

Ds. Đặng Thị Ngọc Hà -

1. Chế độ ăn uống:

- Muối và các thực phẩm giàu natri chính là kẻ thù số 1 của bệnh nhân suy tim. Bệnh nhân suy tim cần dùng chế độ ăn nhạt (chế độ ăn giảm muối) để phòng ngừa các triệu chứng của ứ đọng.

- Ăn nhiều muối sẽ làm tăng gánh nặng, làm nặng hơn xẹp ứ đọng tình trạng suy tim.
- Thực phẩm ít muối giúp bệnh nhân kiểm soát huyết áp, tránh phù nề, cải thiện tình trạng khó thở.
- Lượng natri trong mỗi bữa ăn không quá 2.000mg, và tốt nhất là dưới 1500mg.
- Bệnh nhân suy tim nên uống nước lọc đầy đủ.

- Kiểm soát lượng nước đưa vào: bệnh nhân nên uống nước từ 1,5-2 lít nước/ngày đối với các bệnh nhân có triệu chứng suy tim nặng, đặc biệt với các trường hợp có hàm lượng natri máu. Hiện vẫn chưa xác định được mối liên quan rõ nét giữa việc hạn chế lượng nước đưa vào đối với các trường hợp có triệu chứng suy tim nhẹ đến trung bình.



[Xem tiếp tại đây](#)