

Sổ Tay  
TRÁI TIM KHỎE MẠNH của  
Tôi





**Chỉ với việc đọc cuốn sách này là bạn đã bắt đầu giảm được nguy cơ bị đau tim và đột quỵ.** Quý vị đang chịu trách nhiệm và có thể hướng dẫn đội của mình (các y tá, nhà trị liệu, bác sĩ và gia đình) để giúp đạt các mục tiêu về tim mạch của quý vị.

**Hướng dẫn:**

Đọc cuốn sách này để biết thêm về các nguy cơ bị đau tim và đột quỵ của quý vị. Quý vị cũng sẽ học được QUÝ VỊ cần làm gì để giảm nguy cơ. Hãy chọn ra bất kỳ hành động nào quý vị muốn để thực hiện. Y tá và bác sĩ có thể giúp quý vị.

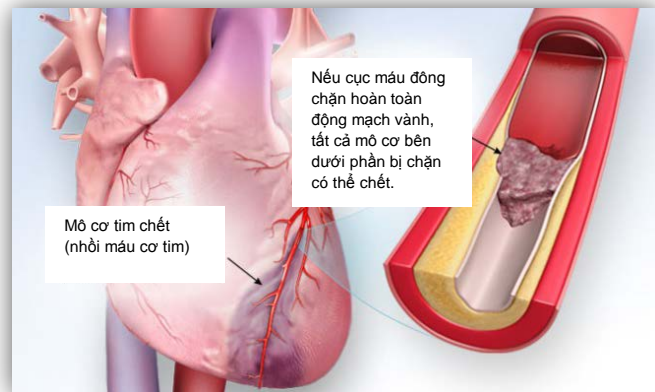
## Các Thống Kê về Bệnh Tim:

- Cứ 4 ca tử vong ở Hoa Kỳ thì có 1 ca gây ra bởi bệnh tim
- Nguyên nhân gây tử vong hàng đầu cho cả nam giới và phụ nữ
- Nguyên nhân gây tử vong hàng đầu cho Người Mỹ Gốc Phi, Gốc Tây Ban Nha-Bồ Đào Nha và người da trắng
- Nguyên nhân gây tử vong thứ 2 cho Người Mỹ Da Đỏ hoặc Người Alaska Bản Địa, Người Mỹ Gốc Á/Đảo Thái Bình Dương
- Cứ 4 phút lại có 1 người Mỹ tử vong do đột quỵ
- Đông Nam Hoa Kỳ có nhiều ca tử vong do đột quỵ nhất (CDC, 2014)

## Định Nghĩa

**Bệnh Động Mạch Vành** – Sự tích tụ mảng bám trong động mạch tim có thể dẫn đến cơn đau tim. (Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ)

**Cơn Đau Tim:** Sự hủy hoại hoặc chết một phần cơ tim gây ra do thiếu oxy. Lượng máu cung cấp tới cơ tim bị giảm hoặc tắc nghẽn bởi động mạch tim bị hẹp đi do sự tích tụ của chất béo, cholesterol hay mảng bám. Còn được gọi là nhồi máu cơ tim (myocardial infarction, hay “MI”). (Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ)



[AHA](#)

**Đột quỵ:** Đột quỵ xảy ra khi mạch máu vận chuyển oxy và chất dinh dưỡng tới não bộ bị tắc nghẽn bởi cục máu đông hoặc mạch máu bị đứt (rách). Khi điều này xảy ra, một phần não bộ không thể nhận được lượng máu và oxy cần thiết, bởi thế nó và các tế bào não chết đi.

Các dạng đột quỵ:

- Đột quỵ do thiếu máu não cục bộ –gây ra bởi cục máu đông
- Đột quỵ do xuất huyết – gây ra bởi mạch máu bị đứt (rách)
- Cơn Thiếu Máu Não Thoáng Qua (TIA hay “Đột Quy Nhỏ”) – gây ra bởi cục máu đông tạm thời

