Cải thiện huyết áp của bạn. . .

- **Ăn nhiều hoa quả và rau**
- **Tăng cường hoạt động thể chất** (như nhảy múa, đi bộ, tập yoga)
- **Hạn chế uống rượu:**
  - Phụ nữ – uống tối đa 1 ly một ngày
  - Nam giới – uống tối đa 2 ly một ngày
- **Ăn thức ăn ít na-tri**
- **Nếu bạn hút thuốc, hãy bỏ hút**
- **Duy trì cân nặng lành mạnh**
- **Giảm căng thẳng**
- **Hạn chế cà-phê-in**

Hãy trao đổi với bác sĩ của bạn

Hiểu rõ tầm quan trọng của việc kiểm soát huyết áp bằng cách đặt những câu hỏi sau:

- Tôi có bị huyết áp cao không?
- (Những) loại thuốc nào tôi có thể sử dụng để giúp tôi kiểm soát huyết áp của mình?
- Có các nguồn thông tin cộng đồng miễn phí để giúp tôi kiểm soát huyết áp của mình không?
- Sẽ mất bao lâu mới có thể nhìn thấy sự cải thiện huyết áp của tôi?
- Cách bao lâu tôi cần kiểm tra huyết áp của mình? Làm thế nào tôi có thể chia sẻ số đo huyết áp của tôi với quý vị?

Nguồn thông tin trong cộng đồng

- Đến sở y tế tại địa phương của bạn.
- Tham gia các lớp học, như Zumba, thể dục nhịp điệu dưới nước và lớp học dinh dưỡng tại các công viên cộng đồng và trung tâm giải trí tại địa phương của bạn.
- Tham gia các tổ chức cộng đồng như câu lạc bộ đi bộ hoặc YMCA.
- Mua trái cây và rau quả theo mùa tại chợ nông dân.
- Trao đổi với chuyên gia dinh dưỡng, chuyên gia về chế độ ăn uống hoặc chuyên gia giáo dục về sức khỏe mà bác sĩ của bạn giới thiệu. Bảo hiểm của bạn có thể bao trả cho cuộc nói chuyện này.
- Các nhân viên y tế cộng đồng giúp cải thiện chất lượng và tính nhạy cảm văn hóa của các dịch vụ sức khỏe và xã hội. Với việc hướng dẫn cộng đồng, tư vấn thân mật và hỗ trợ xã hội, mối quan hệ mà họ có với các cộng đồng được xây dựng dựa trên sự tin tưởng và thúc đẩy kiến thức về sức khỏe cá nhân. Xin hãy liên hệ với nhà cung cấp bảo hiểm của bạn để biết thêm thông tin.

Nguồn thông tin trực tuyến

- **American Heart Association (Hiệp hội Tim Hoa Kỳ):** www.Heart.org
- **American Diabetes Association (Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ):** www.diabetes.org/are-you-at-risk/lower-your-risk
- **Dietary Approaches to Stop Hypertension (D.A.S.H. - Các Chế Độ Ăn Giúp Ngăn Chặn Cao Huyết Áp) Chế độ ăn uống:** www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/new_dash.pdf
- **National Heart, Lung and Blood Institute (Viện Tim, Phổi và Máu Quốc Gia):** www.NHLBI.nih.gov
- **National Kidney Foundation (Quỹ tài trợ Thận Quốc Gia):** www.Kidney.org
- **Washington State Department of Health (Sở Y Tế Tiểu Bang Washington):** www.doh.wa.gov

Gọi 211 để tìm kiếm thêm các nguồn thông tin trong cộng đồng của bạn.

Washington State Department of Health

DOH 340-272 January 2016 Vietnamese

Huyết áp là gì?

Tôi có nên trao đổi với bác sĩ của mình về điều đó không?

BPbroVIE-Jan28.indd 1

1/28/16 2:31 PM

Huyết áp là gì?

Huyết áp là số đo áp lực máu tác động vào thành động mạch khi máu di chuyển khắp cơ thể.

