



BẢN TIN SỨC KHỎE

HUYẾT ÁP CAO

Ban Dịch Vụ Phát Triển California

THÁNG 11
NĂM 2024



Department of
Developmental
Services

Bản tin này có
hữu ích không?

Huyết áp cao là một tình trạng bệnh lý phổ biến. Khi một người bị huyết áp cao, nguy cơ bị nhồi máu cơ tim, đột quỵ hoặc các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khác sẽ tăng cao. Điều quan trọng là phải biết quý vị có bị huyết áp cao hay không, cách phòng ngừa và cách điều trị.

Huyết Áp Cao là gì?

Huyết áp là lượng áp lực cần thiết để bơm máu đi khắp cơ thể. Huyết áp cao có nghĩa là tim của quý vị phải làm việc nhiều hơn để bơm máu.

Cách Kiểm Tra Huyết Áp của Quý Vị

Khi kiểm tra huyết áp cho quý vị, chuyên gia chăm sóc sức khỏe sẽ đeo vòng bít đo huyết áp vào cánh tay quý vị. Vòng bít sẽ siết chặt quanh cánh tay của quý vị rồi từ từ nới lỏng ra. Khi vòng bít nới lỏng ra, hai chỉ số sẽ xuất hiện trên màn hình của máy. Những chỉ số này chính là huyết áp của quý vị.

Nguồn: [Huyết Áp Cao và Người Lớn Tuổi | Viện Nghiên Cứu Quốc Gia về Lão Hóa \(nih.gov\)](#)



Bản Tin về Sức Khỏe và An Toàn được Ban Dịch Vụ Phát Triển biên soạn để cảnh báo cá nhân, gia đình và những người khác về những nguy cơ cụ thể cho cộng đồng của chúng ta. Vui lòng cho biết phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể cải thiện thông qua cuộc khảo sát này: [Khảo Sát Bản Tin](#)

Biết Liệu Huyết Áp của Quý Vị Có Cao Không

Chỉ số huyết áp lý tưởng của mỗi người phụ thuộc vào độ tuổi và tình trạng bệnh lý mà họ có thể mắc phải. Hãy trao đổi với bác sĩ để biết chỉ số huyết áp lý tưởng hoặc mục tiêu của quý vị nên là bao nhiêu.

Kiểm Tra Huyết Áp Cao

Tần suất kiểm tra huyết áp phụ thuộc vào độ tuổi và sức khỏe của quý vị. Quý vị nên kiểm tra huyết áp:

Ít nhất hai năm một lần nếu quý vị từ 18 đến 39 tuổi

Hàng năm nếu quý vị 40 tuổi hoặc nếu quý vị có nguy cơ bị huyết áp cao

Một số cửa hàng thuốc và nhà thuốc có dịch vụ kiểm tra huyết áp miễn phí và vòng bít đo huyết áp tự động mà quý vị có thể mua và sử dụng tại nhà.

Nguồn: [Huyết áp cao \(tăng huyết áp\) - Triệu chứng & nguyên nhân | Phòng khám Mayo \(mayoclinic.org\)](#)

Một Số Yếu Tố Có Thể Ảnh Hưởng Đến Chỉ Số Huyết Áp của Quý Vị



Cảm thấy lo lắng hoặc bồn chồn về việc đo huyết áp có thể ảnh hưởng đến chỉ số đo của quý vị.



Nếu quý vị hút thuốc, uống bia rượu hoặc caffeine, hoặc tập thể dục trong vòng 30 phút trước khi đo huyết áp, chỉ số huyết áp của quý vị có thể cao hơn.



Việc bắt chéo chân và thả lỏng cánh tay xuống một bên, thay vì đặt trên bàn ngang tầm ngực, có thể làm tăng chỉ số huyết áp của quý vị.

Các Yếu Tố Nguy Cơ Gây Huyết Áp Cao

Có nhiều yếu tố làm tăng nguy cơ mắc bệnh huyết áp cao.

