Biết rõ các chỉ số huyết áp của bạn

Biết rõ các chỉ số HUYẾT ÁP của bạn và ghi lại các chỉ số này!

- Hỏi bác sĩ của bạn hoặc y tá về các chỉ số huyết áp của bạn.
- **Ghi lại các chỉ số này**.
- Các chỉ số của bạn sẽ cải thiện khi bạn làm việc với bác sĩ của bạn và có những thay đổi tích cực về lối sống.

Ý nghĩa của các chỉ số này:

Nhóm Huyết Áp	Tâm thu mm Hg (Chỉ số trên)		Tâm trương mm Hg (Chỉ số dưới)
Bình thường Rất tốt! Đây là mức huyết áp bình thường.*	Dưới **120**	VÀ	Dưới **80**
Tiền tăng huyết áp Chỉ số của bạn đang tăng. 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 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 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) Huyết áp của bạn cao một cách nguy hiểm. Gọi 911 ngay.*	Trên **180**	HOẶC	Trên **110**

Được phỏng từ American Heart Association (Hiệp hội Tim Hoa Kỳ). Được soạn lập bởi Heart Disease, Stroke and Diabetes Prevention Program, Washington State Department of Health

*Tư vấn sức khỏe từ Heart Disease, Stroke and Diabetes Prevention Program (Chương trình Phòng tránh Bệnh tim, Đột quỵ và Bệnh tiểu đường), Washington State Department of Health (Bộ Y tế Tiểu bang Washington)

Washington State Department of Health
DOH 340-268 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:	**Know Your Blood Pressure Numbers** (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 #:	340-268