): N23... Nhiễm khuẩn tiết niệu vi khuẩn xác định / I10 - Bệnh tăng huyết áp / E78.2 - Tăng lipid máu

5. Tư vấn:
- Nhập viện điều trị nhiễm khuẩn tiết niệu
 - Ổn định huyết áp
 - Kiểm soát lipid máu
 - Chế độ ăn và luyện tập hợp lý
 - Sàng lọc phát hiện và dự phòng biến chứng
 - Tđ và điều trị - hồ sơ tinh thần cho BN

6. Bác sĩ khám:

(*) Cận lâm sàng:

- HDL-C 0.90 mmol/l
- LDL-C 4.48 mmol/l
- Ure 3.5 mmol/l
- Cré 7.7 mmol/l

5. Điện tâm đồ:

Nhịp xoang 90 ct/p. Trục trục gần.

6. X quang ngực:

Phổi rõ 2 bên, vòm phổi đầy mao chủ. Hình tim bình thường.

7. Nuôi cấy không mọc vi khuẩn sau 48h.

BÁC SĨ

(Ký tên, đóng dấu)

CHỈ SỐ APGAR

Người thứ 1:

B.N

		Hầu như luôn luôn (2đ)	Đôi khi (1đ)	Hầu như không (0đ)
A	Tôi hài lòng khi quay về nhờ gia đình giúp đỡ mỗi khi tôi gặp khó khăn hay rắc rối.	X		
P	Tôi hài lòng với cách thức mà gia đình tôi bàn bạc và chia sẻ những khó khăn với tôi.	X		
G	Tôi hài lòng về việc gia đình tôi chấp nhận và hỗ trợ khi tôi có mong ước thực hiện những ý tưởng mới.	X		
A	Tôi hài lòng với cách thức gia đình tôi bày tỏ sự đồng cảm và giúp đỡ tôi khi tôi gặp các vấn đề về tình cảm như giận dữ, hối tiếc hay yêu thương.	X		
R	Tôi hài lòng với cách thức gia đình tôi dành thời gian cho nhau.	X		

Tổng số điểm: ... 10 điểm ...

CHỈ SỐ APGAR

Người thứ 2:

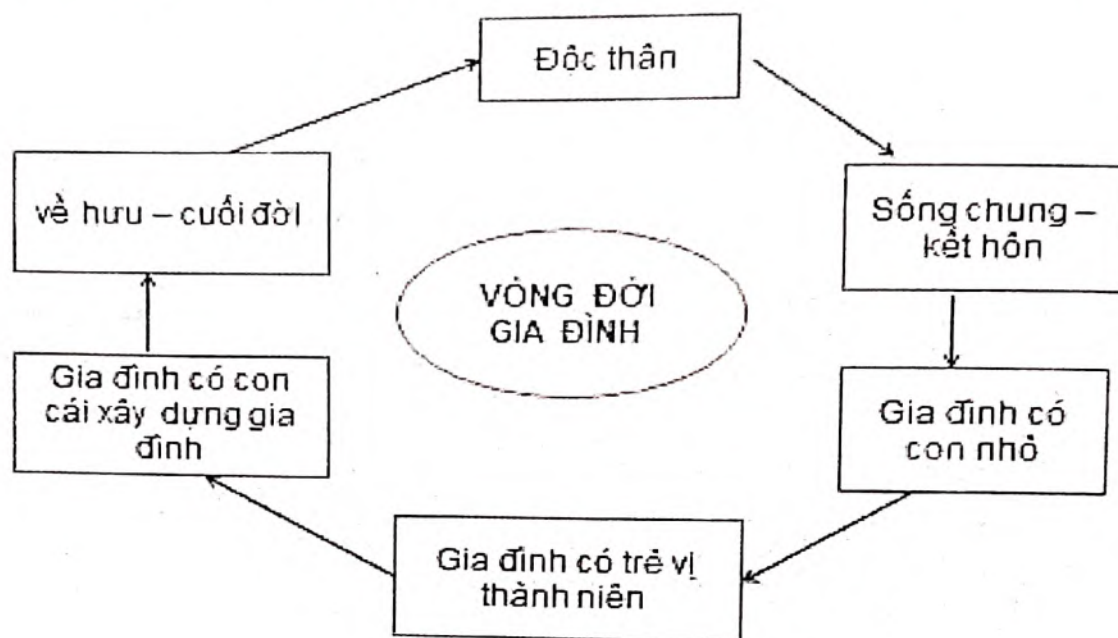
Còn gái B.N

		Hầu như luôn luôn (2đ)	Đôi khi (1đ)	Hầu như không (0đ)
A	Tôi hài lòng khi quay về nhờ gia đình giúp đỡ mỗi khi tôi gặp khó khăn hay rắc rối.	X		
P	Tôi hài lòng với cách thức mà gia đình tôi bàn bạc và chia sẻ những khó khăn với tôi.	X		
G	Tôi hài lòng về việc gia đình tôi chấp nhận và hỗ trợ khi tôi có mong ước thực hiện những ý tưởng mới.	X		
A	Tôi hài lòng với cách thức gia đình tôi bày tỏ sự đồng cảm và giúp đỡ tôi khi tôi gặp các vấn đề về tình cảm như giận dữ, hối tiếc hay yêu thương.	X		
R	Tôi hài lòng với cách thức gia đình tôi dành thời gian cho nhau.	X		

Tổng số điểm: ... 10 điểm ...

Vòng đời gia đình:

Các giai đoạn của vòng đời gia đình



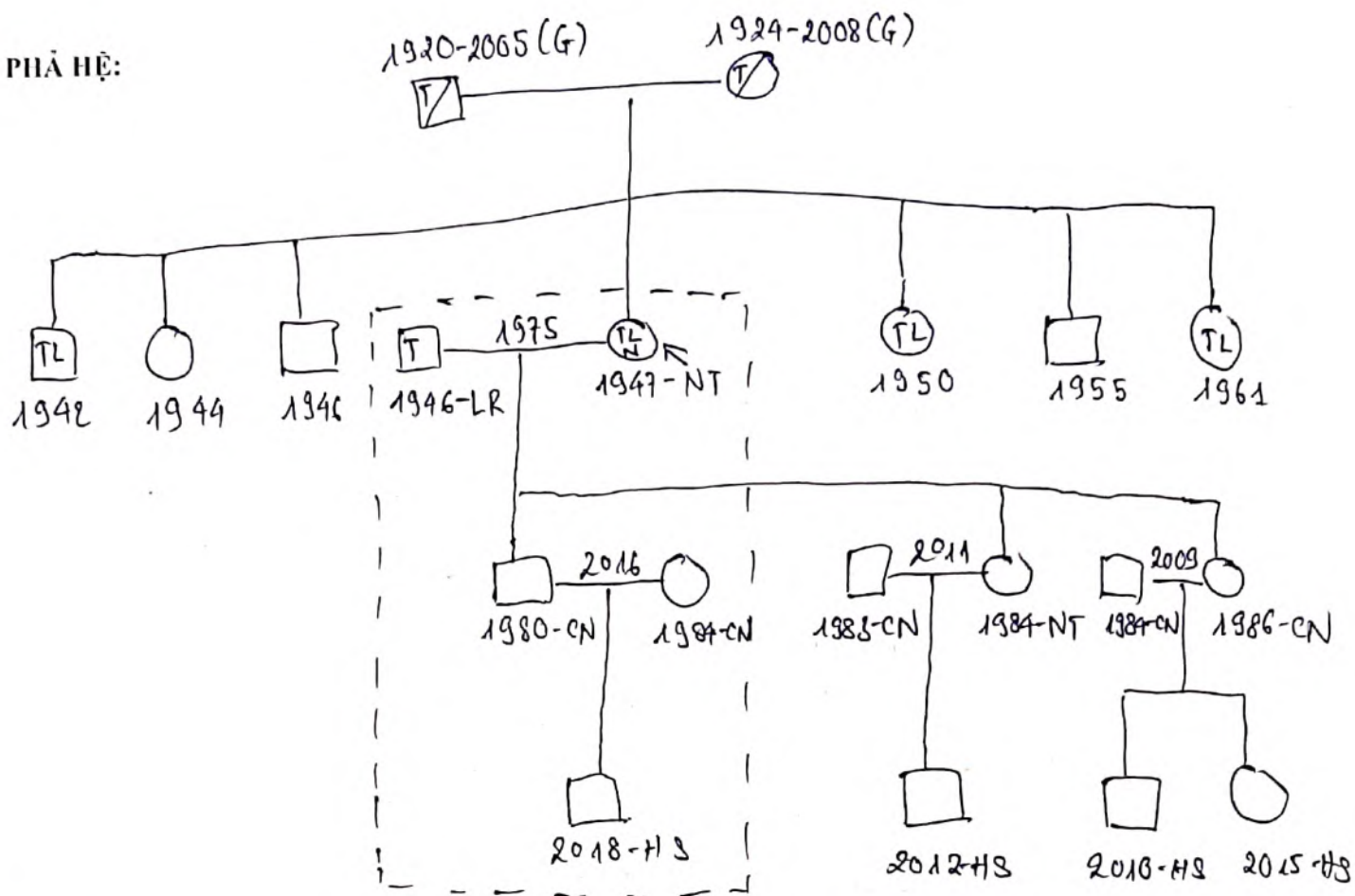
Vòng đời người:

