



Quản lý
huyết áp của quý vị.

Quý vị có thể tự quản lý tình trạng huyết áp cao.

Huyết áp cao là một vấn đề phổ biến. Nếu không được điều trị, huyết áp cao có thể dẫn đến các bệnh như đau tim hoặc đột quỵ.

Đôi khi, bệnh này được gọi là “sát thủ thầm lặng”, vì bệnh không có dấu hiệu hay triệu chứng gì. Quý vị thậm chí còn không biết mình bị mắc bệnh này. Đó là lý do tại sao việc kiểm tra huyết áp thường xuyên rất quan trọng. Nếu quý vị bị huyết áp cao, quý vị có thể thực hiện những điều sau đây để quản lý bệnh.

Nắm rõ các sự thật về huyết áp cao.

Huyết áp cao là gì?

Tim bơm máu đến các cơ quan trong cơ thể. Máu đi đến các cơ quan của bạn thông qua các mạch máu được gọi là động mạch. Khi tim đập, tim sẽ đẩy máu qua các động mạch. Huyết áp là lực đẩy máu vào thành động mạch.



Tại sao huyết áp lại quan trọng?

Động mạch sẽ căng ra khi máu bơm qua chúng. Nếu huyết áp của quý vị cao, các động mạch bắt đầu cứng lại. Điều này khiến cho tim của quý vị phải làm việc nhiều hơn. Lực này có thể gây ra tổn thương khi kéo giãn các mạch máu của quý vị. Điều đó cũng có thể gây ra những vết rách nhỏ để lại sẹo trong động mạch của quý vị. Sẹo có thể chặn cholesterol hoặc chất béo di chuyển qua các mạch máu của quý vị. Điều này có thể dẫn đến cục máu đông hoặc tắc động mạch.

Ai có nguy cơ cao nhất bị huyết áp?

Bất cứ ai cũng có thể bị huyết áp cao. Và khi quý vị già đi, nguy cơ mắc bệnh sẽ cao hơn. Nguy cơ mắc bệnh của quý vị thậm chí còn cao hơn nếu quý vị bị thừa cân hoặc mắc bệnh tiểu đường. Tiền sử gia đình cũng có thể đóng vai trò gây bệnh. Huyết áp cao có thể được chữa khỏi. Nhưng có thể kiểm soát.

5 bước đơn giản để giúp quý vị quản lý bệnh:



1



Nắm được các nguy cơ của quý vị.

Huyết áp cao có thể dẫn đến bệnh nặng nếu nó không được điều trị. Sau đây là một số ví dụ.



Đau tim.

Máu mang oxy đến tim. Trái tim cần máu để hoạt động. Một cơn đau tim xảy ra khi máu không được đưa đến tim. Điều này có thể xảy ra do cục máu đông hoặc mạch máu bị chặn.

Dấu hiệu cảnh báo:

Tức ngực, khó chịu ở các bộ phận khác của phần trên cơ thể, khó thở, toát mồ hôi lạnh, buồn nôn và chóng mặt.



Suy tim.

Theo thời gian, huyết áp cao có thể gây suy tim. Điều này có nghĩa là tim quý vị phải làm việc nhiều hơn mức cần thiết để đưa máu đến các cơ quan khác.

Dấu hiệu cảnh báo:

Khó thở, ho hoặc thở khò khè, cảm thấy mệt mỏi hoặc lâng lâng và nhịp tim cao.



3

Đột quỵ.

Đột quỵ xảy ra khi một mạch máu lên não bị chặn hoặc vỡ. Huyết áp cao làm tổn thương mạch máu. Điều này làm cho mạch máu có nhiều khả năng bị vỡ hoặc bị tắc.

Dấu hiệu cảnh báo:

Mặt gục xuống, yếu tay và khó nói.

4

Suy thận.

Thận chứa đầy các mạch máu có thể bị tổn hại do huyết áp cao. Theo thời gian, mạch máu bị tổn thương có thể khiến thận ngừng hoạt động.