Các Dấu Hiệu của Cơן Đau Tim	Dấu Hiệu của Đột Quy
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Đau ngực hoặc cảm giác khó chịu kéo dài hơn vài phút hoặc biến mất và xuất hiện trở lại (cảm giác như bị đè, ép, đầy hoặc đau)</li> <li>• Cảm giác khó chịu ở cánh tay, lưng, hàm hoặc bụng</li> <li>• Thở dốc đi kèm hoặc không đi kèm với khó chịu ở ngực</li> <li>• Toát mồ hôi lạnh, buồn nôn hoặc choáng váng</li> <li>• Phụ nữ có thể bị đau ngực, nhưng thường gặp các triệu chứng ở trên</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mặt xệ xuống</li> <li>• Đột nhiên cảm thấy tê hoặc yếu cánh tay, chân hoặc khuôn mặt</li> <li>• Đột nhiên lú lẫn hoặc không hiểu người khác nói gì</li> <li>• Đột nhiên có khó khăn khi nhìn bằng một hoặc cả hai mắt</li> <li>• Đột nhiên đi lại khó khăn, chóng mặt, mất cân bằng hoặc mất khả năng phối hợp cơ thể</li> <li>• Đột nhiên đau đầu trầm trọng không rõ nguyên nhân</li> <li>• Nói không rõ</li> </ul>

## XÁC ĐỊNH ĐỘT QUY



**F**

MẶT XỆ XUỐNG



**A**

CẢNH TAY YẾU



**S**

NÓI KHÓ KHĂN



**T**

ĐẾN LÚC GỌI 911

### Dấu Hiệu và Triệu Chứng Cảnh Báo Đột Quy

Nếu phát hiện có các dấu hiệu và triệu chứng này, xin hãy **GỌI 911** ngay lập tức.

## Các Yếu Tố Nguy Cơ

**Hướng dẫn:** Xin hãy đánh dấu bên cạnh bất kỳ yếu tố nguy cơ nào quý vị có đối với cơn đau tim hoặc đột quy. Nếu quý vị cần trợ giúp tìm hiểu bất kỳ thuật ngữ nào hoặc không chắc mình có yếu tố nguy cơ hay không, hãy hỏi y tá hoặc bác sĩ của quý vị.

<b>Các Yếu Tố Nguy Cơ cho Cơn Đau Tim</b>	<b>Các Yếu Tố Nguy Cơ cho Đột Quy</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Người trên 65 tuổi</li> <li><input type="checkbox"/> Người Mỹ Gốc Phi, Người Mỹ Gốc Mexico, Người Mỹ Da Đỏ, người Hawaii bản địa và một số Người Mỹ Gốc Á</li> <li><input type="checkbox"/> Gia đình có người bị bệnh tim</li> <li><input type="checkbox"/> Nam giới có nguy cơ cao hơn phụ nữ</li> <li><input type="checkbox"/> Huyết áp cao</li> <li><input type="checkbox"/> Cholesterol cao</li> <li><input type="checkbox"/> Bệnh tiểu đường</li> <li><input type="checkbox"/> Hút thuốc</li> <li><input type="checkbox"/> Nghiện rượu</li> <li><input type="checkbox"/> Chế độ ăn không lành mạnh (nhiều chất béo, muối hoặc calo)</li> <li><input type="checkbox"/> Béo phì/thừa cân</li> <li><input type="checkbox"/> Không vận động</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Người trên 55 tuổi tăng gấp đôi nguy cơ sau mỗi 10 năm</li> <li><input type="checkbox"/> Người Mỹ Gốc Phi</li> <li><input type="checkbox"/> Đã từng bị đột quy, TIA hoặc cơn đau tim</li> <li><input type="checkbox"/> Gia đình có người bị đột quy</li> <li><input type="checkbox"/> Phụ nữ có nguy cơ cao hơn nam giới</li> <li><input type="checkbox"/> Huyết áp cao</li> <li><input type="checkbox"/> Cholesterol cao</li> <li><input type="checkbox"/> Bệnh tiểu đường</li> <li><input type="checkbox"/> Các bệnh về động mạch cảnh hoặc bệnh động mạch khác</li> <li><input type="checkbox"/> Rung tâm nhĩ</li> <li><input type="checkbox"/> Các bệnh về tim khác (bệnh động mạch vành, suy tim, bệnh cơ tim)</li> <li><input type="checkbox"/> Bệnh tế bào hình liềm</li> <li><input type="checkbox"/> Hút thuốc</li> <li><input type="checkbox"/> Nghiện rượu hoặc ma túy (như cocain)</li> <li><input type="checkbox"/> Chế độ ăn không lành mạnh (nhiều chất béo, muối hoặc calo)</li> <li><input type="checkbox"/> Không vận động</li> <li><input type="checkbox"/> Béo phì/thừa cân</li> </ul>

Quý vị có bất kỳ yếu tố nguy cơ nào cho cơn đau tim hoặc đột quy không? Dù chỉ có một yếu tố khiến quý vị có nguy cơ, thì càng nhiều yếu tố, nguy cơ bị đau tim hoặc đột quy càng cao.

