KHÁM SỨC KHỎE ĐỊNH KỲ

I. HÀNH CHÍNH

Họ và tên : Trần Thanh Tâm

Giới Tính : Nữ

Sinh năm : 18/07/1953

Địa chỉ : Kim Sơn – Hồng Kỳ – SÓc Sơn – Hà Nội

SĐT : 0376878468

Nhập viện : Ngày 08 tháng 03 năm 2021

II. Hỏi bệnh

1. Lý do vv: Khám Sức Khỏe Định Kỳ .

2. Tiền sử:

\* Bản thân: Bệnh nhân có tiền sử bệnh đột quỵ triệu chứng Tê, yếu hoặc liệt tay chân 1 bên cơ thể, đôi khi người bệnh chỉ có cảm giác nặng, Rối loạn giọng nói, nói đớ lưỡi, nói khó Chóng mặt, choáng váng, xây xẩm hoặc có thể ngất xỉu,Thay đổi dáng đi, mất đồng bộ và khả năng phối hợp vận động. Bệnh nhân có tiền sử bệnh huyết áp cao triệu chứng tăng huyết áp nhức đầu, hoa mắt, chóng mặt, ù tai, mất ngủ nhẹ,đau nhói vùng tim, suy giảm thị lực, thở gấp, mặt đỏ bừng, da tái xanh, nôn ói, hồi hộp, đánh trống ngực, hốt hoảng.

\* Gia đình : Khỏe mạnh

III. KHÁM BỆNH :

1. Toàn thân: Bệnh nhân tỉnh tiếp xúc bình thường

Thể trạng bình thường

BMI: 21.7

Da niên mạc hồng

Không tím môi không tím đầu chi

Không khó thở , không run tay

Không phù , Không sốt

Tuyến giáp không to , Hạch ngoại vi không sờ thấy

Điểm Rankin : 2.

Mạch : 79 lần / phút , nhiệt độ 36 độ 7 , Huyết áp: 120/95 mmHg

2. Bộ phận

2.1 Tuần hoàn : Mỏm tim đập ở khaong liên sườn V đường giữa đòn trái

Tim nhịp đều , Tso 79ck / p

Không có tiếng tim bệnh lý

Dhieu Hartzer âm tính

2.2. Hô hấp :

Lồng ngực hai bên cân đối di động theo nhịp thở

Phổi rì rào phế nang rõ

Không có ran bệnh lý

2.3 Tiêu hóa : Bụng mềm không chướng ,

Gan lách không to

2.4 Thận – Tiết niệu :

Hố thận 2 bên không đầy , Chạm thận (-) bệp bềnh thận (-)

2.5 Thần kinh:

Hội chứng não , màng não (-),

Không liệt thần kinh khu trú

2.6 Cơ – xương – khớp : Không teo cơ cứng khớp

Khớp vận động trong giới hạn bình thường

IV. Cận lâm sàng:

1.CTM:

HC: 4,3 T/L( 3.8 – 5.0 T/L) ; Hb: 130 g/L( 120 - 150 g/L) ;

Hct: 0,418 L/L( 0.336-0.450 L/L); MCV: 81 f/L (75 - 96 fL)

MCH : 32 pg (24- 33pg) ; MCHC: 326 – 382 g/L

BC : 9.8 G/l (4.0 đến 10.0G/l)

2. Sinh hóa máu : Glucose( đói): 4.22 mmol/l; Lipid máu : Cholesterol : 5.2

mmol/l ; Triglycerid: 0.67 mmol/l

GOT/GPT: 42/53 ; Aciduric: 356 ; Ure: Creatinin 100

3. Điện giải đồ : Natri : bình thường; Kali: Bình thường

4. Tổng phân tích nước tiểu : Protein niệu: binh thường

5. Điện tim đồ : nhịp xoang, trục trung gian ts 79ck/ p

6. Siêu âm tim: bình thường

7. Soi đáy mắt: bình thường

V. Tóm tắt bệnh án:

Bệnh nhân nữ 69 tuổi vào viện với lý do : Khám Sức Khỏe Định Kỳ. Qua hỏi và khám thấy: Bệnh nhân có tiền sử bệnh đột quỵ triệu chứng Tê, yếu hoặc liệt tay chân. Bệnh nhân có tiền sử bệnh huyết áp cao triệu chứng tăng huyết áp nhức đầu, hoa mắt, chóng mặt, ù tai.

Gia đình : Khỏe mạnh

BMI : 21.7

Glucose( đói): 4.22 mmol/l; Lipid máu : Cholesterol : 5.2

mmol/l ; Triglycerid: 0.67 mmol/l

GOT/GPT: 42/53 ; Aciduric: 356 ; Ure: Creatinin 100

Chẩn đoán : Sức Khỏe bình thường.

VII. Điều trị

1 Mục tiêu

Ăn nhạt , giảm muối (50% natri bình thường )

Giảm mỡ, hạn chế mỡ động vật và các thức ăn chứa nhiều cholesterol như da , nội tạng động vật , lòng đỏ trứng gà …

Tăng dầu thực vật , ( dầu đậu nành, dầu oliu …)

Ăn nhiều rau xanh , hoa quả, vitamin…

Không uống rượu bia chè các chất kích thích nên uống các loại nước cam

Cần giảm cân

Chế độ luyện tập thế dục đều đặn 30- 4 phút/ lần ít nhất 3- 4 lần / tuần . nên đi bộ , bơi lội

Không hút thuốc lá

Sinh hoạt và làm việc tránh gắng sức, strest

Ăn giảm 50% natri bình thường , gỉamr mỡ động vật , tăng dầu thực vật . khi chế độ ăn giảm muối có thể giảm đc huyết áp 8mmHg.

Giảm cân đối với bệnh nhân . Bệnh nhân tăng huyết áp có thể giảm 5 đên 10mmHg nếu có điều chỉnh được chỉ số khối cơ thể

Đi bộ ,bơi lội ,đạp xe là những môn thể thao phù hợp có thể giảm đc 4 – 9 mmHg VII. Tiên Lượng

1. Gần : Trung bình

2. Xa: Yếu