



American Heart Association®

Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™

Trò chơi ghép cặp xét nghiệm

sức khỏe tim mạch - thận - chuyển hóa (CKM)

Tìm hiểu các xét nghiệm giúp quý vị theo dõi sức khỏe tim mạch (tim), thận và chuyển hóa (cách cơ thể tạo ra, lưu trữ và sử dụng năng lượng).

Hệ tim mạch (C), thận (K) và hệ chuyển hóa (M) của quý vị hoạt động cùng nhau. Những xét nghiệm đơn giản này có thể cung cấp cho quý vị manh mối về sức khỏe CKM và giúp quý vị xác định nên tập trung cải thiện điều gì tiếp theo.

Để chơi, hãy kéo một đường nối để ghép từng mục với nội dung tương ứng ở mỗi cột:
Tên xét nghiệm → Hệ cơ quan được kiểm tra → Tại sao điều đó quan trọng

Tên xét nghiệm	Nội dung kiểm tra	Tại sao điều đó quan trọng đối với sức khỏe/chăm sóc CKM
1. Huyết áp	A. Thận của quý vị lọc chất thải khỏi máu hiệu quả đến mức nào	I. Huyết áp cao có thể làm tổn thương mạch máu, tim và thận
2. HbA1c (còn gọi là Hemoglobin A1c hoặc A1c)	B. Mức kiểm soát đường huyết trung bình của quý vị trong 3 tháng qua	J. Giúp xác định xu hướng đường huyết dài hạn và cho thấy nguy cơ mắc các bệnh như đái tháo đường type 2, vốn có thể gây tổn thương tim và thận theo thời gian
3. Đường huyết lúc đói	C. Áp lực tác động lên thành mạch máu của quý vị	K. Giúp phát hiện sớm tổn thương thận và đánh giá nguy cơ đối với sức khỏe tim mạch (ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe mạnh)
4. Mức lọc cầu thận ước tính (eGFR)	D. Mức chất béo trong máu của quý vị	L. Giúp đánh giá sức khỏe chuyển hóa và nguy cơ mắc bệnh tim mạch
5. Tỷ lệ albumin-creatinin trong nước tiểu (UACR)	E. Protein rò rỉ vào nước tiểu của quý vị	M. Cho biết mức độ chức năng thận của quý vị (khỏe mạnh, có nguy cơ hoặc mắc bệnh thận)
6. Xét nghiệm mỡ máu (cholesterol và triglyceride)	F. Cân nặng cơ thể so với chiều cao	N. Thừa cân có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, thận và chuyển hóa
7. Chỉ số khối cơ thể (BMI)	G. Chu vi quanh vùng bụng để đánh giá kích thước cơ thể	O. Số đo vòng eo lớn hơn có liên quan đến nguy cơ sức khỏe cao hơn, đặc biệt là sức khỏe tim mạch
8. Vòng eo	H. Lượng đường trong máu tại thời điểm xét nghiệm	P. Giúp phát hiện sớm các vấn đề tức thời về mức đường huyết và đánh giá sức khỏe chuyển hóa cũng như nguy cơ mắc đái tháo đường type 2





American Heart Association®

Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™

Vòng thưởng: Đúng hay Sai

☐ ĐÚNG ☐ SAI

Sức khỏe CKM chỉ liên quan đến một cơ quan duy nhất.



☐ ĐÚNG ☐ SAI

Bệnh thận luôn có triệu chứng.



☐ ĐÚNG ☐ SAI

Giảm huyết áp có thể giúp bảo vệ sức khỏe thận.



☐ ĐÚNG ☐ SAI

Những thay đổi nhỏ trong lối sống có thể giúp làm chậm sự tiến triển của hội chứng CKM.



Biết những xét nghiệm nào giúp theo dõi sức khỏe CKM có thể giúp quý vị:

☒ **Hiểu nguy cơ mắc hội chứng tim mạch - thận - chuyển hóa (hội chứng CKM)**

☒ **Ngăn nguy cơ tiến triển**

☒ **Bảo vệ tim, thận và hệ chuyển hóa của quý vị**

Đáp án

Trò chơi ghép cặp:

1 → C → I
2 → B → J
3 → H → P
4 → A → M
5 → E → K
6 → D → L
7 → F → N
8 → G → O

Đúng hay Sai:

Sai, Sai, Đúng, Đúng

Hãy trao đổi với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc kiểm tra sức khỏe CKM ngay hôm nay.



Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:

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

