



XIN VUI LÒNG LIÊN LẠC:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG

HUYẾT ÁP CAO LÀ GÌ?

Huyết áp cao (high blood pressure) cũng được gọi là tăng huyết áp (hypertension). Đây là một căn bệnh nghiêm trọng ảnh hưởng đến tim và hệ thống máu của cơ thể. “Huyết áp” là áp lực của máu lên thành động mạch khi máu được tim bơm vào. Áp lực này nếu tăng lên và tiếp tục nằm ở mức cao lâu dài có thể sẽ gây thiệt hại đến cơ thể. Kết quả có thể là bệnh tim mạch vành, suy tim, đột quỵ, suy thận và các vấn đề sức khỏe khác.

YẾU TỐ NGUY CƠ

- Tuổi già
- Người gốc Phi
- Thừa cân hoặc béo phì
- Lịch sử gia đình có huyết áp cao
- Chế độ ăn uống không lành mạnh: Natri cao, kali thấp
- Hút thuốc
- Không tập thể dục
- Bia rượu quá nhiều

ĐO HUYẾT ÁP

Bác sĩ đo huyết áp bằng cách sử dụng một vòng bít huyết áp trên cánh tay của quý vị. Huyết áp là áp lực được tạo ra trong các động mạch khi máu được truyền từ tim. Huyết áp là tỷ lệ áp lực xảy ra khi tim co lại (tâm thu) và giãn ra (tâm trương).



DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG CẢNH BÁO

Hầu hết những người bị huyết áp cao không có dấu hiệu hoặc triệu chứng cảnh báo. Một số người có thể bị chóng mặt hoặc đau đầu. Vì triệu chứng không rõ ràng, điều quan trọng là phải kiểm tra huyết áp thường xuyên ngay cả khi quý vị đang cảm thấy khỏe.

PHÒNG NGỪA, ĐIỀU TRỊ VÀ QUẢN LÝ

Có nhiều cách quý vị có thể phòng ngừa, kiểm soát hoặc điều trị bệnh huyết áp cao, bao gồm:

- Uống thuốc theo chỉ dẫn bác sĩ, ngay cả khi quý vị đang cảm thấy khỏe.
- Ăn theo chế độ ăn uống lành mạnh, bao gồm trái cây, rau và các sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt. Ăn ít muối và sử dụng ít bột ngọt, nước tương, nước mắm và các gia vị khác có hàm lượng natri cao. Ăn nhiều thực phẩm giàu kali như chuối, mơ khô, rau bina, đậu và khoai tây.
- Tập thể dục đều đặn. Hỏi ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu một chương trình thể dục mới.
- Học cách đối phó với căng thẳng.
- Bỏ hút thuốc.
- Theo dõi huyết áp.

Nguồn:

- Centers for Disease Control and Prevention
- American College of Cardiology

Huyết áp	Tâm thu (số trên)		Diastolic (số dưới)
Bình thường	<120	và	<80
Cao	120-129	và	<80
Tăng huyết áp giai đoạn 1	130-139	hoặc	80-89
Tăng huyết áp giai đoạn 2	≥140	hoặc	≥90

Khủng hoảng tăng huyết áp: Tâm thu trên 180 và/hoặc tâm trương trên 120. Nếu không có dấu hiệu của vấn đề nào khác, bệnh nhân trải qua khủng hoảng tăng huyết áp cần phải thay đổi chế độ thuốc men ngay. Tuy nhiên, nếu bệnh nhân có dấu hiệu tổn thương cơ quan như đau ngực dữ dội, co giật và khó thở, họ cần phải nhập viện ngay.

Xin lưu ý rằng thông tin này không thể dùng để chẩn đoán các vấn đề sức khỏe hoặc để thay thế những lời khuyên của các chuyên viên y tế. North East Medical Services từ chối những quyết định của quý vị dựa vào thông tin này.

NEMS complies with all applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Free language assistance services and auxiliary aids and services are available.

Si habla español, se encuentran disponibles servicios de asistencia lingüística gratuitos y ayudas/servicios auxiliares.

如果您說中文，我們可提供免費語言協助和輔助設施服務。

Nếu quý vị nói tiếng Việt, chúng tôi có thể cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các thiết bị và dịch vụ hỗ trợ phù hợp.



XIN VUI LÒNG LIÊN LẠC:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG

WHAT IS HIGH BLOOD PRESSURE?

High blood pressure is also called hypertension. It is a serious illness that affects the heart and blood system of the body. "Blood pressure" is how strong blood pushes against the walls of the arteries as the heart pumps out blood. If this pressure rises and stays high over time, it can damage the body. It can lead to coronary heart disease, heart failure, stroke, kidney failure, and other health problems.

RISK FACTORS

- Increased age
- African descent
- Overweight or obesity
- Family history of high blood pressure
- Unhealthy diet: High sodium and low potassium
- Smoking
- Lack of exercise
- Heavy use of alcohol

MEASURING YOUR BLOOD PRESSURE

To measure your blood pressure, your doctor will use a blood pressure cuff on your arm. Blood pressure refers to the pressure generated in the arterial blood vessels when blood is delivered from the heart. It is the ratio of the pressure that occurs when the heart contracts (systolic) and relaxes (diastolic).



WARNING SIGNS AND SYMPTOMS

Most people who have high blood pressure have no warning signs or symptoms. Some people may experience some dizzy spells or headaches. Since symptoms are not obvious, it is important to have your blood pressure checked regularly even if you are feeling fine.

PREVENTIONS, TREATMENTS AND MANAGEMENT

There are many ways you can prevent, control or treat high blood pressure, including:

- Take medicine as directed by your doctor, even if you feel fine.
- Eat a healthy diet that includes fruits, vegetables, and whole grain products. Eat less salt and use less MSG, soy sauce, fish sauce and other seasonings that are high in sodium. Eat more food that is high in potassium such as bananas, dried apricots, spinach, beans, and potatoes.
- Exercise regularly. Speak with your doctor before starting a new exercise program.
- Learn to deal with stress.
- Quit smoking.
- Monitor your blood pressure.

Sources:

- Centers for Disease Control and Prevention
- American College of Cardiology

Blood Pressure	Systolic (top number)		Diastolic (bottom number)
Normal	<120	and	<80
Elevated	120-129	and	<80
Stage 1 Hypertension	130-139	or	80-89
Stage 2 Hypertension	≥140	or	≥90

Hypertensive Crisis: Systolic over 180 and/or diastolic over 120. If there are no other indications of problems, patients with hypertensive crisis will need prompt changes in medication. However, if patients have signs of organ damage such as severe chest pain, seizures, and shortness of breath, immediate hospitalization will be necessary.

Xin lưu ý rằng thông tin này không thể dùng để chẩn đoán các vấn đề sức khỏe hoặc để thay thế những lời khuyên của các chuyên viên y tế. North East Medical Services từ chối những quyết định của quý vị dựa vào thông tin này.

NEMS complies with all applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Free language assistance services and auxiliary aids and services are available.

Si habla español, se encuentran disponibles servicios de asistencia lingüística gratuitos y ayudas/servicios auxiliares.

如果您說中文，我們可提供免費語言協助和輔助設施服務。

Nếu quý vị nói tiếng Việt, chúng tôi có thể cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các thiết bị và dịch vụ hỗ trợ phù hợp.