TẦM QUAN TRỌNG của việc kiểm soát huyết áp của tôi là gì ?

Những thay đổi nhỏ tạo nên sự khác biệt LỚN:

Thậm chí một thay đổi về phong cách sống cho sức khỏe của tôi . . . → có thể làm giảm huyết áp với số lượng nhỏ → và những con số giảm huyết áp **nhỏ** dẫn đến lợi ích **lớn** về sức khỏe.

Đi bộ 30 phút, năm ngày một tuần → có thể làm giảm huyết áp xuống **10 điểm**

Giảm 5–10 lbs. trọng lượng → có thể làm giảm huyết áp xuống **5 điểm**

Bỏ hút thuốc lá (gọi số 1-800-QUITNOW) → có thể làm giảm huyết áp xuống **5 - 10 điểm**

Hạn chế lượng na-tri (muối) xuống 1,500 mg. một ngày → có thể làm giảm huyết áp xuống **2 - 8 điểm**

Mỗi khi huyết áp giảm được 5 điểm có thể làm giảm

- **34%** nguy cơ đột quỵ
- **21%** nguy cơ đau tim

Mỗi khi huyết áp giảm được 3 điểm có thể làm giảm

- **8%** nguy cơ đột quỵ
- **5%** nguy cơ đau tim

Washington State Department of Health
DOH 345-288 October 2015
Vietnamese

Người khuyết tật có thể yêu cầu xem tài liệu này ở các định dạng khác.
Để nộp yêu cầu, vui lòng gọi đến 1-800-525-0127 (TTY/TDD 711).

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Healthy Communities Washington
Partners promoting healthy people in healthy places
www.doh.wa.gov/healthycommunities

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**What's the Big Deal About Controlling My Blood Pressure?** (poster)
Size:	8.5 x 11" and 11 x 17"
Paper stock:	80# Cover, white, smooth
Ink color:	4-color process/0, no bleeds
Special instructions:	Laminate, matte finish, rounded and sealed 1/4" corners
DOH Pub #:	345-288