



American Heart Association.
Healthy for Good™



CÁCH QUẢN LÝ HUYẾT ÁP

Huyết áp cao (tăng huyết áp) có thể gây hại cho sức khỏe tim mạch và não bộ và thường không có triệu chứng. Huyết áp cao làm tổn thương mạch máu và có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Huyết áp cao có thể gây ra các vấn đề sức khỏe khác, chẳng hạn như: đau tim, đột quỵ, mất trí nhớ, suy tim, bệnh thận/suy thận và mất thị lực. Huyết áp cao thậm chí có thể dẫn đến rối loạn cương dương ở nam giới và giảm ham muốn tình dục ở phụ nữ.

HIỂU ĐƯỢC CÁC CHỈ SỐ

Huyết áp thường được ghi nhận dưới dạng hai con số, được viết theo tỷ lệ như sau:

 **117**
76

Đọc là “117 trên 76”
milimét thủy ngân.

HUYẾT ÁP TÂM THU

Con số trên, là con số cao hơn trong hai con số, đo áp lực sinh ra trong động mạch khi tim đập (khi cơ tim co bóp).

HUYẾT ÁP TÂM TRƯỞNG

Con số dưới, là con số thấp hơn trong hai con số, đo áp lực trong động mạch khi tim nghỉ ngơi giữa hai lần co bóp.

PHÂN LOẠI HUYẾT ÁP	TÂM THU mm Hg (con số trên)		TÂM TRƯỞNG mm Hg (con số dưới)
BÌNH THƯỜNG	DƯỚI 120	và	DƯỚI 80
TIẾN TĂNG HUYẾT ÁP	120–129	và	DƯỚI 80
TĂNG HUYẾT ÁP GIAI ĐOẠN 1 (Huyết áp cao)	130–139	hoặc	80–89
TĂNG HUYẾT ÁP GIAI ĐOẠN 2 (Huyết áp cao)	140 TRỞ LÊN	hoặc	90 TRỞ LÊN
TĂNG HUYẾT ÁP NẶNG (Hãy gọi cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe nếu không có triệu chứng*.)	CAO HƠN 180	và/hoặc	CAO HƠN 120
CẤP CỨU TĂNG HUYẾT ÁP (Nếu có bất kỳ triệu chứng nào sau đây*, hãy gọi 911.)	CAO HƠN 180	và/hoặc	CAO HƠN 120

*các triệu chứng: đau ngực, khó thở, đau lưng, tê bì, yếu cơ, thay đổi thị lực hoặc nói chuyện không rõ ràng

THEO DÕI MỨC ĐỘ



Bạn có thể theo dõi huyết áp tại nhà bằng thiết bị đo huyết áp đã được kiểm định. Một số hiệu thuốc, phòng khám sức khỏe và sở cứu hỏa có các trạm theo dõi miễn phí. Chẩn đoán huyết áp cao phải được xác nhận bởi chuyên gia chăm sóc sức khỏe.

Tìm hiểu thêm tại heart.org/lifes8 (trang web bằng Tiếng Anh)



MỌI HAY GIÚP BẠN THÀNH CÔNG



ĂN THÔNG MINH

Giảm lượng natri, chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa và đường bổ sung. Ăn theo chế độ DASH; ăn nhiều rau, trái cây, các loại hạt, hạt giống, đậu, ngũ cốc nguyên hạt, dầu thực vật không phải nhiệt đới lạnh mạnh, protein nạc như cá, hải sản, sữa ít béo và nếu muốn, thịt gia cầm và thịt nạc. Hạn chế thực phẩm và đồ uống có đường, thịt đỏ, thịt chế biến sẵn, đồ ăn nhẹ mặn và thực phẩm chế biến nhiều.



VẬN ĐỘNG NHIỀU HƠN

Tập thể dục có thể giúp hạ huyết áp cao. Tập thể dục cũng có thể cải thiện tâm trạng và giúp bạn tỉnh táo hơn.



QUẢN LÝ CÂN NẶNG

Nếu bạn thừa cân hoặc béo phì, ngay cả việc giảm ít nhất 5% cân nặng cũng có thể làm giảm hoặc ngăn ngừa huyết áp cao.



NÓI KHÔNG VỚI NICOTINE

Mỗi lần bạn hút thuốc, hút thuốc lá điện tử hoặc sử dụng thuốc lá hoặc túi nicotine, nicotine có thể gây tăng huyết áp trong một khoảng thời gian.



NGỦ NGON

Ngủ ít (dưới 7 giờ) và chất lượng giấc ngủ kém có liên quan đến bệnh cao huyết áp.



RƯỢU BIA

Uống ít rượu bia hoặc không uống rượu bia để giảm hoặc ngăn ngừa huyết áp cao.