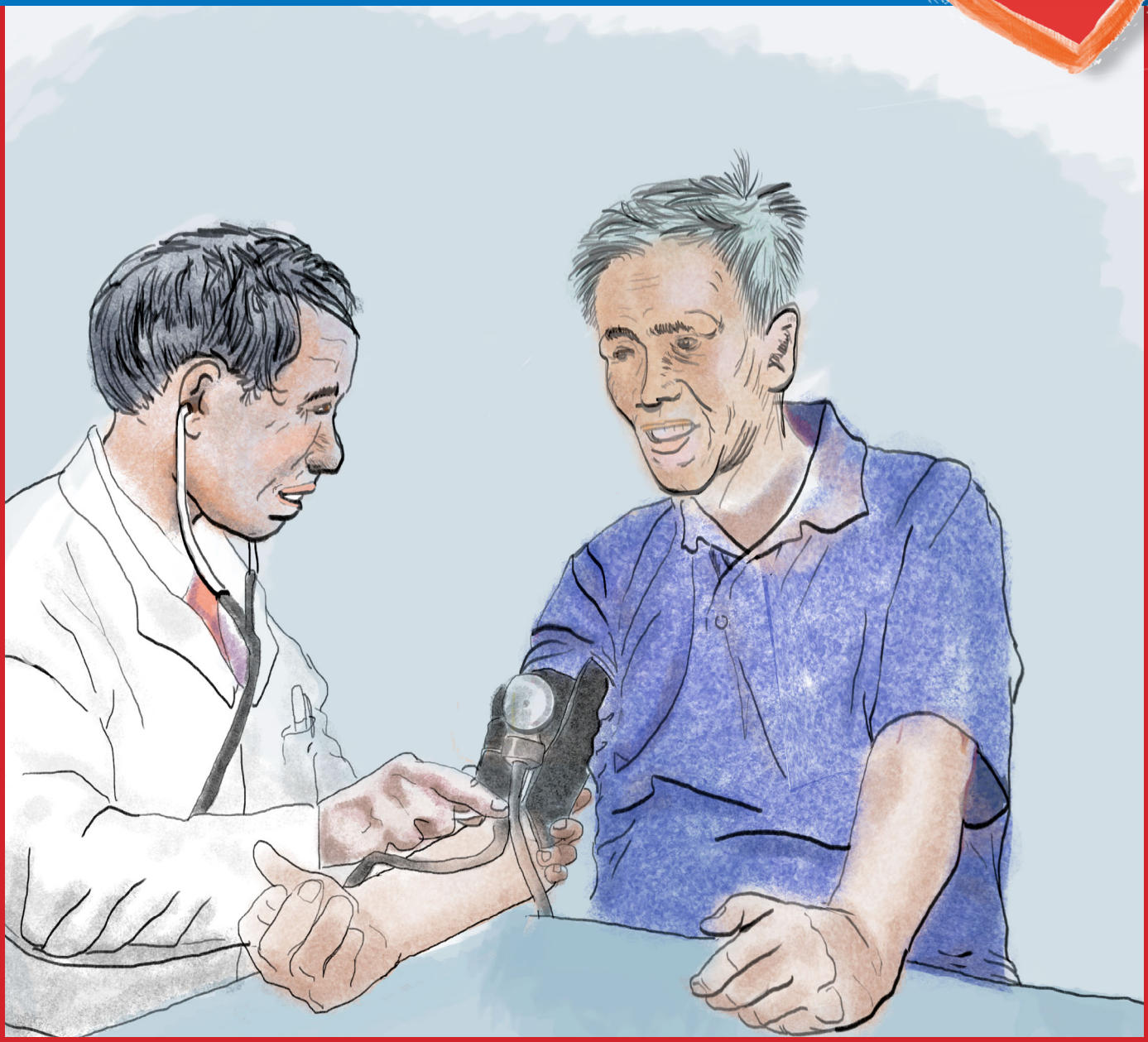
Phòng ngừa và kiểm soát bệnh cao huyết áp

Người Việt Nam mong muốn có một trái tim khỏe mạnh



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Các bước để theo dõi bệnh cao huyết áp