## Các Phương Pháp Giảm Yếu Tố Nguy Cơ

Sau đây là một cách đơn giản giúp quý vị nhớ 4 phương pháp giảm nguy cơ bị đau tim và đột quy: **ABCS cho Sức Khỏe Tim Mạch.**

**A**spirin – Hãy hỏi bác sĩ liệu quý vị có nên dùng aspirin liều thấp hàng ngày hay không.

**B**lood pressure control (**K**iểm soát huyết áp) – Duy trì huyết áp dưới một phạm vi nhất định, chẳng hạn như 140/90. Hãy hỏi bác sĩ phạm vi thích hợp của quý vị và viết chúng vào đây:

**Tâm Thu (số cao nhất)** \_\_\_\_\_ và **Tâm Trương (số thấp nhất)** \_\_\_\_\_

Áp dụng chế độ ăn lành mạnh hơn, giảm lượng muối sử dụng, tập thể dục và có thể quý vị cũng cần uống các viên thuốc kiểm soát huyết áp để giảm huyết áp.

**C**holesterol Management (**Q**uản Lý Cholesterol)– Hãy thử ăn các bữa ăn lành mạnh hơn và tập thể dục. Có thể quý vị sẽ cần uống các viên thuốc giúp hạ cholesterol, tùy thuộc vào các mức thử nghiệm máu của quý vị.

**S**moking Cessation (**B**ỏ Thuốc Lá)– Hãy bỏ thuốc lá càng sớm càng tốt để giảm nhiều nhất các nguy cơ đau tim và đột quy. Bỏ thuốc lá là một việc khó, nhưng bác sĩ và y tá có thể hướng dẫn quý vị, cho quý vị các lời khuyên hữu ích, thậm chí cho quý vị dùng thuốc. Với nhiều người, cách tốt nhất để bỏ thuốc là kết hợp giữa lời khuyên y tế và dùng thuốc.

Hãy bắt đầu bằng việc điền vào trang sau. Quý vị hãy đem cuốn sách nhỏ này theo vào lần hẹn gặp tiếp theo với bác sĩ của quý vị. Hãy nhờ y tá hoặc nhà trị liệu giúp quý vị điền thông tin và cho họ xem sau cuộc hẹn với bác sĩ.





# Những Câu Hỏi dành cho Bác Sĩ Về Tim của Tôi

Thêm logo  
Cơ Quan  
Quý Vị Tại  
Đây

Huyết áp ở nhà của tôi là:

\_\_\_\_\_

Tôi đang dùng (các) viên thuốc kiểm soát huyết áp:

\_\_\_\_\_ (tên thuốc)

\_\_\_\_\_ (bao nhiêu viên) \_\_\_\_\_ (số lần uống)

\_\_\_\_\_ (tên thuốc)

\_\_\_\_\_ (bao nhiêu viên) \_\_\_\_\_ (số lần uống)

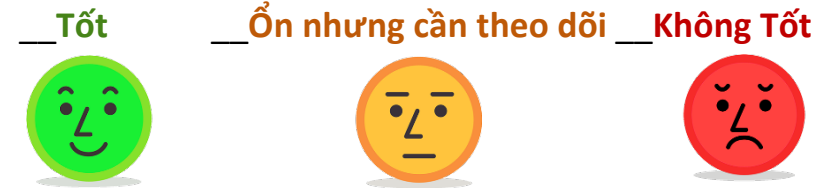
Hãy chọn nhận định mô tả đúng nhất tình hình uống thuốc kiểm soát huyết áp cao của quý vị.

- Hầu như lúc nào tôi cũng nhớ uống thuốc
- Đôi khi tôi quên uống thuốc
- Tôi gặp khó khăn trong việc chi trả tiền thuốc
- Tôi không nghĩ là tôi cần uống thuốc

Tôi không biết kết quả gần đây nhất về cholesterol của tôi.

