Cách
kiểm tra

# Huyết Áp

# Mục lục

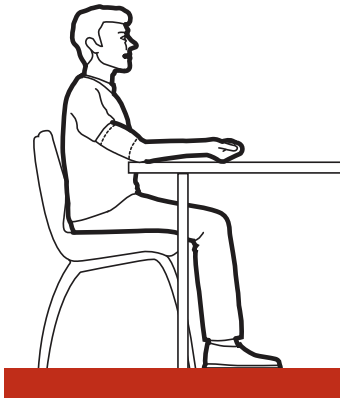
Cách kiểm tra huyết áp của bạn ..... 1
Biết rõ các chỉ số của bạn – ghi lại chúng! ..... 2
Ý nghĩa các chỉ số này..... 3
Huyết áp và trái tim của bạn..... 4
Kiểm soát huyết áp rất quan trọng..... 5
Blood Pressure Tracker (Máy theo dõi Huyết Áp)..... 7
Nhiều bản in/Lời cảm ơn ..... 9

Washington State Department of Health

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

# Cách kiểm tra huyết áp của bạn

Dù bạn hay nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe đo huyết áp của bạn, quan trọng là phải sử dụng vòng bít đo huyết áp vừa với cánh tay bạn.



**Các kết quả đo có thể thay đổi giữa các cánh tay. Sử dụng cùng một tay mỗi khi bạn kiểm tra huyết áp.**

## Trước khi bạn bắt đầu

- **Không uống cà phê trong vòng ít nhất 30 phút trước khi đo.**
- **Không sử dụng các sản phẩm thuốc lá trong vòng ít nhất 30 phút trước khi đo.**
- **Không tập thể dục hoặc ăn quá nhiều 2 giờ trước khi đo.**
- **Đi vệ sinh. Bàng quang đầy có thể làm ảnh hưởng đến kết quả đo.**

**Để đo chính xác, hãy đảm bảo:**

1. Ngồi yên trên ghế trong 5 phút trước khi đo.
2. Ngồi tựa lưng và lòng bàn chân tiếp xúc với sàn.
3. Cởi áo khỏi cánh tay trên của bạn.
4. Đảm bảo đã đặt tay trên bàn hoặc trên nơi tựa tay ngang với tim.
5. Không nói chuyện khi đang đo huyết áp.

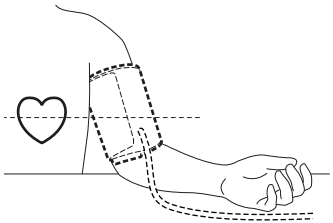
# Biết rõ các chỉ số của bạn – ghi lại chúng!

Máy đo huyết áp sẽ đo chỉ số huyết áp (tâm thu) trên và (tâm trương) dưới của bạn, và nhịp tim.

**120** ← **Tâm thu**
**80** ← **Tâm trương**

Theo dõi huyết áp của bạn bằng cách ghi lại ngày và kết quả đo trên biểu đồ ở mặt sau của cuốn sổ tay này.

**Nếu kết quả đo quá khác so với những gì bạn mong đợi, hãy đến gặp nhà cung cấp dịch vụ y tế của bạn để xác nhận lại kết quả đo.**



**Huyết áp thay đổi trong ngày, vì vậy tốt nhất nên đo vào cùng một thời điểm mỗi ngày.**

## Bạn *có thể* kiểm soát huyết áp của bạn

- Chúng tôi khuyên bạn nên mang máy đo huyết áp của bạn đến văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ y tế hai lần một năm để kiểm tra độ chính xác của máy.
- Làm việc với các nhà cung cấp dịch vụ y tế để giám sát và kiểm soát huyết áp của bạn.

# Ý nghĩa các chỉ số này

| Nhóm Huyết Áp | Tâm thu mm Hg (Chỉ số trên) | | Tâm trương mm Hg (Chỉ số dưới) |
|---|---|---|---|
| **Bình thường**<br>Rất tốt! Đây là mức huyết áp bình thường.* | Dưới **120** | VÀ | Dưới **80** |
| **Tiền tăng huyết áp**<br>Chỉ số của bạn đang tăng.<br>Bắt đầu những thay đổi về lối sống để ngăn huyết áp tiến triển lên thành bệnh cao huyết áp.* | **120 – 139** | HOẶC | **80 – 89** |
| **Cao Huyết Áp (Tăng huyết áp) Giai đoạn 1**<br>Huyết áp của bạn cao. Bạn cần đi khám với nhà cung cấp dịch vụ y tế của bạn.* | **140 – 159** | HOẶC | **90 – 99** |
| **Cao Huyết Áp (Tăng huyết áp) Giai đoạn 2**<br>Huyết áp của bạn rất cao. Cần chăm sóc y tế ngay.* | **160** hoặc cao hơn | HOẶC | **100** hoặc cao hơn |
| **Khủng hoảng Tăng Huyết áp (Cần chăm sóc y tế khẩn cấp)**<br>Huyết áp của bạn cao một cách nguy hiểm. Gọi 911 ngay.* | Trên **180** | HOẶC | Trên **110** |