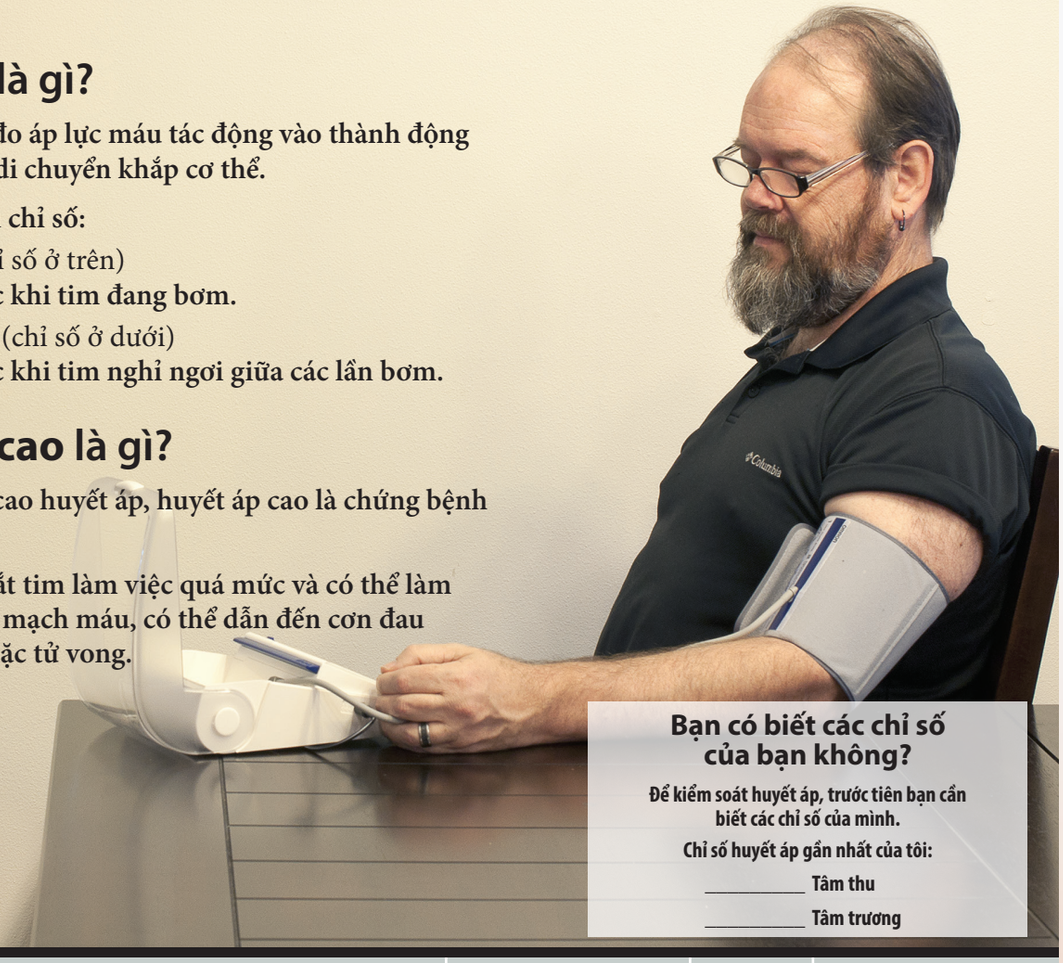
Huyết áp có hai chỉ số:

- **Tâm thu** (chỉ số ở trên)
  Đây là áp lực khi tim đang bơm.
- **Tâm trương** (chỉ số ở dưới)
  Đây là áp lực khi tim nghỉ ngơi giữa các lần bơm.

Huyết áp cao là gì?

Hay còn gọi là cao huyết áp, huyết áp cao là chứng bệnh mãn tính.

Huyết áp cao bắt tim làm việc quá mức và có thể làm tổn hại đến các mạch máu, có thể dẫn đến cơn đau tim, đột quỵ hoặc tử vong.



Bạn có biết các chỉ số của bạn không?

Để kiểm soát huyết áp, trước tiên bạn cần biết các chỉ số của mình.

Chỉ số huyết áp gần nhất của tôi:

_____ Tâm thu

_____ Tâm trương

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**

Bạn có biết...

- Mỗi ngày có khoảng 1,000 người chết tại Hoa Kỳ do các nguyên nhân liên quan đến cao huyết áp.
- Cao huyết áp có thể khiến các căn bệnh mãn tính khác tệ hơn. Cao huyết áp ảnh hưởng đến tim, não, thận và mắt.
- Cao huyết áp là yếu tố rủi ro chính của bệnh tim và đột quỵ.
- Bệnh tim và đột quỵ kết hợp là những nguyên nhân tử vong hàng đầu đối với người dân Washington vào năm 2013.

Các yếu tố rủi ro của bệnh tim và đột quỵ

- **Cao huyết áp**
- **Thừa cân**
- **Cholesterol cao**
- **Bệnh tiểu đường**
- **Ít hoạt động thể chất**
- **Tuổi già:**
  >55 đối với nam giới
  >65 đối với nữ giới
- **Tiền sử gia đình mắc bệnh tim**

Thay đổi lối sống có thể giúp kiểm soát huyết áp của bạn.

BPbroVIE-Jan28.indd 2 1/28/16 2:31 PM

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Controlling Your Blood Pressure** (brochure)
Size:	8.5 x 11
Paper stock:	100# Text Mohawk Options, white, smooth
Ink color:	4-color process/same. Bleeds.
Special instructions:	Roll fold to approx. 3.65 x 8.5″
DOH Pub #:	340-272