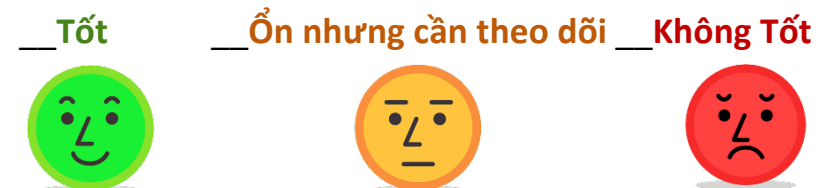
- Hãy cho tôi biết chỉ số cholesterol **CÓ HẠI** (LDL) của tôi \_\_\_\_\_ (kết quả) và thời gian kiểm tra \_\_\_\_\_ (ngày).

- Kết quả của tôi thế nào?



- Hãy cho tôi biết chỉ số cholesterol **CÓ LỢI** (HDL) của tôi \_\_\_\_\_ (kết quả).

- Kết quả của tôi thế nào?



- Lần kiểm tra cholesterol tiếp theo của tôi là bao giờ?

\_\_\_\_\_

## Kiểm Tra Huyết Áp

Quý vị cần thường xuyên kiểm tra huyết áp. Nếu quý vị có y tá hoặc nhà trị liệu chăm sóc tại nhà, họ sẽ kiểm tra huyết áp cho quý vị. Nếu quý vị có thể tự kiểm tra huyết áp tại nhà giữa các lần khám và sau khi kết thúc dịch vụ chăm sóc tại nhà thì còn tốt hơn.



Nếu có thể, hãy mua máy đo huyết áp để kiểm tra huyết áp thường xuyên. Hãy hỏi ý kiến y tá hoặc bác sĩ về nơi mua và nên mua loại nào. Hoặc có thể đề nghị gia đình mua tặng máy đo huyết áp vào ngày sinh nhật hoặc dịp đặc biệt của gia đình.

Sau đó quý vị cần ghi lại các chỉ số. Hãy hỏi xin một tấm thẻ từ bác sĩ hoặc y tá, hoặc có thể viết lên một tờ giấy hoặc tờ lịch. Hãy kiểm tra vài lần một tuần ở các thời điểm khác nhau trong ngày. Đo trên cùng một cánh tay.

Ngày	Giờ	Cánh Tay	Huyết Áp
2 tháng 2	8 giờ sáng	TRÁI	152/88
4 tháng 2	10 giờ sáng	TRÁI	142/86

## Kế Hoạch Ăn Uống

Áp dụng chế độ ăn lành mạnh hơn có thể giúp quý vị giảm huyết áp và giảm một vài pound. Ok, “ăn kiêng” quả thật đáng chán, nhưng nếu quý vị chỉ cần có một vài sự lựa chọn tốt hơn thì sao? Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ khuyên quý vị nên áp dụng kế hoạch ăn uống **DASH**. Y tá hoặc bác sĩ của quý vị có thể nói thêm cho quý vị về kế hoạch ăn uống DASH. Hãy cố gắng ăn nhiều hơn các đồ ăn được liệt kê trong ô màu tím có mũi tên HƯỚNG LÊN TRÊN và giảm lượng đồ ăn trong ô đỏ với mũi tên CHỈ XUỐNG.

- Trái cây và rau quả
- Các sản phẩm từ sữa và sữa không béo hoặc ít béo
- Ngũ cốc nguyên hạt
- Cá, gia cầm, đậu, các loại hạt

- Muối và natri
- Đồ ngọt, các đồ uống thêm đường và có đường
- Chất béo
- Thịt đỏ



# LỜI KHUYÊN để Giảm Natri

Trung bình hàng ngày, người Mỹ tiêu thụ 3.436 milligam natri. Con số này gấp đôi lượng 1.500 milligam được khuyến nghị bởi các chuyên gia y tế hàng đầu! Rõ ràng là người dân Mỹ thích ăn muối, nhưng quá nhiều natri sẽ dẫn tới các bệnh về tim như huyết áp cao, suy tim và các bệnh khác như đột quỵ, loãng xương (bệnh về xương), bệnh thận và ung thư dạ dày.

Nếu quý vị từng được khuyến nên giảm lượng natri (hoặc muối) hoặc không chắc quý vị nên tránh hoặc giảm ăn những thực phẩm nào, ngay từ hôm nay, quý vị có thể bắt đầu làm những việc sau để giảm lượng natri trong chế độ ăn của mình:

1. **Đọc nhãn dinh dưỡng.** Natri có thể khó phát hiện. Hãy chú ý lượng natri và kích cỡ khẩu phần. Giới hạn lượng natri ở 1.500 mg mỗi ngày.