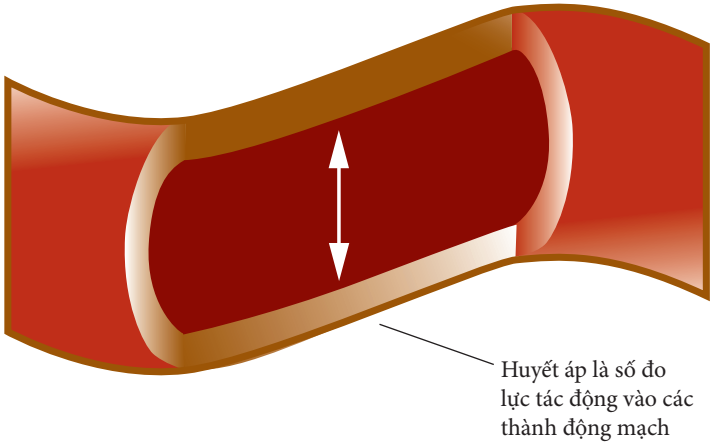
Phỏng theo tài liệu của American Heart Association (Hiệp hội Tim Mạch Hoa Kỳ). Viết bởi Heart Disease, Stroke and Diabetes Prevention Program, Washington State Department of Health

* Lời khuyên về sức khỏe từ Heart Disease, Stroke and Diabetes Prevention Program(Chương trình Phòng chống Bệnh Tim, Đột quỵ, và Tiểu đường), Washington State Department of Health (Bộ Y tế Tiểu bang Washington)

# Huyết áp và trái tim của bạn

## Huyết áp là gì?

- Huyết áp là lực (áp lực) của máu trong động mạch chính sinh ra từ hoạt động bơm của tim.
- Khi đo huyết áp, cần phải đo 2 loại áp lực, *tâm thu* và *tâm trương*.




### Tâm thu

Áp lực trong động mạch xảy ra khi tim co bóp. **Đây là số đo trên và số đo lớn hơn trong hai chỉ số** được báo cáo trong kết quả đo huyết áp.

### Tâm trương

Áp lực trong động mạch khi tim được thư giãn và nạp đầy máu. **Đây là chỉ số nhỏ hơn trong hai chỉ số** được báo cáo trong kết quả đo huyết áp.

Các kết quả đo huyết áp thường có hai chỉ số. Ví dụ, 110 trên 70 (được ghi là 110/70).

# Kiểm soát huyết áp rất quan trọng

Cao huyết áp – tăng huyết áp – là nguyên nhân chính dẫn đến đau tim, đột quỵ, suy tim và suy thận. Nhiều người bị cao huyết áp mà không biết. Nó thường được gọi là "kẻ giết người thầm lặng" bởi có rất ít các triệu chứng. Mỗi ngày, có khoảng 1,000 người chết vì cao huyết áp ở Hoa Kỳ.

## Kiểm soát huyết áp của bạn bằng cách thay đổi lối sống

Bạn có thể tạo nên những thay đổi nhỏ để kiểm soát huyết áp và có một trái tim khỏe mạnh và không đột quỵ.

- **Bỏ thuốc lá.**
  - Truy cập vào www.quitline.com.
  - Tham vấn với nhà cung cấp dịch vụ y tế của bạn để biết các dược phẩm có thể giúp bạn bỏ thuốc lá.
- **Kiểm soát cân nặng của bạn.**
  - Nếu bạn bị thừa cân, chỉ giảm một trọng lượng nhỏ cũng có thể làm hạ huyết áp của bạn.
- **Vận động nhiều – tập thể dục.**
  - 30 phút hoạt động vừa phải như đi bộ, 5 ngày một tuần có thể làm hạ huyết áp của bạn.

- **Áp dụng chế độ ăn ít natri (muối).**
  - Đọc kỹ nhãn thực phẩm.
  - Lựa chọn thực phẩm chứa lượng natri (muối) không quá 400 mg trong mỗi phần ăn, hoặc thực phẩm chứa không quá 10% lượng natri hàng ngày trong mỗi phần ăn.
  - Tránh các loại thực phẩm có muối được ghi là một trong 10 thành phần đầu tiên.
  - Coi chừng lượng muối có trong các hợp chất được sử dụng để sản xuất thực phẩm. Rất nhiều thực phẩm chế biến có hàm lượng natri (muối) cao.
  - Ăn không quá 1500 mg natri một ngày. Hầu hết người dân Mỹ đều ăn gấp đôi lượng đó mỗi ngày.
- **Hạn chế chỉ uống tối đa 2 cốc rượu một ngày.**
- **Kiểm soát bệnh đái tháo đường.**
- **Kiểm soát nồng độ cholesterol của bạn.**

## Để biết thêm thông tin:

**Quitline.com:** 1-800-QUIT-NOW

**Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (American Heart Association):** www.Heart.org

Gấp theo đường kẻ đứt.

