

Tìm hiểu về chứng Huyết áp cao



Huyết áp cao là gì?

Huyết áp là lực đẩy máu vào thành mạch máu, còn được gọi là các động mạch của quý vị.

Huyết áp cao, còn được gọi là chứng tăng huyết áp, có nghĩa là áp suất trong các động mạch của quý vị cao hơn mức bình thường. Huyết áp cao có thể làm tăng khả năng quý vị gặp các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

Làm thế nào để tôi biết mình bị chứng huyết áp cao?

Vì chứng huyết áp cao có thể không có triệu chứng nên việc sử dụng máy để kiểm tra huyết áp là cách duy nhất để biết liệu các chỉ số của quý vị có nằm trong mức bình thường hay không.



Biết các chỉ số của quý vị để giữ gìn sức khỏe

Huyết áp được ghi lại bằng 2 chỉ số:

- Chỉ số **bên trên** được gọi là **tâm thu**. Chỉ số này đo áp suất trong các động mạch khi tim của quý vị đập.
- Chỉ số **bên dưới** được gọi là **tâm trương**. Chỉ số này đo áp suất trong các động mạch khi tim của quý vị nghỉ giữa các nhịp đập.

Phân Loại Huyết Áp	Tâm thu (chỉ số bên trên)		Tâm trương (chỉ số bên dưới)
Bình thường	Từ 90 đến 120	và	Từ 60 đến 80
Cao	Từ 120 đến 129	và	Từ 60 đến 80
Cao Huyết Áp Giai Đoạn 1 (không có những yếu tố khác dẫn đến nguy cơ bị bệnh tim)	Từ 130 đến 139	hoặc	Từ 80 đến 89
Cao Huyết Áp Giai Đoạn 2 (có những yếu tố khác dẫn đến nguy cơ bị bệnh tim)	Từ 140 trở lên	hoặc	Từ 90 trở lên

Xin tìm dịch vụ chăm sóc y tế nếu huyết áp của quý vị ở dưới mức 90/60 hoặc trên mức 130/80. Hãy đến phòng cấp cứu nếu huyết áp của quý vị cao hơn mức 180/120.

Tìm hiểu về chứng Huyết áp cao

Điều gì có thể xảy ra nếu không điều trị bệnh huyết áp cao?

Bệnh huyết áp cao nếu không được điều trị có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, chẳng hạn như:

- Nhồi máu cơ tim
- Các vấn đề về thị lực và mù lòa
- Tổn thương thận
- Đột quỵ

Ai có nhiều khả năng bị huyết áp cao?

Quý vị có nhiều khả năng bị huyết áp cao nếu quý vị:

- Có tiền sử gia đình bị bệnh huyết áp cao, bệnh tim mạch hoặc tiểu đường
- Không vận động thể chất
- Sử dụng các sản phẩm thuốc lá
- Có chế độ ăn uống không lành mạnh
- Bị thừa cân hoặc béo phì
- Uống quá nhiều rượu bia

Tôi có thể làm gì để ngăn ngừa hoặc kiểm soát chứng huyết áp cao?



Trao đổi với bác sĩ

- Khám với bác sĩ và kiểm tra huyết áp ít nhất một lần mỗi năm.
- Làm việc với bác sĩ để thiết lập các chỉ số huyết áp phù hợp với sức khỏe của quý vị.
- Hỏi bác sĩ về thuốc huyết áp.
- Nếu quý vị bị căng thẳng, xin nhờ bác sĩ giúp đỡ.



Kiểm soát

- Ăn uống lành mạnh, giảm lượng muối và đồ uống có cồn.
- Bỏ thuốc lá để giúp cải thiện sức khỏe của quý vị.
- Hãy vận động ít nhất 30 phút mỗi ngày.
- Tránh thực phẩm chiên xào để giúp duy trì mức cân nặng hợp lý.



Sử dụng thuốc

- Uống thuốc huyết áp theo chỉ định của bác sĩ. Điều này giúp giữ các chỉ số của quý vị ở mức khỏe mạnh.
- Đừng ngưng sử dụng thuốc huyết áp mà không trao đổi trước với bác sĩ.



Nếu quý vị có bất cứ thắc mắc nào về nội dung này, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health ở các số điện thoại miễn phí bên dưới. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Xin vào trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/healthandwellness hoặc quét mã QR để xem các video về sức khỏe. Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711), thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5:30 chiều. OneCare (HMO D-SNP), Chương trình Medicare Medi-Cal: 1-877-412-2734 (TTY 711), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.