2. **Chọn các thức ăn tươi.** Hãy chọn hoa quả và rau củ làm lựa chọn hàng đầu. Hạn chế các thực phẩm chế biến sẵn và đóng hộp như canh, bởi chúng có lượng natri cao.

3. **Tránh các cám dỗ.** Hãy cất lọ muối ra khỏi bàn; để chúng ra khỏi tầm mắt quý vị và cho vào tủ.

4. **Nấu một cách sáng tạo.** Hãy thử nghiệm nấu với những nguyên liệu như nước chanh, rau thơm và gia vị thay cho muối.

5. **Nấu ăn ở nhà.** Tự nấu các bữa ăn cho phép quý vị giới hạn lượng muối trong thức ăn. Nếu ăn ở ngoài, hãy đề nghị lựa chọn có lượng natri thấp.

6. **Ăn nhiều kali hơn.** Kali giúp chống lại các ảnh hưởng của natri và có trong chuối, khoai lang và nhiều loại, hoa quả và rau củ sấy khô.

## Nutrition Facts

Serving Size 2/3 cup (55g)

Servings Per Container About 8

Amount Per Serving

Calories 230 Calories from Fat 40

% Daily Value\*

Total Fat 8g 12%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 37g 12%

Dietary Fiber 4g 16%

Sugars 1g

Protein 3g

Vitamin A 10%

Vitamin C 8%

Calcium 20%

Iron 45%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

NGUỒN: Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ:

[http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyDietGoals/Sodium-Salt-or-Sodium-Chloride\\_UCM\\_303290\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyDietGoals/Sodium-Salt-or-Sodium-Chloride_UCM_303290_Article.jsp);

Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh: <http://www.cdc.gov/salt/>

Tài liệu này được soạn thảo bởi Viện Y Khoa Tây Virginia, Tổ Chức Cải Thiện Chất Lượng hỗ trợ Chiến Dịch Quốc Gia về Cải Thiện Chất Lượng Sức Khỏe Tại Nhà, theo hợp đồng với Các Trung Tâm Dịch Vụ Medicare & Medicaid (CMS), một cơ quan của Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ. Các quan điểm được trình bày không nhất thiết phản ánh chính sách của CMS. Số Ấn Bản: 10SOW-WV-HH-MMD-041014V

## Hoạt Động Thể Chất

Quý vị cần phải giữ cơ thể mình ở một cân nặng hợp lý. Béo phì sẽ làm tăng nguy cơ bị đau tim và đột quỵ. Hãy cố gắng dành ra khoảng 2 giờ 30 phút để luyện tập ở mức độ vừa phải mỗi tuần và tăng dần cường độ hàng tuần. Kể cả nếu quý vị không thể đi lại, hãy luyện tập khi ngồi trên ghế. Hãy nói chuyện với y tá hoặc bác sĩ trước khi luyện tập và hỏi họ quý vị có thể làm gì.



## Bỏ Thuốc Lá

Hút thuốc là nguyên nhân gây tử vong sớm có thể ngăn ngừa quan trọng nhất. Hút thuốc lá (thuốc lá điếu và xì gà) có liên quan trực tiếp tới nguy cơ cao hơn về các cơn đau tim và đột quỵ, bất chấp lượng thuốc lá quý vị hút. Thậm chí ở bên cạnh người hút thuốc cũng có tác hại giống như quý vị trực tiếp hút thuốc. Hút thuốc lá khiến máu của quý vị đông lại và khó lưu thông qua các động mạch, dẫn tới tích tụ các mảng bám và cục máu đông.



Có các cách khác nhau để bỏ thuốc. Quý vị cần tìm cách phù hợp với mình nhờ sự giúp đỡ của y tá hoặc bác sĩ. Quý vị cần phải sẵn sàng và muốn bỏ thuốc. **QUÝ VỊ ĐÃ SẴN SÀNG CHƯA?** Hãy nói với y tá hoặc bác sĩ của quý vị ngay lập tức để bắt đầu.