Dấu hiệu cảnh báo:

Buồn nôn, nôn, chán ăn, cảm thấy mệt mỏi hoặc yếu, thay đổi khi đi tiểu.

5

Cơn tăng huyết áp.

Nếu huyết áp lên rất cao, đó có thể là một trường hợp cấp cứu. Đây là khi chỉ số cao nhất của quý vị là 180 hoặc cao hơn và chỉ số thấp nhất của quý vị là 110 hoặc cao hơn. Nhận trợ giúp y tế ngay lập tức nếu điều này xảy ra.

Dấu hiệu cảnh báo:

Chỉ số huyết áp cực cao, đau đầu dữ dội, lo lắng nghiêm trọng, khó thở và chảy máu cam.

2



Nắm rõ các chỉ số của quý vị.

Chỉ số huyết áp của quý vị bao gồm 2 số. Số cao nhất (tâm thu) đo áp lực khi tim quý vị đập. Đó là số cao hơn trong 2 số. Số thấp nhất (tâm trương) đo áp lực khi tim quý vị nghỉ ngơi. Đó là số thấp hơn trong 2 số.

120 ← **Tâm thu**

80 ← **Tâm trương**

Huyết áp của quý vị thay đổi trong ngày là điều hoàn toàn bình thường. Huyết áp có thể thay đổi vì tập thể dục, căng thẳng, ngủ hoặc đau.

Một lần có chỉ số huyết áp cao không có nghĩa là quý vị bị huyết áp cao. Theo dõi các chỉ số huyết áp của quý vị theo thời gian. Nếu huyết áp của quý vị vẫn ở mức cao, bác sĩ có thể bắt đầu điều trị huyết áp cao cho quý vị.



Huyết áp bình thường là 120/80. Biểu đồ dưới đây cho thấy các loại huyết áp. (Huyết áp còn được gọi là tăng huyết áp.) Huyết áp cao bắt đầu từ 140/90. Bác sĩ có thể cho quý vị biết loại huyết áp của quý vị.

Loại Huyết áp

| Huyết áp | Số cao nhất | Số thấp nhất |
|--|-------------|--------------|
| Bình thường | Dưới 120 | Dưới 80 |
| Bắt đầu Cao (Tiền Tăng huyết áp) | 120–129 | Dưới 80 |
| Cao Giai đoạn 1 (Tăng huyết áp) | 130–139 | 80–89 |
| Cao Giai đoạn 2 (Tăng huyết áp) | Trên 140 | Trên 90 |
| Rất Cao (Cơn Tăng huyết áp) | Trên 180 | Trên 120 |

* Nguồn: Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ, heart.org

3



Theo dõi các chỉ số của quý vị.

Quý vị có thể kiểm tra huyết áp tại nhà, tại cửa hàng hoặc tại phòng khám. Nhiều hiệu thuốc có máy đo huyết áp và sẽ kiểm tra huyết áp cho quý vị. Hãy cố gắng kiểm tra huyết áp thường xuyên và theo dõi kết quả. Chia sẻ kết quả kiểm tra với bác sĩ tại mỗi lần thăm khám.

Dùng thuốc.

Bác sĩ cũng có thể yêu cầu quý vị dùng thuốc hạ huyết áp. Quý vị cần nắm được phải dùng thuốc bao nhiêu lần một ngày, vào thời gian nào trong ngày và có nên dùng cùng với thức ăn hay không.



Hãy cẩn thận với các loại thuốc không kê toa. Một số thuốc có thể gây hại cho những người bị huyết áp cao. Hãy đọc nhãn để đảm bảo thuốc an toàn với quý vị.





Quản lý huyết áp của quý vị.

4



Đưa ra lựa chọn lành mạnh.

Có những điều quý vị có thể làm để giảm huyết áp. Quý vị không cần phải thực hiện tất cả những thay đổi này cùng một lúc. Thậm chí chỉ những bước nhỏ cũng có thể hữu ích. Bác sĩ cũng có thể đề xuất các chương trình giúp quý vị quan tâm với những thay đổi.



