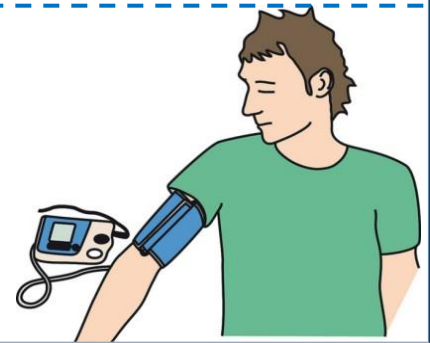




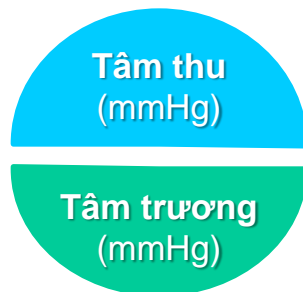
## BẢN TIN SỨC KHỎE THÁNG 5/2017: TĂNG HUYẾT ÁP

### THẾ NÀO LÀ HUYẾT ÁP?

Đó là áp lực của dòng máu lên thành động mạch.  
Được thể hiện HAI TRỊ SỐ



**TRỊ SỐ TRÊN**  
Áp lực lên thành mạch  
khi tim co bóp



**TRỊ SỐ DƯỚI**  
Áp lực lên thành mạch khi  
tim giãn ra (ngủ ngơi)

### PHÂN LOẠI CÁC TRỊ SỐ CỦA HUYẾT ÁP

Bình thường	Bình thường cao	Cao
$< 120$ $< 80$	120 --- 139 80 --- 89	140 & > 90 & >
	TIỀN TĂNG HUYẾT ÁP	TĂNG HUYẾT ÁP

### TẠI SAO CÁC TRỊ SỐ NÀY QUAN TRỌNG?

Theo thời gian, tiền tăng huyết áp cũng như tăng huyết áp sẽ làm suy yếu quả tim, mạch máu, thận, não...Do đó, có khả năng gây đột quỵ và nhồi máu cơ tim.

### CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ TĂNG HUYẾT ÁP

- Áp lực (stress), lo âu
- Tiền sử gia đình, cá nhân có tiểu đường, tăng huyết áp.
- Thừa cân, béo phì
- Hút thuốc
- Uống rượu
- Ăn mặn
- Ít vận động



# THAY ĐỔI LỐI SỐNG ĐỂ GIẢM TÌNH TRẠNG TĂNG HUYẾT ÁP

## 1 Vận động

Tập thể dục  
đều đặn



## 2 Cân bằng dinh dưỡng

Chọn thực phẩm lành mạnh.  
Chú ý tỉ lệ các loại thực phẩm



## 3 Giới hạn muối

Đọc nhãn thực phẩm.  
Mục tiêu là 1,500mg  
Na hoặc ít hơn  
một ngày



## 4 Uống thuốc

Nếu đang điều trị, bạn nên tuân thủ.  
Uống đều đặn mỗi ngày



## 5 Kiểm tra huyết áp

Thường xuyên



## 6 Giảm cân

Giảm 5 kg tạo nên  
sự khác biệt



## 7 Cắt rượu/ Không hút thuốc

Nữ, uống một ly.  
Nam, uống ít hơn hai ly một ngày.  
Ngừng hút thuốc.



## 8 Hạn chế stress & ngủ ngon

Thư giãn giúp ổn định huyết áp.  
Giấc ngủ ngon tăng cường năng lượng



**Lưu ý:** Thông tin này được Marsh & Mercer chuyển tải từ nguồn bên ngoài, nhằm lưu tâm cộng đồng về sức khỏe tổng quát. Thông tin này không mang tính chất bắt buộc, quý vị nên tìm lời khuyên thích hợp nhất từ chính Bác sĩ điều trị của mình.