

Huyết Áp Cao (Cao huyết áp)

Huyết Áp là gì?

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

Khi đo huyết áp thì sẽ có 2 số đo. Số bên trên là huyết áp tâm thu. Số bên dưới là huyết áp tâm trương. Ví dụ: huyết áp 120/80 mmHg (mili mét thủy ngân) thường được đọc là “120 trên 80.”



Biết các Chỉ số của Quý vị

Gần một nửa số người trưởng thành ở Hoa Kỳ bị huyết áp cao (còn được gọi là Cao huyết áp). Cao huyết áp là khi huyết áp tâm thu cao hơn 130 mmHg hoặc huyết áp tâm trương cao hơn 80 mmHg..

Cách tốt nhất để biết quý vị có bị cao huyết áp hay không là kiểm tra huyết áp. Có 5 mức huyết áp:

Huyết Áp	mmHg tâm thu (số bên trên)	Và/Hoặc	mmHg tâm trương (số bên dưới)
Bình thường	Dưới 120	Và	Dưới 80
Tăng Huyết Áp	120 – 129	Và	Dưới 80
Huyết Áp Cao (Cao huyết áp) Giai đoạn 1	130 – 139	Or	80 – 89
Huyết Áp Cao (Cao huyết áp) Giai đoạn 2	140 trở lên	Hoặc	90 trở lên
Tăng huyết áp kịch phát (trao đổi với bác sĩ của quý vị ngay lập tức)	Trên 180	Và/Hoặc	Trên 120

Nguy cơ Huyết Áp Cao

Huyết áp cao hầu như không có triệu chứng rõ ràng. Một số đặc điểm thể chất và lựa chọn lối sống có thể khiến quý vị có nhiều nguy cơ bị huyết áp cao. Huyết áp cao làm cho tim và động mạch bị căng nhiều hơn. Theo thời gian, vấn đề này sẽ gây hại cho các cơ quan của cơ thể. Huyết áp cao sẽ làm tăng nguy cơ:

- Suy tim
- Đột quỵ
- Đau tim
- Suy thận

Chỉ 1 trong 4 người trưởng thành bị cao huyết áp là kiểm soát được. Nhưng quý vị có thể kiểm soát huyết áp bằng các thói quen lành mạnh và thuốc, nếu cần.





Phòng ngừa và Kiểm soát Huyết Áp Cao

Thực hiện những thay đổi nhỏ và đơn giản trong cuộc sống có thể giúp quý vị ngăn ngừa huyết áp cao. Điều trị huyết áp cao bắt đầu bằng thay đổi lối sống. Thuốc hạ huyết áp có thể giúp ích nếu huyết áp của quý vị bị cao thường xuyên. Trao đổi với Bác sĩ Chăm sóc Chính (PCP*) của mình để tìm hiểu xem mục tiêu huyết áp của quý vị là bao nhiêu.



• **Giữ cân nặng lành mạnh.** Đặt mục tiêu có chỉ số khối cơ thể (BMI) khỏe mạnh dưới 24**. **Hãy tính chỉ số BMI** của mình hoặc hỏi PCP về mục tiêu BMI lành mạnh với quý vị.



• **Hãy thử kế hoạch ăn uống theo Phương pháp Chế độ Ăn uống để Ngăn ngừa Cao huyết áp (DASH).** Đây là một kế hoạch thực phẩm tốt cho tim mạch, để thực hiện có thể giúp ngăn ngừa hoặc giảm huyết áp cao. Chế độ ăn DASH có ít muối (natri), cholesterol, chất béo bão hòa và chất béo toàn phần. Đây là chế độ ăn nhiều trái cây, rau củ, chất xơ, kali và các sản phẩm từ sữa ít béo.



- **Ăn rau quả tươi.** Ăn 1½ đến 2 cốc trái cây và 2 đến 3 cốc rau củ mỗi ngày.
- **Hãy cẩn trọng với muối.** Cố gắng duy trì dưới 1.500 miligam (mg) hoặc 2/3 thìa cà phê muối (natri) mỗi ngày nếu quý vị bị huyết áp cao.
- **Hãy năng động.** Hoạt động cơ thể của quý vị 150 phút mỗi tuần bằng cách làm việc gì mà mình thích. Hãy thử những hoạt động thú vị như khiêu vũ, bơi, chơi với con, đi bộ hoặc tham gia một lớp học. Mỗi bước đi và mỗi phút đều rất giá trị!
- **Hạn chế thức uống có cồn.** Với phụ nữ, uống 1 ly hoặc ít hơn mỗi ngày; hoặc, đối với nam giới 2 ly hoặc ít hơn mỗi ngày.



• **Nếu hút thuốc là thì hãy thực hiện các bước cắt giảm hoặc bỏ thuốc.** Quý vị có thể nhận thuốc giúp bỏ thuốc lá miễn phí thông qua Medi-Cal. Trao đổi với PCP của mình, gọi cho Kick It California theo số **1(800) 300-8086** hoặc truy cập vào **kickitca.org**.



*PCP là bác sĩ, y tá thực hành hoặc trợ lý bác sĩ, là người phụ trách chăm sóc sức khỏe cho quý vị.
BMI có thể khác nhau tùy theo sắc tộc. Tìm hiểu thêm về **BMI cho người trưởng thành tại CDC.

Cấp cứu Huyết Áp Cao

Một số người kiểm tra huyết áp bằng máy đo huyết áp tại nhà. Quý vị có thể nhận máy đo huyết áp tại nhà và bằng đo huyết áp miễn phí thông qua Medi-Cal. Nếu quý vị đo huyết áp tại nhà thì hãy gọi cho PCP nếu có 2 hoặc nhiều lần đo cao hơn 180/120.

Cao hơn chỉ số 180/120 mmHg là không an toàn và cần được chăm sóc y tế ngay.



Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập vào **American Heart Association**.

Nguồn:



"The Facts About High Blood Pressure"
American Heart Association
heart.org



"DASH Eating Plan"
National Heart, Lung, and Blood Institute
nhlbi.nih.gov



"Understanding Blood Pressure Readings"
American Heart Association
heart.org



"Facts About Hypertension"
Centers for Disease Control and Prevention
cdc.gov

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc truy cập vào **sfhp.org/vi/health-ed**
Đường dây Y tá Tư vấn 24/7 **1(877) 977-3397** | Nói chuyện với bác sĩ **sfhp.org/vi/teladoc**