



American Heart Association.
Healthy for Good™



CÁCH QUẢN LÝ HUYẾT ÁP

Huyết áp cao (tăng huyết áp) có thể gây hại cho sức khỏe tim mạch và não bộ và thường không có triệu chứng. Huyết áp cao làm hỏng mạch máu và dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Huyết áp cao có thể làm tăng nguy cơ đau tim, ngừng tim và đột quỵ. Huyết áp cao cũng có thể làm tăng nguy cơ mắc chứng mất trí, đặc biệt là ở độ tuổi trung niên. Huyết áp cao thậm chí có thể dẫn đến rối loạn cương dương ở nam giới và có thể làm giảm ham muốn tình dục ở nữ giới.

✓ HIỂU ĐƯỢC CÁC CHỈ SỐ

Huyết áp thường được ghi dưới dạng hai con số, được viết dưới dạng tỷ lệ như sau:



Đọc là "117 trên 76" milimét thủy ngân.

HUYẾT ÁP TÂM THU

Số trên cùng, số cao hơn trong hai số, đo áp lực sinh ra trong động mạch khi tim đập (khi cơ tim co bóp).

HUYẾT ÁP TÂM TRƯƠNG

Số dưới cùng, số thấp hơn trong hai số, đo áp lực trong động mạch khi tim nghỉ ngơi giữa hai lần co bóp.

PHÂN LOẠI HUYẾT ÁP	TÂM THU MM HG (SỐ TRÊN)		TÂM TRƯƠNG MM HG (SỐ DƯỚI)
Bình thường	Nhỏ hơn 120	và	Nhỏ hơn 80
Bình thường cao	120 – 129	và	80
Huyết áp cao (Tăng huyết áp) Giai đoạn 1	130 – 139	hoặc	80 – 89
Huyết áp cao (Tăng huyết áp) Giai đoạn 2	140 trở lên	hoặc	90 trở lên
Cơn tăng huyết áp (Đi khám bác sĩ ngay lập tức)	Cao hơn 180	và/ hoặc	Cao hơn 120

✓ THEO DÕI MỨC HUYẾT ÁP



Bạn có thể theo dõi huyết áp tại nhà bằng thiết bị đo huyết áp đã được xác nhận. Một số hiệu thuốc, phòng khám sức khỏe và sở cứu hỏa có các trạm theo dõi miễn phí. Chẩn đoán huyết áp cao phải được xác nhận bởi chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Đồng thời nên đánh giá bất kỳ chỉ số huyết áp rất thấp nào.

Tìm hiểu thêm tại heart.org/lifes8 (trang web bằng Tiếng Anh)

© 2025 American Heart Association, Inc., một tổ chức phi lợi nhuận theo mục 501(c)(3). Bảo lưu mọi quyền. Cấm sử dụng khi chưa được phép. Trích dẫn có sẵn theo yêu cầu. 2/25 WF794286



MỌI HAY GIÚP BẠN THÀNH CÔNG



ĂN THÔNG MINH

Giảm lượng natri, chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa và đường. Ăn nhiều rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, đậu, các loại hạt và protein nạc như cá và hải sản. Hạn chế đồ ăn và đồ uống có đường, thịt đỏ, thịt chế biến, đồ ăn nhẹ mặn và thực phẩm chế biến nhiều.



VẬN ĐỘNG NHIỀU HƠN

Tập thể dục có thể giúp hạ huyết áp cao. Tập thể dục cũng có thể cải thiện tâm trạng và giúp bạn tỉnh táo hơn.



QUẢN LÝ CÂN NẶNG

Nếu bạn thừa cân, chỉ cần giảm một vài kg cũng có thể giúp giảm huyết áp cao.



NÓI KHÔNG VỚI NICOTINE

Mỗi lần bạn hút thuốc, hút thuốc lá điện tử hoặc sử dụng thuốc lá hoặc túi nicotine, nicotine có thể gây tăng huyết áp trong một khoảng thời gian.



NGỦ NGON

Ngủ ít (dưới 7 giờ) và chất lượng giấc ngủ kém có liên quan đến bệnh cao huyết áp.