- B.N đang trong giai đoạn: Gia đình có con cái xây dựng gia đình
- Hiện tại, B.N đang cùng chồng sống với con trai, con gái và cháu trai 4 tuổi. Gia đình hòa thuận, chia sẻ, giúp đỡ lẫn nhau. B.N giúp đỡ con trai và con dâu chăm sóc cháu. Thu nhập của các con đủ sống. B.N thường xuyên lo lắng về tình trạng bệnh của mình và chồng như thói quen từ trước, khiến chúng ngại đi, ngại này hình thức chi trả cho thuốc và nằm viện. 88 các con mắc bệnh tương tự.

DANH GIÁ SCREAM

NGUỒN LỰC	ĐIỂM MẠNH	ĐIỂM YẾU
Xã hội	Hoà đồng với hàng xóm, giúp đỡ mọi người xung quanh	
Văn hóa	Tham gia các hoạt động văn hoá, văn nghệ của phường	
Tôn giáo	Không tham gia tôn giáo nào, không xưng đạo tôn giáo.	
Kinh tế	Con cái chu cấp một phần, hỗ trợ tiền chữa bệnh	Thu nhập không ổn định, không dư dả.
Giáo dục	Tình độ học vấn cơ bản có hiểu biết về bệnh	Chưa hiểu cơ bản về bệnh nên thực hiện lối sống chưa tốt.
Y tế	Theo dõi huyết áp, lấy thuốc điều trị tại trung tâm y tế quận Phường Kinh	Thiếu phương tiện tự kiểm tra huyết áp tại nhà.

CÂY PHẢ HỆ:



Chú thích:

T: Tăng huyết áp.

L: Rối loạn lipid máu

N: Nhiễm khuẩn tiết niệu

G: Già

NT: Nội trợ

LR: Làm ruộng

CN: Công nhân

HS: Học sinh

KHÁM TÂM SOÁT

Nội dung tâm soát	Mức độ thời gian		Ngày thực hiện			
Tâm soát Huyết áp	Mỗi năm	Từ 19 tuổi				
Cân nặng và chiều cao	Từng giai đoạn	Từ 19 tuổi				
Khám răng	Hàng năm	Từ 19 tuổi				
Cholesterol	Mỗi 5 năm	Từ 19 tuổi				
Ung thư (giáp, miệng, da, hạch, trực tràng (40), tiền liệt (nam 50+))	Mỗi 3 năm cho đến 50 sau đó mỗi năm	Từ 19 tuổi				
Chích ngừa uốn ván	Mỗi 10 năm	Từ 19 tuổi				
Tham vấn:	Theo từng giai đoạn	Từ 19 tuổi				
Hút thuốc, rượu, hành vi tình dục, phơi nhiễm HIV, dinh dưỡng, hoạt động thể lực, kế hoạch hóa gia đình, chấn thương, sức khỏe nghề nghiệp						
PAP smear	Mỗi 1-3 năm	Nữ, từ 19 tuổi				
Tâm soát Ung thư vú	Mỗi 1-4 năm cho đến 40 tuổi sau đó hàng năm	Từ 19 tuổi				
Nhũ ảnh	Mỗi 12 năm	Nữ, từ 40 tuổi				
Thị lực/glaucoma	Mỗi 2-4 năm	Từ 40 tuổi				
KT đặc hiệu cho tiền liệt tuyến	Hàng năm	Nam, từ 50 tuổi				
Máu ẩn trong phân	Từng giai đoạn	Từ 50 tuổi				
XN nước tiểu		Từ 60 tuổi				

LẬP KẾ HOẠCH CHĂM SÓC VÀ QUẢN LÝ SỨC KHỎE

I. Thông tin và nhu cầu liên quan sức khỏe
Mô tả như bệnh án

II. Xác định vấn đề sức khỏe

1. Vấn đề về bệnh

- Nhiễm khuẩn tiết niệu
- Kiểm soát lipid chưa đạt mục tiêu
- Kiểm soát huyết áp

2. Vấn đề không bệnh

- Chưa có chế độ ăn hợp lý, BMI 23.9
- Chưa có chế độ luyện tập hợp lý
- Thiếu kiến thức về bệnh
- Thường xuyên lo lắng về bản thân và chồng về sức khỏe, hình thể
- Yếu tố gia đình: Bố mẹ đẻ, anh trai và 2 em gái bị tăng huyết áp rối loạn lipid máu.

