

ĐỊNH NGHĨA VỀ TĂNG HUYẾT ÁP



HUYẾT ÁP CAO

Huyết áp cao (còn được gọi là tăng huyết áp) là khi huyết áp tạo ra một lực đẩy tác động mạnh lên mạch máu, liên tục và một cách nhanh chóng.

Nguyên nhân dẫn đến việc cao huyết áp



Di truyền.



Chế độ ăn uống không lành mạnh
• nhiều chất béo
• nhiều muối
• lượng Kali thấp



Số lượng cồn quá nhiều trong một ngày
Nam giới: trên 2 ly.
Nữ giới: trên 1 ly.



Thiếu tập thể dục và lối sống ít vận động.

PHÂN LOẠI BỆNH CAO HUYẾT ÁP



American Heart Association

Phân loại bệnh	Huyết áp tâm thu mmHg (s trên)		Huyết áp tâm trương mmHg (s dưới)
Bình thường	ít hơn 120	và	ít hơn 80
Cao	120-129	và	ít hơn 80
Huyết áp cao (Giai đoạn 1)	130-139	hoặc	80-89
Huyết áp cao (Giai đoạn 2)	140 hoặc cao hơn	hoặc	90 hoặc cao hơn
Huyết áp cao nguy hiểm (cần liên hệ với bác sĩ ngay)	Cao hơn 180	và/hoặc	Cao hơn 120

CÁCH PHÒNG NGỪA:



Giảm cân và giữ vòng eo ở mức:

Nam giới: dưới 40 inches.

Nữ giới: dưới 35 inches



Tập thể dục là thiết yếu: Ít nhất dành 30 phút cho hoạt động thể chất mỗi ngày, 3-4 lần một tuần.



Giảm căng thẳng: Giành thời gian để nghỉ ngơi trong ngày cùng với hoạt động yêu thích



Ăn lành mạnh với thực phẩm giàu chất như: trái cây, ngũ cốc, rau củ, thịt nạc và cá. Tránh dùng thức ăn có nhiều chất béo và nhiều muối.



Giảm số lượng cồn mỗi ngày:
Nam giới: giới hạn trong 2 ly.
Nữ giới: giới hạn trong 1 ly.



Tiếp tục dùng thuốc về huyết áp theo hướng dẫn (Nếu đang sử dụng)



CAO HUYẾT ÁP SẼ LÀM TĂNG NGUY CƠ LÂY NHIỄM BỆNH COVID-19.

- Nếu quý vị đang bị cao huyết áp và đang dùng thuốc cao huyết áp, quý vị nên tiếp tục dùng thuốc theo hướng dẫn để hạn chế nguy cơ lây nhiễm bệnh Covid-19.
- Tiêm Vắc-xin Covid-19 sẽ làm giảm nguy cơ lây nhiễm bệnh Covid-19. Tiêm vắc-xin COVID-19 nếu có tại quận của bạn.



SCAN ME

COVID-19 VACCINE
& DISEASE STATE
INFOGRAPHICS:

NHẮN TIN VÀO SỐ ĐIỆN THOẠI
(402)732-2627 ĐỂ BIẾT THÊM VỀ
BỆNH COVID-19 VÀ NHỮNG CĂN
BỆNH THƯỜNG GẶP.