



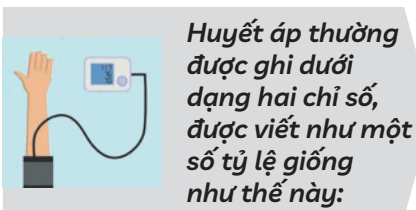
American Heart Association.
Healthy for Good™



CÁCH ĐỂ KIỂM SOÁT HUYẾT ÁP

1 HIỂU CÁC CHỈ SỐ

Bước đầu tiên để kiểm soát huyết áp là hiểu các mức huyết áp có nghĩa là gì và mức nào được coi là bình thường, hơi cao, cao huyết áp (huyết áp cao) và cao huyết áp cấp cứu. heart.org/BPlevels



Huyết áp thường được ghi dưới dạng hai chỉ số, được viết như một số tỷ lệ giống như thế này:

117
76

Tâm thu: Chỉ số trên, là số lớn hơn trong hai số, đo áp suất trong động mạch khi tim đập (khi cơ tim co lại).

Tâm trương: Chỉ số dưới, là số thấp hơn trong hai số, đo áp suất trong động mạch khi tim đang ở trạng thái nghỉ giữa các nhịp tim.

Đọc là “117 trên 76 mili-mét thủy ngân.”

PHÂN LOẠI HUYẾT ÁP	TÂM THU MM HG (CHỈ SỐ TRÊN)		TÂM TRƯƠNG MM HG (CHỈ SỐ DƯỚI)
Bình thường	Dưới 120	và	Dưới 80
Hơi cao	120–129	và	80
Cao Huyết Áp (Huyết Áp Cao) Giai Đoạn 1	130–139	hoặc	80–89
Cao Huyết Áp (Huyết Áp Cao) Giai Đoạn 2	140 trở lên	hoặc	90 trở lên
Cao Huyết Áp Cấp Cứu (hỏi ý kiến bác sĩ ngay lập tức)	Cao hơn 180	và/hoặc	Cao hơn 120

2 THEO DÕI CÁC MỨC HUYẾT ÁP



American Heart Association.
Check. Change. Control.®



Kiểm tra.



Thay đổi.



Kiểm soát.

Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể đo huyết áp và đưa ra các khuyến nghị.

Kiểm tra. Thay đổi. Kiểm soát. giúp quý vị theo dõi tiến bộ trong việc giảm huyết áp.

Theo dõi trực tuyến tại
ccctracker.com/AHA

TÌM HIỂU THÊM TẠI HEART.ORG/MYLIFECHECK VÀ HEART.ORG/HBP

© Bản quyền 2019 American Heart Association, Inc., một tổ chức phi lợi nhuận điện 501(c)(3). Bảo lưu mọi quyền. Nghiêm cấm sử dụng trái phép. Cung cấp trích dẫn theo yêu cầu. 5/19 DS14545

3 CÁC GỢI Ý ĐỂ THÀNH CÔNG



ĂN UỐNG THÔNG MINH

Ăn chế độ ăn lành mạnh gồm rau củ, trái cây, thực phẩm nguyên hạt, đậu, quả đậu, quả hạch, protein thực vật, protein động vật nạc và cá. Hạn chế muối, chất béo bão hòa và đường bổ sung. Hạn chế đồ ăn và đồ uống có đường, thịt nhiều mỡ hay thịt chế biến công nghiệp, đồ ăn mặn, carbohydrate tinh luyện và đồ ăn chế biến công nghiệp qua nhiều bước.

heart.org/EatSmart



VẬN ĐỘNG NHIỀU HƠN

Vận động thể chất giúp kiểm soát huyết áp, cân nặng và mức độ căng thẳng.

heart.org/MoveMore



KIỂM SOÁT CÂN NẶNG

Nếu quý vị thừa cân, chỉ cần giảm cân một chút cũng có thể hạ huyết áp cao.

heart.org/Weight



KHÔNG HÚT THUỐC

Mỗi khi quý vị hút thuốc, ống điều hay dùng sản phẩm thuốc lá, chất nicotine có thể gây tăng huyết áp tạm thời.

heart.org/Tobacco



NGỦ NGON

Giấc ngủ ngắn (ít hơn 6 giờ) và ngủ không ngon có liên quan đến huyết áp cao.



American
Heart
Association.



American Heart Association.
Check. Change. Control.*

HƯỚNG DẪN ĐO HUYẾT ÁP

KHÔNG HÚT THUỐC, TẬP THỂ DỤC, UỐNG ĐỒ UỐNG CÓ CAFFEIN HAY CỒN TRONG VÒNG 30 PHÚT TRƯỚC KHI ĐO.

NGỒI NGHỈ TRÊN GHẾ ÍT NHẤT 5 PHÚT VỚI TAY TRÁI ĐẶT NGHỈ THOÀI MÁI TRÊN MỘT BỀ MẶT PHẪNG Ở TẦM NGANG VỚI TIM. NGỒI THƯ THÁI VÀ KHÔNG NÓI CHUYỆN.

ĐẢM BẢO LÀ QUÝ VỊ Ở TRẠNG THÁI THƯ GIÃN. NGỒI IM TRÊN GHẾ VỚI BÀN CHÂN ĐẶT PHẪNG TRÊN SÀN NHÀ, THẲNG LƯNG VÀ LƯNG CÓ ĐIỂM TỰA.

ĐO ÍT NHẤT HAI LẦN CÁCH NHAU 1 PHÚT. VÀO BUỔI SÁNG TRƯỚC KHI UỐNG THUỐC, VÀ VÀO BUỔI TỐI TRƯỚC BỮA TỐI. GHI LẠI TẤT CẢ CÁC KẾT QUẢ.

DÙNG DỤNG CỤ ĐO ĐƯỢC HIỆU CHỈNH PHÙ HỢP VÀ ĐÃ ĐƯỢC XÁC NHẬN HỢP LỆ. KIỂM TRA KÍCH THUỐC VÒNG QUẦN BẮP TAY VÀ ĐỘ VỪA VẶN.

ĐẶT ĐÁY VÒNG QUẦN Ở TRÊN ĐOẠN GẤP KHUỖY TAY.

Các mức huyết áp theo khuyến nghị của American Heart Association

PHÂN LOẠI HUYẾT ÁP	TÂM THU mm Hg (chỉ số trên)		TÂM TRƯỞNG mm Hg (chỉ số dưới)
BÌNH THƯỜNG	DƯỚI 120	và	DƯỚI 80
HƠI CAO	120-129	và	DƯỚI 80
CAO HUYẾT ÁP (HUYẾT ÁP CAO) GIAI ĐOẠN 1	130-139	hoặc	80-89
CAO HUYẾT ÁP (HUYẾT ÁP CAO) GIAI ĐOẠN 2	140 TRỞ LÊN	hoặc	90 TRỞ LÊN
TĂNG HUYẾT ÁP CẤP CỨU (hỏi ý kiến bác sĩ ngay lập tức)	CAO HƠN 180	và/ hoặc	CAO HƠN 120



*Đợi vài phút và đo lại huyết áp.
Nếu vẫn cao, hãy liên hệ với bác sĩ của quý vị ngay.

TÌM HIỂU THÊM TẠI
[HEART.ORG/HBP](https://heart.org/hbp)

©2018 American Heart Association, Inc.,
a 501(c)(3) not-for-profit. Bảo lưu mọi quyền.