



Trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe về hội chứng CKM

(Hội chứng Tim mạch – Thận – Chuyển hóa)

Sử dụng 3 chữ C: Connect (Kết nối). Check (Kiểm tra). Customize (Cá nhân hóa).

Sức khỏe tim mạch – thận – chuyển hóa (CKM) mô tả cách tim, thận và hệ chuyển hóa (cách cơ thể tạo ra, lưu trữ và sử dụng năng lượng) có mối liên hệ với nhau.

Các hệ này ảnh hưởng lẫn nhau. Những thay đổi ở một hệ có thể gây áp lực lên các hệ còn lại.

Theo thời gian, sức khỏe CKM kém có thể dẫn đến hội chứng CKM, thường phát triển chậm và có thể không gây triệu chứng ở giai đoạn đầu.

Tại sao những cuộc trao đổi này lại quan trọng:

Bắt đầu trao đổi sớm có thể giúp:

- Ngăn ngừa tổn thương cơ quan;
 - Tim
 - Mạch máu
 - Thận
 - Tuyến tụy
 - Gan
 - Mô mỡ
- Bảo vệ chức năng thận

- Cải thiện sức khỏe chuyển hóa (cách cơ thể tạo ra, lưu trữ và sử dụng năng lượng)
- Giảm các biến cố cấp cứu (như nhồi máu cơ tim, đột quỵ hoặc suy thận)
- Làm chậm tiến triển của hội chứng CKM (nghĩa là các yếu tố nguy cơ sớm tích tụ và bắt đầu ảnh hưởng đồng thời đến tim, thận và chuyển hóa, thay vì chỉ riêng lẻ hoặc nhẹ.)
- Cải thiện sức khỏe lâu dài

3 CHỮ C CÓ THỂ GIÚP ĐỊNH HƯỚNG CUỘC THẢO LUẬN:

CONNECT (KẾT NỐI)



Kết nối các hệ cơ quan và tình trạng sức khỏe

Nhiều người thường nghĩ các vấn đề sức khỏe là riêng lẻ:

- “Tôi chỉ bị huyết áp cao.”
- “Đường huyết của tôi chỉ hơi cao.”
- “Thận của tôi vẫn ổn.”

Nhưng sức khỏe CKM cho thấy các tình trạng này có liên quan với nhau.

Cách bắt đầu cuộc trò chuyện

Các câu hỏi nên hỏi:

- “Tim, thận và đường huyết của tôi liên quan với nhau như thế nào?”
- “Các tình trạng này có đang ảnh hưởng lẫn nhau không?”
- “Có bức tranh tổng thể nào tôi cần hiểu rõ hơn không?”

Tại sao điều này quan trọng:

Hiểu được mối liên hệ giúp việc phòng ngừa và điều trị rõ ràng hơn.

Nó chuyển hướng chăm sóc từ việc điều trị từng vấn đề riêng lẻ sang chăm sóc toàn bộ cơ thể.

CHECK (KIỂM TRA)



Kiểm tra nguy cơ và giai đoạn hiện tại của quý vị

Hội chứng CKM diễn tiến theo từng giai đoạn.

Giai đoạn sớm có thể không gây triệu chứng và quý vị có thể cảm thấy hoàn toàn bình thường.

Các giai đoạn muộn hơn có thể liên quan đến tình trạng bệnh nghiêm trọng hơn và tổn thương cơ quan.

Các chỉ số quan trọng có thể bao gồm:

- Huyết áp
- Lipid máu (cholesterol và triglyceride)
- HbA1c (mức kiểm soát đường huyết trung bình)
- eGFR (mức lọc cầu thận ước tính)
- UACR (tỷ lệ albumin/creatinine trong nước tiểu)
- BMI (chỉ số khối cơ thể – cân nặng so với chiều cao) và vòng eo

Các câu hỏi nên hỏi

"Tôi đang ở giai đoạn nào của hội chứng CKM?"

"Các chỉ số của tôi đang ổn định, cải thiện hay xấu đi?"

"Mục tiêu chỉ số của tôi nên là bao nhiêu?"

"Điều này có ý nghĩa gì đối với sức khỏe tương lai của tôi?"

"Tôi nên quản lý sức khỏe CKM của mình như thế nào?"