Hãy giảm cân nếu quý vị đang thừa cân.

- Hãy hỏi bác sĩ về chỉ số khối lượng cơ thể (body mass index, BMI) và phạm vi phù hợp với quý vị. BMI là một con số được tính toán dựa trên cân nặng và chiều cao của quý vị.
- Ăn các bữa ăn nhỏ hơn.
- Thường xuyên tập thể dục.
- Cố gắng giảm 1 hoặc 2 pound mỗi tuần.



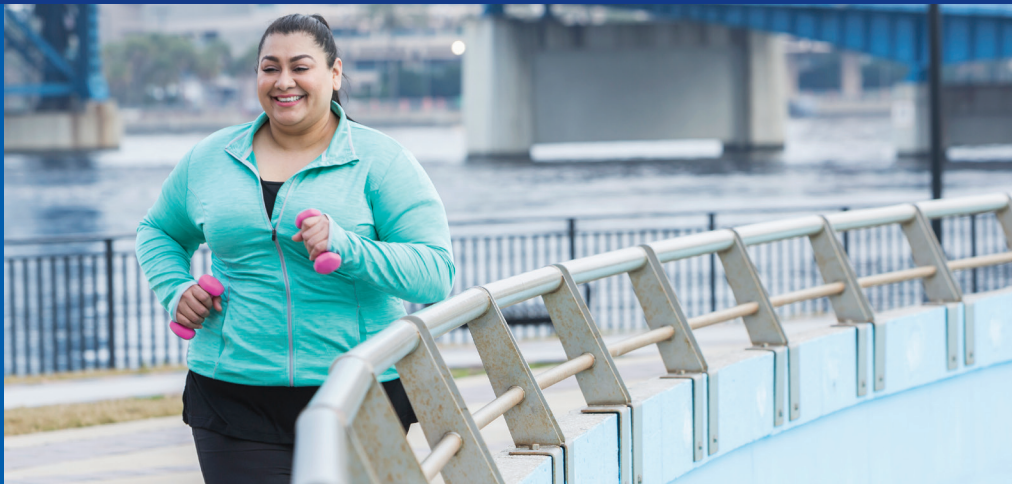
Hãy tích cực hơn.

- Thực hiện tối thiểu 30 phút cho mỗi hoạt động, 3–4 lần một tuần.
- Nếu quý vị không đủ thời gian để thực hiện hoạt động trong 30 phút, hãy cố gắng tìm hai khoảng thời gian 15 phút hoặc thậm chí ba khoảng thời gian 10 phút.



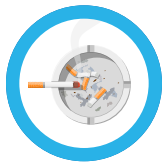
Uống rượu điều độ.

- Không quá 2 ly mỗi ngày đối với nam giới.
- Không quá 1 ly mỗi ngày đối với nữ giới.



Ăn uống lành mạnh để tốt cho tim.

- Bao gồm trái cây, rau và ngũ cốc trong chế độ ăn uống của quý vị.
- Chọn ăn thịt nạc như thịt gà hoặc cá.
- Sử dụng chế độ ăn ít béo như 1% hoặc sữa không béo.
- Tránh thực phẩm có nhiều chất béo, như thức ăn nhanh.



Bỏ hút thuốc.

Hút thuốc gây ra:

- Huyết áp cao hơn.
- Tổn thương mạch máu.
- Bệnh tim.
- Nguy cơ đột quỵ cao hơn.



Sử dụng ít muối (natri).

- Mục tiêu sử dụng ít hơn 1 muỗng cà phê muối mỗi ngày. Tức là khoảng 2.300 mg.
- Đọc nhãn để kiểm tra lượng muối có trong thực phẩm quý vị ăn. Thực phẩm như súp, bánh mì và các bữa ăn đông lạnh có xu hướng chứa nhiều muối. Chọn thực phẩm có ít muối.
- Sử dụng gia vị hoặc thảo mộc để nêm gia vị khi nấu ăn, thay vì muối.
- Hạn chế ăn đồ ăn nhanh.