# Lợi ích khi kiểm soát huyết áp ?

**Những thay đổi nhỏ có thể tạo nên những khác biệt lớn:**

- Mỗi ngày **đi bộ 30 phút** có thể làm hạ huyết áp 10 điểm.
- **Giảm 5–10 pound** có thể làm hạ huyết áp trên 5 điểm.
- **Bỏ thuốc lá** có thể làm hạ huyết áp từ 5–10 điểm.

**Trước khi đo huyết áp:**

- **Không uống cà phê** hay dùng sản phẩm thuốc lá trong vòng ít nhất 30 phút trước khi đo.
- **Đi vệ sinh** trước khi đo. Bàng quang đầy có thể làm ảnh hưởng đến kết quả đo.
- **Ngồi tựa lưng** và lòng bàn chân tiếp xúc với sàn.

**Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe:**

_____

_____

**Điện thoại nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe:**

_____

Washington State Department of Health

DOH 345-274 October 2015 Vietnamese

# Máy theo dõi Huyết Áp

| Ngày | Huyết áp | Ngày | Huyết áp |
|---|---|---|---|
| _____ | _____/_____ | _____ | _____/_____ |
| _____ | _____/_____ | _____ | _____/_____ |
| _____ | _____/_____ | _____ | _____/_____ |
| _____ | _____/_____ | _____ | _____/_____ |
| _____ | _____/_____ | _____ | _____/_____ |
| _____ | _____/_____ | _____ | _____/_____ |
| _____ | _____/_____ | _____ | _____/_____ |
| _____ | _____/_____ | _____ | _____/_____ |
| _____ | _____/_____ | _____ | _____/_____ |
| _____ | _____/_____ | _____ | _____/_____ |
| _____ | _____/_____ | _____ | _____/_____ |
| _____ | _____/_____ | _____ | _____/_____ |
| _____ | _____/_____ | _____ | _____/_____ |
| _____ | _____/_____ | _____ | _____/_____ |
| _____ | _____/_____ | _____ | _____/_____ |
| _____ | _____/_____ | _____ | _____/_____ |
| _____ | _____/_____ | _____ | _____/_____ |
| _____ | _____/_____ | _____ | _____/_____ |
| _____ | _____/_____ | _____ | _____/_____ |

**Huyết áp mục tiêu:**

_____/_____

Để in trực tuyến: http://here.doh.wa.gov/materials/blood-pressure-tracker
Để đặt mua nhiều bản in:  360-236-3770.

# Nhiều bản in

**Để in trực tuyến:**
http://here.doh.wa.gov/materials/how-to-check-your-blood-pressure

**Để đặt mua nhiều bản in:** 360-236-3770

# Lời cảm ơn

Xin chân thành cảm ơn các tổ chức sau đã góp phần giúp đỡ chúng tôi hoàn thành cuốn sổ tay này:

- Hiệp hội Tim mạch Hoa kỳ (American Heart Association)/Hiệp hội Đột quỵ Hoa Kỳ (American Stroke Association)
- Chương trình Kiểm soát và Phòng ngừa Thuốc lá (Tobacco Prevention and Control Program), Bộ Y tế Tiểu bang Washington (Washington State Department of Health)

Tư vấn sức khỏe trong cuốn sổ tay này là từ Chương trình Phòng ngừa Bệnh đau tim, Đột quỵ và Tiểu đường (Heart Disease, Stroke and Diabetes Prevention Program), Bộ Y tế Tiểu bang Washington (Washington State Department of Health).

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).

Healthy Communities Washington

Partners promoting healthy people in healthy places

www.doh.wa.gov/healthycommunities

**PUBLIC HEALTH**
**ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON**

Washington State Department of Health

DOH 345-273 October 2015 Vietnamese

# PRINTING SPECIFICATIONS

| | |
|---|---|
| **Title:** | **How to Check Your Blood Pressure – Home** (manual) |
| **Size:** | 8.5 x 5.5 (12 pages, self-cover) |
| **Paper stock:** | 80# Cover Mohawk Options, white, smooth |
| **Ink color:** | 4-color process/same. Bleeds on covers only. |
| **Special instructions:** | Saddle stitch |
| **DOH Pub #:** | 345-273 |