



Huyết áp cao là gì?

Huyết áp là lực của dòng máu tác động vào thành mạch. Huyết áp cao có nghĩa là áp suất trong động mạch tăng cao hơn mức bình thường. Huyết áp cao (Tiếng Anh là high blood pressure - HBP) còn có tên Tiếng Anh khác là (hi-per-TEN-shun).



Huyết áp được viết thành hai con số, chẳng hạn như 112/78 mm Hg. Con số ở trên - số tâm thu, là huyết áp khi tim đập/co bóp. Con số ở dưới, huyết áp tâm trương, là huyết áp khi tim nghỉ giữa hai lần đập. Huyết áp bình thường thấp hơn 120/80 mm Hg. Đối với người lớn, huyết áp tâm thu từ 120 đến 139, hoặc huyết áp tâm trương từ 80 đến 89 (hoặc cả hai), là "tiền cao huyết áp". Huyết áp cao là huyết áp tâm thu duy trì từ 140 trở lên và/hoặc huyết áp tâm trương duy trì từ 90 trở lên trong một khoảng thời gian.

Không ai biết chính xác nguyên nhân gây ra hầu hết các trường hợp huyết áp cao. Chứng bệnh này không thể chữa khỏi, nhưng có thể kiểm soát được nó. Huyết áp cao thường không có dấu hiệu hoặc triệu chứng nào. Chính vì thế mà nó rất nguy hiểm.

Khoảng 76 triệu người Mỹ trên 20 tuổi, và 1 trong số 3 người lớn mắc chứng bệnh này, và nhiều người thậm chí không biết họ mắc bệnh. Huyết áp cao mà không được điều trị thì rất nguy hiểm. Huyết áp cao làm tăng nguy cơ đau tim và đột quỵ. Quý vị có thể sống khỏe mạnh hơn nếu quý vị điều trị và kiểm soát chứng bệnh này!

Hãy chắc chắn rằng quý vị đo huyết áp thường xuyên và điều trị theo lời khuyên của bác sĩ.

Những ai có nguy cơ cao?

- Người có người cận huyết thống bị huyết áp cao
- Người Mỹ gốc Phi
- Người trên 35 tuổi
- Người thừa cân
- Người ít hoạt động thể chất
- Người ăn quá nhiều muối
- Người uống quá nhiều rượu bia
- Người bị bệnh tiểu đường, bệnh gout hoặc bệnh thận
- Phụ nữ có thai
- Phụ nữ uống thuốc tránh thai, thừa cân, đã từng bị huyết áp cao trong thai kỳ, tiền sử gia đình có người bị huyết áp cao hoặc bị bệnh thận nhẹ

Làm thế nào để biết liệu tôi có bị huyết áp cao không?

Thông thường quý vị không thể tự biết được! Nhiều người mắc bệnh mà không biết. Cách duy nhất để biết liệu huyết áp của quý vị có cao hay không là đến bác sĩ để kiểm tra thường xuyên.

(continued)



Huyết áp cao mà không điều trị thì có thể dẫn đến hậu quả gì?

- Đột quỵ
- Đau tim, đau thắt ngực hoặc cả hai
- Suy tim
- Suy thận
- Bệnh động mạch ngoại biên (PAD)

Tôi có thể làm gì?

- Hãy làm giảm cân nếu quý vị bị thừa cân.
- Ăn những bữa ăn có lợi cho sức khỏe với ít chất béo bão hòa, chất béo chuyển dạng, cholesterol, muối (natri) và ít bổ sung thêm đường.
- Đối với phụ nữ, chỉ uống không quá một suất đồ uống có cồn mỗi ngày. Đối với nam giới, uống không quá hai suất mỗi ngày.
- Vận động thể chất nhiều hơn. Hãy đặt mục tiêu mỗi tuần tập aerobic trong ít nhất 150 phút (2 giờ 30 phút) với cường độ trung bình, hoặc trong 75 phút (1 giờ 15 phút) với cường độ cao.
- Dùng thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ.
- Biết rõ huyết áp của quý vị nên ở mức nào và nỗ lực để duy trì mức huyết áp đó.



Thuốc có thể giúp được gì?

Một số thuốc, chẳng hạn như các thuốc giãn mạch, giúp cho mạch máu giãn ra để máu có thể lưu thông tốt hơn. Thuốc lợi tiểu có thể giúp cơ thể tránh giữ quá nhiều nước và muối. Các thuốc khác có thể giúp tim đập chậm hơn và bớt sức ép hơn.

CÓ THỂ TÌM HIỂU SÂU HƠN BẰNG CÁCH NÀO?

- 1 **Hãy bàn thảo với bác sĩ, y tá hoặc chuyên gia y tế của quý vị.** Nếu quý vị có bệnh tim hoặc đã từng bị đột quỵ, các thành viên trong gia đình quý vị cũng có thể có nguy cơ cao. Đối với họ, thay đổi ngay bây giờ để giảm nguy cơ là điều rất quan trọng.
- 2 **Hãy gọi 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), hoặc ghé thăm heart.org** để tìm hiểu thêm về bệnh tim.
- 3 **Để biết thông tin về đột quỵ, hãy gọi 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) hoặc ghé thăm trang trực tuyến của chúng tôi tại StrokeAssociation.org.**

Quý vị có câu hỏi hoặc có điều gì đó muốn trao đổi với bác sĩ hoặc y tá?

Hãy dành vài phút viết ra câu hỏi của chính quý vị để mang theo trong lần tiếp theo đến gặp nhà cung cấp dịch vụ y tế.

Ví dụ:

**Liệu tôi có phải luôn luôn dùng thuốc không?
Huyết áp tôi ở mức nào thì được?**

My Questions:

Chúng tôi có nhiều tờ thông tin và sách hướng dẫn giúp quý vị có được những lựa chọn lành mạnh hơn để giảm nhẹ nguy cơ, kiểm soát bệnh tật hoặc chăm sóc cho người thân. Ghé thăm heart.org/answersbyheart để tìm hiểu thêm. **Kiến thức là sức mạnh, Hãy Học và Sống!**