5



Có kế hoạch hành động.

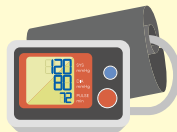
Lập kế hoạch hành động cho bệnh huyết áp (hiển thị trên trang tiếp theo) và mang theo trong lần khám bác sĩ tiếp theo.

Đừng bỏ cuộc nếu huyết áp của quý vị không giảm ngay lập tức.

Có thể mất một vài tháng để tìm ra phương pháp điều trị phù hợp. Quý vị có thể phải thử nhiều loại thuốc để tìm ra loại thuốc tốt nhất cho mình. Nếu quý vị gặp khó khăn trong việc đưa ra lựa chọn lành mạnh, hãy hỏi nhóm bác sĩ của quý vị về các chương trình và phương pháp điều trị có thể hiệu quả.



Hãy yêu cầu bác sĩ hoặc y tá chỉ cho quý vị cách đo huyết áp chính xác và cách ghi lại các con số.



Kế hoạch hành động để quản lý huyết áp của quý vị.

Mang theo kế hoạch này khi quý vị đến thăm khám với bác sĩ. Điều đó sẽ giúp quý vị xây dựng kế hoạch hành động để quản lý huyết áp phù hợp với quý vị.



Mục tiêu huyết áp của tôi: _____ Huyết áp hôm nay của tôi: _____

Tôi có nên đo huyết áp của mình tại nhà không? Có / Không

Nếu có, có thường xuyên không? _____

Huyết áp của tôi sẽ là quá cao nếu các con số như sau:

| | | | | |
|----------------------------------|--|--|--|--|
| Tâm thu (số trên cùng) | | | | |
| Tâm trương (số dưới cùng) | | | | |

Huyết áp của tôi sẽ là quá thấp nếu các con số như sau:

| | | | | |
|----------------------------------|--|--|--|--|
| Tâm thu (số trên cùng) | | | | |
| Tâm trương (số dưới cùng) | | | | |

Nếu tôi có những triệu chứng này, tôi nên gọi bác sĩ của mình:

Đau bụng Đau đầu Thị lực mờ Khác: _____

Các bước giúp ngăn ngừa sự cố:

Dùng thuốc theo chỉ định Hạn chế muối hoặc natri trong thức ăn của tôi Ngừng hút thuốc

Hoạt động thể chất mỗi ngày cho: _____ Khác: _____

Bác sĩ _____ đưa ra những chỉ dẫn cho tôi về _____
Tên bác sĩ Ngày



Nguồn lực hỗ trợ.



Để biết thêm thông tin, hãy truy cập các trang web sau đây:

Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ

heart.org

1-800-AHA-USA-1

Viện Tim, Phổi và Máu Quốc Gia

nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hbp/

1-301-592-8573

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh

cdc.gov/bloodpressure

Chương trình UnitedHealthcare Community Plan

myuhc.com/CommunityPlan

UHCCommunityPlan.com/CA



Đầu mối liên hệ quan trọng:

Tên bác sĩ: _____ Điện thoại: _____

Nhà thuốc: _____ Điện thoại: _____

Chăm sóc khẩn cấp: _____ Điện thoại: _____

Bệnh viện: _____ Điện thoại: _____

Nếu có tình huống khẩn cấp, hãy gọi 911.

UHCCommunityPlan.com/CA



Tài liệu tham khảo: Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (cdc.gov/bloodpressure)

UnitedHealthcare không kỳ thị dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, giới tính, tuổi tác hoặc tình trạng khuyết tật trong các chương trình và hoạt động sức khỏe.

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí để giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi. Chẳng hạn như thư bằng ngôn ngữ khác hoặc bản in cỡ lớn. Hoặc quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên. Để yêu cầu trợ giúp, vui lòng gọi số điện thoại miễn phí dành cho hội viên được ghi trong thẻ ID hội viên chương trình sức khỏe của quý vị, TTY 711, Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-270-5785, TTY 711.

注意:如果您使用繁體中文,您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-270-5785, TTY 711。