

Những phương pháp điều trị y khoa kết hợp với thay đổi lối sống có thể hữu ích hơn nếu quý vị hiện đang bị:

- Cao huyết áp
- Đường trong máu cao hoặc tiểu đường
- Lượng mỡ trong máu bất thường



Những Trang Mạng (websites) và Cơ Quan hữu ích

CalOptima:

www.caloptima.org/YourGuideToHealth

American Diabetes Association:

www.diabetes.org/food-and-fitness

Mental Health America (NMHA):

www.nmha.org

Thuốc cho Sức Khỏe Tâm Thần

Những gì quý vị cần biết về Rủi Ro về Tim Mạch



Tài liệu này được thành lập trong sự hợp tác với Cơ Quan Nghiên Cứu và Chất Lượng Chăm Sóc Sức Khỏe, Rutgers, Trường Đại Học Tiểu Bang New Jersey, Cơ Quan Chăm Sóc Y Tế Quận Cam và Các Chiến Lược Y Tế Beacon. Một số tài liệu được in lại dưới sự cho phép của Văn Phòng Sức Khỏe Tâm Thần của Tiểu Bang New York.



CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

Thuốc cho Sức Khỏe Tâm Thần

Những gì quý vị cần biết về Rủi Ro về Tim Mạch

“Rủi ro về tim mạch” nghĩa là gì?

Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe sử dụng từ ngữ “rủi ro về tim mạch (cardiometabolic risk)” để nói đến những cơ hội quý vị có thể bị bệnh tiểu đường, bệnh tim hoặc tai biến mạch máu não. Mọi người đều có một số yếu tố nguy cơ cho những bệnh này, nhưng điều quan trọng nên biết là bệnh tiểu đường và bệnh tim phổ biến ở những người bị bệnh tâm thần.

Một số thuốc về bệnh tâm thần có thể làm gia tăng cơ hội bị bệnh tiểu đường, bệnh tim hoặc tai biến mạch máu não. Để làm giảm nguy cơ của quý vị, điều quan trọng là quý vị nên bắt đầu những thói quen lành mạnh mới cùng một lúc quý vị bắt đầu sử dụng những thuốc này. Nói chuyện với bác sĩ về mức độ rủi ro của quý vị. Thảo luận về những gì quý vị có thể làm để sống một cuộc sống lâu và khỏe mạnh.

Những loại thuốc nào có thể ảnh hưởng đến nguy cơ bị bệnh tiểu đường, bệnh tim hoặc tai biến mạch máu não của tôi?

Thuốc về bệnh tâm thần được biết đến làm gia tăng cơ hội bị bệnh tiểu đường, bệnh tim và tai biến mạch máu não ở người lớn bao gồm nhưng không giới hạn:

- Olanzapine (Zyprexa)
- Clozapine (Clozaril)
- Chlorpromazine (Thorazine)

Nói chuyện với bác sĩ của quý vị để lên kế hoạch cho những thói quen lành mạnh ngay bây giờ để phòng ngừa những vấn đề về sức khỏe này. Nếu quý vị đã bị bệnh tiểu đường hoặc bệnh tim, quý vị nên hỏi bác sĩ xem có những loại thuốc khác với sự rủi ro thấp hơn để tốt hơn cho quý vị. Đôi khi, uống những thuốc này là cần thiết

mặc dù thuốc có thể làm gia tăng cơ hội bị các bệnh này (ví dụ như, nếu đó là loại thuốc duy nhất có thể giúp kiểm soát bệnh tâm thần của quý vị). Trong những trường hợp này, bác sĩ của quý vị có thể yêu cầu các phương pháp điều trị hoặc thói quen về sức khỏe để giữ cho nguy cơ của quý vị càng thấp càng tốt.

Những Cách Để Theo Dõi

Quý vị và bác sĩ của quý vị cũng nên thảo luận cách để thường xuyên kiểm tra:

- Huyết áp
- Lượng mỡ trong máu (cholesterol)
- Đo vòng eo và chỉ số cơ thể (body mass index - BMI)
- Lượng đường trong máu



Làm cách nào để giảm Rủi Ro về Tim Mạch của quý vị

Nhiều điều không thể thay đổi có thể làm gia tăng nguy cơ của quý vị. Ví dụ như, nguy cơ của quý vị gia tăng theo tuổi tác. Đàn ông có nguy cơ cao hơn phụ nữ. Điều tốt là có những điều quý vị có thể làm để giảm cơ hội bị bệnh.

Thực hiện những thay đổi trong lối sống này để làm giảm nguy cơ của quý vị:

- Bỏ hút thuốc lá; tìm sự giúp đỡ nếu quý vị cần.
- Giảm cân; sử dụng một kế hoạch rõ ràng.
- Ăn thực phẩm lành mạnh; thực hiện những sự chọn lựa tốt hơn.
- Tập thể dục hàng ngày một cách dễ dàng và vui thích.