Cách tốt nhất để hỗ trợ và quan tâm đến người thân của bạn là biết cách tự chăm sóc tốt cho trái tim của bạn. Nếu bạn không biết là mình có bị cao huyết áp hay không thì hãy lấy hẹn để kiểm tra sức khỏe ngay hôm nay! Nên khuyến khích gia đình và bạn bè đi kiểm tra sức khỏe định kỳ. **Hãy làm theo những chỉ dẫn dưới đây.**

Đo huyết áp

Bệnh cao huyết áp hay còn gọi là cao máu. Nó có thể là nguyên nhân dẫn đến bệnh tim. Bệnh cao máu thường không có biểu hiện hoặc triệu chứng gì.

Cách duy nhất để biết bạn có mắc bệnh hay không là phải đo huyết áp. Bạn nên đo ít nhất 1 lần trong 1 năm.

Nếu bạn đang bị bệnh cao máu thì cần phải đo thường xuyên hơn.

Hiểu rõ chỉ số huyết áp

Chỉ số huyết áp được đưa ra theo dạng 2 con số. Ví dụ: 120 trên 80 được viết như sau: 120/80. Số trên (tâm thu) cho bạn biết huyết áp trong động mạch khi tim đập. Số dưới (tâm trương) cho bạn biết huyết áp trong động mạch khi tim nghỉ.

Chỉ số huyết áp của bạn có bình thường không? Hãy dùng bản chỉ dẫn sau đây.

Dưới 120/80	120/80 tới 139/89	140/90 hoặc hơn
Bình thường	**Tiền – Cao huyết áp** Điều này có nghĩa là bạn vẫn chưa bị cao máu nhưng có thể sẽ bị, trừ khi bạn phải thay đổi một số thói quen trong việc giữ gìn sức khỏe	**Cao huyết áp** Hãy thảo luận với bác sĩ của bạn để biết cách hạ huyết áp

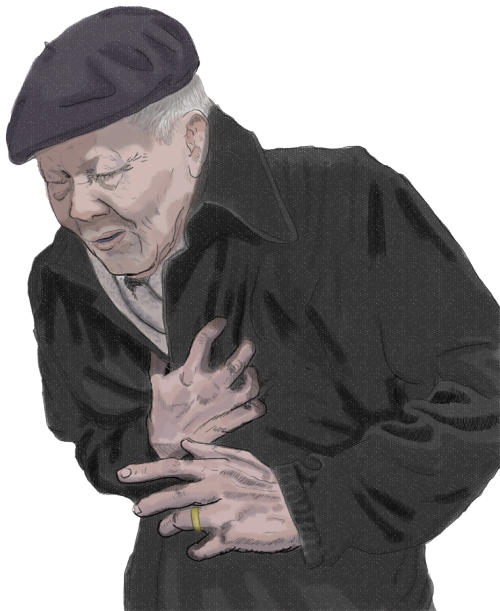
Chỉ số huyết áp của bạn là gì? ____/____

Cao huyết áp là gì?

Huyết áp là áp suất của máu trong thành động mạch. Nó rất cần thiết để luân chuyển máu trong cơ thể của bạn.

Huyết áp cao xảy ra khi áp suất máu duy trì ở mức cao trong một khoảng thời gian dài. Tình trạng này khiến cho tim phải làm việc nhiều hơn.

Huyết áp cao có thể gây ra cơn đau tim, đột quỵ, suy thận, và thậm chí dẫn đến tử vong.



Những thói quen tốt để bảo vệ tim của bạn

Huyết áp bình thường là **dưới 120/80**. Hãy làm như sau để đạt được chỉ số đó.

Phòng ngừa cao huyết áp

Giữ số cân lành mạnh

- Cố gắng đừng lên cân.
- Cần xuống cân nếu bạn có số cân nặng hơn mức chỉ định.
- Cố gắng giảm cân từ từ, khoảng 1/2 lbs tới 1lbs hàng tuần cho tới khi đạt được số cân chỉ định.

