

Sức khỏe tim

Huyết Áp Cao

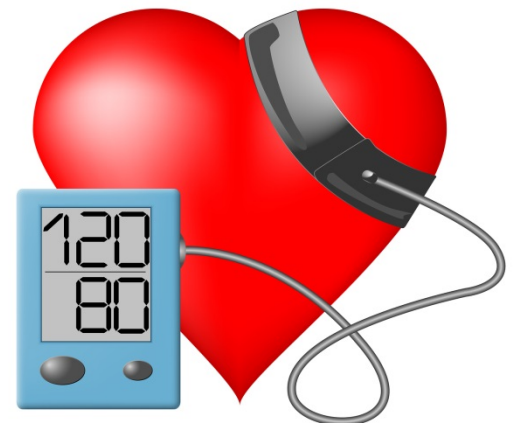
Huyết áp là lực ép lên thành mạch máu mỗi khi tim đập một nhịp. Huyết áp giúp máu di chuyển trong cơ thể của quý vị.

Đo Huyết Áp

Người ta thường đo huyết áp bằng cách cuộn một dải băng rộng gọi là băng đo huyết áp xung quanh phần cánh tay phía trên. Không khí được bơm vào trong băng đo huyết áp. Máy sẽ đo huyết áp của quý vị khi không khí xì ra khỏi chiếc băng đo huyết áp.

Huyết áp được tính theo hình thức một số trên một số thứ hai.

- Số trên cùng cao hơn và được gọi là huyết áp tâm thu. Đây là huyết áp trong các mạch máu khi tim bơm máu.
- Số ở dưới thấp hơn gọi là huyết áp tâm trương. Đây là huyết áp trong mạch máu khi tim nghỉ giữa các nhịp đập.



Huyết Áp Bình Thường

Mức huyết áp bình thường là số trên cùng dưới 120 (huyết áp tâm thu) và số ở dưới không quá 80 (huyết áp tâm trương). Huyết áp của mỗi người thay đổi theo từng giờ, từng ngày.

Huyết Áp Cao

Huyết áp cao còn được gọi là bệnh cao huyết áp. Huyết áp cao có mức 130 trên 80 hoặc cao hơn. Thông thường, bác sĩ không chẩn đoán được bệnh cao huyết áp của quý vị cho tới khi kiểm tra huyết áp cho quý vị nhiều lần mà huyết áp vẫn ở mức cao.

Máu càng khó di chuyển qua các mạch máu thì huyết áp của quý vị càng ở mức cao. Khi quý vị bị huyết áp cao, tim của quý vị làm việc khó hơn bình thường. Huyết áp cao có thể gây nhồi máu cơ tim, đột quỵ, suy thận và xơ cứng mạch máu.

Các Dấu Hiệu của Huyết Áp Cao

Cách duy nhất để biết là quý vị có bị huyết áp cao hay không là đo huyết áp. Đa số mọi người đều không có dấu hiệu gì. Một số người có thể bị đau đầu hoặc thị lực mờ.

Việc Chăm Sóc Chữa Trị của Quý Vị

Việc kiểm soát huyết áp đóng vai trò rất quan trọng. Nếu quý vị bị huyết áp cao, quý vị nên:

- Đo huyết áp thường xuyên. Gọi cho bác sĩ nếu huyết áp của quý vị vẫn duy trì ở mức cao.
- Đi khám bác sĩ theo hẹn.
- Dùng thuốc chữa huyết áp theo chỉ dẫn của bác sĩ.
- Dùng thuốc ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe hoặc huyết áp của quý vị ở mức bình thường.
- Giảm cân nếu quý vị quá mập.
- Hạn chế ăn các loại thực phẩm và dùng các loại đồ uống có nhiều muối.
- Tránh uống rượu.
- Cai thuốc lá hoặc dùng các sản phẩm thuốc lá.
- Tập thể dục vào đa số các ngày trong tuần.
- Giảm bớt tâm trạng căng thẳng.
- Tập thư giãn hàng ngày.



Gọi ngay 911 nếu quý vị:

- Đau đầu dữ dội
- Thị lực thay đổi
- Đau ngực, thấy tức ngực hoặc bị ép
- Khó thở hoặc thở dốc
- Bỗng nhiên bị tê cứng, ngứa ran hoặc bị suy nhược vùng mặt, cánh tay hoặc chân
- Bỗng nhiên cảm thấy lú lẫn, khó nghĩ hoặc khó phát ngôn
- Khó nuốt

Bàn với bác sĩ hoặc y tá nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi hay thắc mắc nào.

Quý vị không phải làm điều này một mình! Alliance Health Programs có thể giúp quý vị đạt được mục tiêu sức khỏe của quý vị, xin gọi số **510-747-4577**.

CRS/TTY: 711 hoặc 1- 800-735-2929 ♦ www.alamedaalliance.org



This handout was adapted from *High Blood Pressure 3/2018*, Health Information Translations. Permission is granted to use the duplicate these materials for non-profit education use as long as no changes are made without permission from Alameda Alliance for Health.