III. Kế hoạch chăm sóc

1. Mục tiêu chung:

- Điều trị nhiễm khuẩn tiết niệu.
- Duy trì huyết áp.
- Kiểm soát mỡ máu.
- Sàng lọc phát hiện và điều trị dự phòng biến chứng tăng huyết áp.
- Thay đổi lối sống.
- Tđ vấn kiến thức cho BN và gia đình, hỗ trợ tâm lý - tinh thần

2. Mục tiêu cụ thể

- Điều trị nhiễm khuẩn tiết niệu.
 - Huyết áp mục tiêu 130-139/70-79 mmHg
 - LDL-C < 1,4 mmol/l
 - HDL-C > 1,1 mmol/l
 - Cholesterol 3.9-5.2 mmol/l
 - Triglycerid < 2.3 mmol/l
 - BMI < 28
 - Vòng bụng < 80 cm, cân nặng 59 kg
- Theo ESC-EASD 2019.

IV. Giải pháp thực hiện.

1. Điều trị thuốc.

- Levofloxacin 250 mg x 01 lần/ngày tuyến tĩnh mạch x 05 ngày
- Converam 10/10 mg x 0¹⁶ viên/ngày uống sáng.

- A to vas tatin 20 mg x 04 viên / ngày uống lần.

2. Chế độ ăn

- Như cần năng lượng theo công thức Harris - Benedict ~ 1600 kcal/ngày
tỷ lệ protein : lipid : glucid 15 : 20 : 65.

Chế độ 14 g / 1000 kcal \Rightarrow BN cần ~ 17 g.

- Hạn chế ăn muối < 5 g / ngày ~ 1 thìa cà phê muối / ngày.

BN ăn cũng vừa đĩnh nêm mức bột ngọt tương đương như thêm muối, vừa vị.

- Sử dụng dầu thực vật, hạn chế mỡ động vật, đồ chiên xào.

- Tăng cường ăn gạo lứt, rau củ xanh. Hạn chế ăn dưa hấu, xoài, vải có thể ăn bưởi, ổi, cam, mận.

- Phòng uống sữa, chè.

- BN thường nghe con trẻ vẫn nên tư vấn cho người nhà BN để duy trì chế độ ăn.

3. Chế độ tập luyện.

- Tập 30-45 phút / ngày, chia sang tập 20-25 phút, chiều 20-25.

- Tập phục hồi năng lượng bằng người, và mô hình mới hiện quả.

- Uống đủ nước trong và sau tập.

- Khởi động trước tập, thư giãn sau tập.

- Một chỗ cần tránh gắng sức.

- BN có thể đi bộ, đạp xe, tập dưỡng sinh, tập thiền giảm lo âu.

V. Đánh giá và sàng lọc định kỳ.

- Theo dõi tình trạng nhiễm khuẩn liên tục.

- Theo dõi huyết áp tại nhà 2 lần / ngày sáng tối trước uống thuốc, 1 lần / tháng tại cơ sở y tế.

- Xét nghiệm ECG, nước tiểu, microalbumin niệu, bilan mô máu 2-3 tháng / lần. glucose đói, HbA_{1c}, AST/ALT.

- Siêu âm tim, X quang ngực 3 tháng / lần nếu có bất thường và 1 năm / lần nếu không bất thường.

- Khám mắt, soi đáy mắt 1 năm / lần nếu chưa bất thường.

- Tai khám ngay nếu có bất thường như tăng huyết áp, đau đầu, chóng mặt, ...

VII. Nâng cao hiểu thức cho BN và gia đình.

- Giáo dục hiểu thức cần biết về bệnh, biểu chứng, tần thưởng có quan đich tiên tri theo tuổi.

- Tuân thủ điều trị mới giảm đáng kể tai biến.

- Tư vấn gia đình đồng viên BN điều trị, giải quyết lo lắng.

- Khuyến chồng BN khám và điều trị.

- Khuyến con BN khám và tầm soát huyết áp 4 năm/lần.

Louis

Louis Nguyen