Siêng năng vận động

- Vận động nhẹ ít nhất 2 tiếng rưỡi mỗi tuần. Bạn có thể đi bộ, khiêu vũ, chơi thể thao, hoặc những môn thể dục yêu thích.
- Vận động mạnh ít nhất 2 ngày mỗi tuần và cần phải hoạt động toàn cơ thể. Ví dụ như cử tạ và thái cực quyền.

Giảm các loại thực phẩm có nhiều muối và sodium.

- Mua thực phẩm có ghi “Sodium free”, “Low Sodium” hoặc “Reduced Sodium”
- Đừng cho thêm nước tương hoặc nước mắm vào thức ăn khi đã mang bày ra bàn.

Dùng những loại thực phẩm có nhiều chất bổ như sau:

- Các loại rau và trái cây
- Gạo nguyên hạt, bánh mì, ngũ cốc
- Sữa và các sản phẩm làm từ sữa nhưng không có chất béo hoặc ít chất béo

Giảm các thức uống có chất cồn

- Nam giới không nên uống quá 1 hay 2 ly rượu mỗi ngày
- Phụ nữ không nên uống quá 1 ly rượu mỗi ngày
- Phụ nữ mang thai không được uống rượu

Kiểm soát huyết áp cao

Làm theo những lời khuyên để phòng ngừa máu cao

Đo huyết áp thường xuyên

Uống thuốc hạ huyết áp theo đúng chỉ dẫn của bác sĩ

Những lời khuyên khi uống thuốc cao huyết áp

Chỉ thay đổi cách sống hàng ngày không đủ để hạ huyết áp.
Bạn cần phải uống thêm thuốc hạ huyết áp.

Hãy làm theo chỉ dẫn dưới đây khi sử dụng thuốc cao huyết áp:

1. Uống thuốc theo đúng chỉ dẫn của bác sĩ
2. Cho bác sĩ biết tất cả các loại thuốc bạn đang sử dụng, thuốc dân gian, dược thảo hoặc thuốc bổ. Hãy mang theo chúng khi đến gặp bác sĩ.
3. Cho bác sĩ biết ngay lập tức nếu thuốc huyết áp khiến bạn cảm thấy khó chịu. Bạn có thể yêu cầu thay đổi liều lượng hoặc loại thuốc khác.
4. Nhớ mua thêm thuốc trước khi hết.
5. Thường xuyên đo và ghi lại chỉ số huyết áp của mình để xem thuốc có hiệu quả với mình hay không.
6. Không nên ngưng uống thuốc cho dù huyết áp đã trở lại bình thường. Điều đó có nghĩa là thuốc có tác dụng.
7. Không nên đưa thuốc của mình cho bạn bè hoặc người thân trong gia đình dùng.
8. Nếu bạn không có khả năng tài chánh để mua thuốc, hãy cho bác sĩ của bạn biết. Có thể có những chương trình hỗ trợ mua thuốc.
9. Hãy dùng những ghi chú hoặc nhiều cách khác nhau để tự nhắc mình uống thuốc. Bạn cũng có thể nhờ người thân trong gia đình gọi điện thoại nhắc mình uống thuốc.

Các câu hỏi cho bác sĩ của bạn

- **Tên tất cả các loại thuốc tôi đang sử dụng?**
  _____
  _____
  _____
- **Liều lượng cho mỗi loại thuốc?**
  _____
  _____
- **Khi nào tôi cần uống thuốc?**
  _____
  _____
- **Có thể ăn/uống gì khi uống thuốc hay không?**
  _____
  _____
- **Có thể uống thuốc khác hoặc thuốc bổ cùng lúc với thuốc cao máu hay không?**
  _____
  _____
- **Nếu có vấn đề xảy ra khi sử dụng thuốc thì tôi phải liên lạc với ai?**
  _____
  _____
- **Cần phải làm gì nếu tôi quên uống thuốc?**
  _____
  _____

National Heart, Lung, and Blood Institute
NIH Publication No. 14-5201
Originally printed March 2004
Revised September 2014

COMMUNITY HEALTH WORKER HEALTH DISPARITIES INITIATIVE