



**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**

Here for you

Cao Huyết Áp

Huyết Áp là gì?

Huyết áp là lực của máu đẩy vào thành động mạch. Mỗi lần tim của quý vị đập, thì nó bơm máu vào các động mạch. Huyết áp cao nhất khi tim của quý vị đập, bơm máu. Đây gọi là huyết áp tâm thu. Khi tim của quý vị nghỉ, giữa hai lần đập, thì huyết áp hạ xuống. Đây gọi là huyết áp tâm trương.

Hãy Tìm hiểu những Con số của Quý vị có Ý nghĩa Gì!

Số đo huyết áp của quý vị sử dụng hai con số này, huyết áp tâm thu và tâm trương. Chúng được viết ở trên hoặc trước số kia. Ví dụ: huyết áp 120/80 mmHg (mili mét thủy ngân) được đọc là "120 trên 80".

Số đo

- 120/80 hoặc thấp hơn là huyết áp bình thường
- 140/90 hoặc cao hơn là huyết áp cao (cao huyết áp)
- 120 đến 139 cho chỉ số cao nhất hoặc 80 đến 89 cho chỉ số thấp nhất là tiền cao huyết áp.

Cao Huyết Áp là gì?

Huyết áp tăng và hạ trong ngày. Khi huyết áp luôn luôn cao, thì đó gọi là cao huyết áp và làm tim của quý vị đập nhiều hơn.

Các Triệu chứng Cao Huyết Áp là gì?

Hầu như không bao giờ có triệu chứng, nhưng nếu cao huyết áp không được kiểm soát trong nhiều năm, nó có thể gây đột quỵ, suy tim, đau tim, suy thận và mù.

Tôi Kiểm soát Cao Huyết Áp Như thế nào?

Quý vị có thể kiểm soát cao huyết áp bằng một lối sống lành mạnh và thuốc, nếu cần. Ai cũng có thể bị cao huyết áp và khoảng 1/3 người Mỹ trưởng thành bị cao huyết áp.



Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **(415) 547-7800** hoặc truy cập **www.sfhp.org**

Đường dây Y tá Trợ giúp Miễn phí 24/7 (877) 977-3397



**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**

Here for you

Chẩn đoán

Quý vị có thể biết có cao huyết áp hay không bằng cách đo huyết áp của mình thường xuyên. Khi đã bị cao huyết áp, thường thì quý vị sẽ bị suốt đời.

Nếu số đo của quý vị từ 120/80 đến 139/89 mmHg, thì quý vị bị *tiền cao huyết áp*. Điều này có nghĩa là quý vị không bị cao huyết áp vào lúc này, nhưng có thể phát bệnh trong tương lai.

Một số người có huyết áp cao hơn trong phòng mạch của bác sĩ so với thời gian còn lại trong ngày. Quý vị có thể biết điều này đúng cho mình không bằng cách đo huyết áp ở hiệu thuốc hoặc sử dụng máy đo huyết áp tại nhà. Quý vị nên viết ra kết quả và chia sẻ với bác sĩ của mình.

Phòng ngừa và Điều trị

Thay đổi lối sống có thể giúp phòng ngừa và kiểm soát cao huyết áp:

- Giảm cân nếu quý vị thừa cân (giảm 10 pound có thể tạo sự khác biệt lớn)
- Vận động (đi bộ 30 phút mỗi ngày có thể tốt)
- Tuân theo một kế hoạch ăn uống lành mạnh với nhiều rau, quả, sản phẩm sữa ít béo và thực phẩm ít muối hơn
- Nếu quý vị uống rượu, hãy uống ít hơn.

Nếu chỉ thay đổi lối sống mà không đủ, thì có nhiều thuốc trị cao huyết áp để giúp quý vị.

Lược trích từ:

www.nhlbi.nih.gov/hbp/

www.nlm.nih.gov/medlineplus/highbloodpressure.html

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **(415) 547-7800** hoặc truy cập www.sfhp.org

Đường dây Y tá Trợ giúp Miễn phí 24/7 (877) 977-3397