Quý vị có thể cần các nguồn thông tin sau:

- Các tài liệu giáo dục từ y tá hoặc bác sĩ của quý vị
- Một (vài) người hỗ trợ
  - Nhờ bạn bè hoặc người thân làm người cố vũ và giúp đỡ quý vị
  - **1-800-QUITNOW** (đường dây nóng hỗ trợ miễn phí)
  - SmokefreeTXT (tin nhắn điện thoại miễn phí)
- Điều trị bằng thuốc – nói với bác sĩ về cách phù hợp với quý vị
  - Các Liệu Pháp Thay Thế Nicotine như miếng dán và nhai kẹo cao su
  - Các loại thuốc khác

Kết hợp việc điều trị bằng thuốc và hỗ trợ tư vấn có thể tăng khả năng thành công của bạn.

## Điều trị bằng thuốc

Bác sĩ có thể đã kê các thuốc để quý vị giảm nguy cơ đau tim hoặc đột quỵ. Quý vị cần phải uống thuốc đúng như kê đơn. Đôi khi, quý vị có thể có vấn đề với thuốc (tác dụng phụ) hoặc không đủ tiền mua thuốc. Nếu điều này xảy ra, quý vị cần phải cho y tá hoặc bác sĩ biết ngay lập tức. Quý vị có thể cần được kê thuốc khác. **Hãy hỏi bất cứ khi nào quý vị không chắc chắn!**

Nếu quý vị thỉnh thoảng quên uống thuốc, hãy thử dùng hộp thuốc. Hãy tìm hộp dễ mở và đặt nó ở vị trí dễ thấy. Hỏi y tá, nhà trị liệu hoặc bác sĩ của quý vị để xin lời khuyên khác.



## Kế Hoạch Hành Động

Sử dụng **Kế Hoạch Hành Động** ở trang tiếp theo và chọn lĩnh vực mà quý vị muốn bắt đầu.

## Tài liệu tham khảo

Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ

- [About Heart Attacks](#), 2012
- [Coronary Artery Disease](#), 2014
- [Learn More Stroke Warning Signs and Symptoms](#), 2014
- [Stroke Risk Factors](#), 2012
- [Understanding your Risk of Heart Attack](#), 2014
- [Warning Signs of a Heart Attack](#), 2014
- [Warning Signs of a Stroke](#)

Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC)

- [Heart Disease Facts](#), 2014
- [Stroke Facts](#), 2014

Million Hearts®. *About heart disease & stroke*. Trích từ <http://millionhearts.hhs.gov/about/hs/prevention.html#ABCS>

Viện Tim, Phổi và Huyết Học Quốc Gia (NHLBI)

- [At-A-Glance: Lowering Your Blood Pressure With DASH](#)



## Lập Kế hoạch Hành động cho Trái Tim Khỏe Mạnh của Tôi

1. **Mục tiêu:** Điều tôi muốn làm để giảm nguy cơ đau tim hoặc đột quỵ.

---



---

2. **Mô tả Như Thế Nào:** \_\_\_\_\_

**Ở đâu:** \_\_\_\_\_

**Cái gì:** \_\_\_\_\_

**Khi nào/Tần suất:** \_\_\_\_\_

3. **(Các) cản trở**

**Kế hoạch vượt qua (các) cản trở:**

---

4. **Mục tiêu này quan trọng thế nào với tôi? Vẽ một vòng tròn hoặc đánh dấu trên thước đo:**



Hoàn Toàn  
Không Quan  
Trọng

Không Chắc

Hơi Quan  
Trọng

Rất Quan  
Trọng

Vô Cùng  
Quan Trọng

5. **Quý vị tự tin rằng “Tôi có thể làm được” như thế nào? Vẽ một vòng tròn hoặc đánh dấu trên thước đo:**



Hoàn Toàn  
Không Tự Tin

Không Chắc

Hơi Tự Tin

Rất Tự Tin

Vô Cùng Tự  
Tin

**Theo Dõi:** \_\_\_\_\_



*Tài liệu này được soạn thảo bởi Quality Insights, Mạng Lưới Cải Thiện Chất Lượng Medicare –Tổ Chức Cải Thiện Chất Lượng hỗ trợ Chiến Dịch Quốc Gia về Cải Thiện Chất Lượng Sức Khỏe Tại Nhà, theo hợp đồng với Các Trung Tâm Dịch Vụ Medicare & Medicaid (CMS), một cơ quan của Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ. Các quan điểm được trình bày không nhất thiết phản ánh chính sách của CMS. Số Ấn Bản 11SOW-WV-HH-MMD-013115V*