Tại sao điều này quan trọng:

Thông tin rõ ràng giúp quý vị hiểu nguy cơ dễ hơn.

Khi các chỉ số được theo dõi theo thời gian, quý vị sẽ nhận biết được khi nào cần thay đổi kế hoạch chăm sóc.

Những thay đổi sớm có thể giúp ngăn ngừa biến chứng về sau.

CUSTOMIZE (CÁ NHÂN HÓA)



Xây dựng kế hoạch chăm sóc cùng đội ngũ y tế của quý vị

Hội chứng CKM có thể điều trị được và đôi khi thậm chí có thể đảo ngược.

Thay đổi lối sống, dùng thuốc và chăm sóc theo nhóm có thể làm chậm hoặc cải thiện nguy cơ.

Kế hoạch tốt nhất sẽ phù hợp với:

- Điều quan trọng nhất đối với quý vị và chuyên gia chăm sóc sức khỏe trong tình trạng hiện tại
- Các yếu tố nguy cơ chính
- Mục tiêu cá nhân
- Thói quen và sinh hoạt hằng ngày
- Khả năng tài chính hoặc khả năng tiếp cận dịch vụ y tế
- Xây dựng thay đổi sức khỏe dựa trên những hoạt động quý vị yêu thích

Câu hỏi để định hướng kế hoạch

"Thay đổi nào sẽ tạo khác biệt lớn nhất ngay lúc này?"

"Tôi nên bắt đầu từ đâu?"

"Có những lựa chọn nào phù hợp với tôi?"

"Có loại thuốc nào có thể bảo vệ nhiều hơn một cơ quan/hệ cơ quan trong cơ thể không?"



Tại sao điều này quan trọng:

Kế hoạch hiệu quả nhất là kế hoạch phù hợp với cuộc sống thực tế.

Việc cùng ra quyết định giúp quý vị dễ tuân thủ hơn và tăng sự tự tin khi thực hiện.

Tận dụng tối đa buổi khám

Trước buổi khám:

- Ghi sẵn các câu hỏi
- Mang theo danh sách thuốc đang dùng
- Chuẩn bị kết quả xét nghiệm gần đây hoặc số liệu đo tại nhà
- Có thể đi cùng người thân hoặc gọi họ tham gia nếu cần thêm ý kiến hỗ trợ

Trong buổi khám:

- Đặt câu hỏi và yêu cầu giải thích rõ ràng, ghi chú lại để xem lại sau
- Hỏi lại nếu có điều chưa rõ
- Cùng bác sĩ xem lại mục tiêu điều trị

Sau buổi khám, quý vị nên hiểu rõ:

- Các bước tiếp theo
- Kế hoạch tái khám
- Những chỉ số cần theo dõi và cách theo dõi

Câu mở đầu cuộc trò chuyện trong 20 giây

Connect (Kết nối):

"Tim, thận và sức khỏe chuyển hóa của tôi đang ảnh hưởng lẫn nhau như thế nào?"

Check (Kiểm tra):

"Tôi đang ở giai đoạn nào của hội chứng CKM và các chỉ số của tôi có ý nghĩa gì?"

Customize (Cá nhân hóa):

"Thay đổi nào sẽ tạo khác biệt lớn nhất ngay lúc này?"

Sức khỏe CKM không chỉ là từng vấn đề riêng lẻ, mà là cách các hệ cơ quan phối hợp với nhau. Những cuộc trò chuyện rõ ràng giúp việc phòng ngừa trở nên khả thi hơn.



**KẾT NỐI CÁC
HỆ CƠ QUAN**



**KIỂM TRA
CHỈ SỐ**



**CÁ NHÂN HÓA
KẾ HOẠCH**

Những bước này giúp việc chăm sóc CKM trở nên dễ hiểu và có thể áp dụng thực tế.

heart.org/myckmhealth (trang web bằng Tiếng Anh)

Sáng kiến Sức khỏe Tim mạch-Thận-Chuyển hóa của American Heart Association được thực hiện nhờ sự hỗ trợ của các nhà tài trợ sáng lập là Novo Nordisk và Boehringer Ingelheim, cùng các nhà tài trợ hỗ trợ gồm Novartis Pharmaceuticals Corporation và Bayer.

NHÀ TÀI TRỢ SÁNG LẬP



NHÀ TÀI TRỢ HỖ TRỢ