Tuổi tác – nguy cơ huyết áp cao tăng lên khi quý vị nhiều tuổi hơn

Béo phì hoặc thừa cân – trọng lượng dư thừa có thể làm tăng huyết áp

Thiếu tập thể dục – không tập thể dục có thể dẫn đến tăng cân và những người ít vận động có nhịp tim cao hơn

Hút thuốc – huyết áp tăng tạm thời mỗi khi hút thuốc

Chủng tộc – huyết áp cao phổ biến hơn ở những người da đen

Tiền sử gia đình – nếu cha mẹ, anh chị em của quý vị bị huyết áp cao

Quá nhiều muối – quá nhiều muối có thể khiến cơ thể giữ lại chất lỏng, điều này làm tăng huyết áp

Chế độ ăn uống không lành mạnh – chế độ ăn quá nhiều muối (hoặc natri) và ít kali làm tăng nguy cơ huyết áp cao

Căng thẳng – mức độ căng thẳng cao có thể dẫn đến huyết áp cao tạm thời

Nguồn: [Huyết áp cao \(tăng huyết áp\) - Triệu chứng & nguyên nhân | Phòng Khám Mayo \(mayoclinic.org\)](#); [Tăng huyết áp \(who.int\)](#); [Cơn tăng huyết áp: Các triệu chứng là gì? - Phòng Khám Mayo \(mayoclinic.org\)](#)

Triệu Chứng của Huyết Áp Cao

Quý vị có thể bị huyết áp cao trong nhiều năm mà không biểu hiện triệu chứng. Hầu hết những người bị huyết áp cao không có triệu chứng, ngay cả khi huyết áp của họ ở mức rất cao.



Triệu chứng của huyết áp cao có thể bao gồm:

Đau đầu

Hụt hơi

Chảy máu mũi

Đốm máu trong mắt

Mặt đỏ bừng

Chóng mặt đột ngột

Mất thăng bằng hoặc mất khả năng phối hợp

Những triệu chứng này thường gặp ở nhiều tình trạng bệnh lý khác. Có những triệu chứng này không có nghĩa là chúng do huyết áp cao gây ra.

Nguồn: [Huyết áp cao \(tăng huyết áp\) - Triệu chứng & nguyên nhân | Phòng Khám Mayo \(mayoclinic.org\)](#); [Triệu Chứng của Huyết Áp Cao là gì? | Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ \(heart.org\)](#)

Các Cách Kiểm Soát Huyết Áp Cao

Giảm cân nếu quý vị thừa cân

Tập thể dục thường xuyên hoặc hoạt động thể chất ít nhất 30 phút mỗi ngày

Đọc thêm về cách duy trì [lối sống lành mạnh](#)

Ăn một chế độ ăn uống lành mạnh, bao gồm ngũ cốc nguyên hạt, trái cây và rau củ, và thực phẩm ít chất béo, chất béo bão hòa và muối

Ăn ít thực phẩm đóng gói sẵn hơn
Thêm ít hoặc không thêm muối vào thức ăn quý vị đang nấu

Đọc thêm về [chế độ ăn uống lành mạnh](#)

Thực hành thói quen ngủ tốt

Đọc thêm về [cải thiện giấc ngủ](#)

Cố gắng giảm bớt căng thẳng

Tránh những thứ khiến quý vị căng thẳng

Dành thời gian mỗi ngày để thư giãn

Dành thời gian làm những việc ưa thích, như sở thích hoặc dành thời gian cho bạn bè hoặc gia đình

Thực hành hít thở sâu

Uống ít bia rượu hơn

Bỏ hút thuốc

Nếu quý vị bị huyết áp cao, hãy thường xuyên kiểm tra và theo dõi huyết áp của quý vị

Dùng bất kỳ loại thuốc nào mà bác sĩ kê đơn để giúp kiểm soát huyết áp của quý vị

Nguồn: [10 cách kiểm soát huyết áp cao mà không cần dùng thuốc](#) | Phòng Khám Mayo ([mayoclinic.org](#))



Nguồn Hỗ Trợ Bổ Sung

[Sổ Nhật Ký Huyết Áp của Tôi \(cdc.gov\)](#)

[Lần Khám Huyết Áp Đầu Tiên của Tôi \(cdc.gov\)](#)

[Quản Lý Huyết Áp của Tôi \(cdc.gov\)](#)

[Huyết Áp Cao \(cdc.gov\)](#)