Hạ huyết áp của quý vị

Bryan HEALTH CONNECT

Tôi có thể làm gì để hạ huyết áp?

Modification (điều chỉnh)	Mục tiêu	Bằng cách đạt được mục tiêu, quý vị có thể hạ chỉ số huyết áp trên của mình.
Giảm cân	Duy trì cân nặng bình thường (BMI=18.5-24.9 kg/m^2)	5 điểm (mm Hg)
Kế hoạch ăn uống DASH	Chế độ ăn giàu trái cây, rau củ, sản phẩm từ sữa ít béo và giảm béo	11 điểm (mm Hg)
Hoạt động thể lực	Hoạt động thể lực nhiều hơn. Nhắm đến ít nhất 90 - 150 phút hoạt động cường động vừa mỗi tuần*	5-6 điểm (mm Hg)
Hạn chế tiêu thụ natri (muối)	<2.000 mg natri mỗi ngày**	5-8 điểm (mm Hg)
Tiêu thụ rượu vừa phải	Không quá 2 ly/ngày đối với nam và 1 ly/ngày đối với nữ	4 điểm (mm Hg)

*Người trưởng thành cũng nên thực hiện các hoạt động củng cố cơ bắp 2 ngày mỗi tuần trở lên
BP = Huyết áp, BMI = Chỉ số khối cơ thể, SBP = Huyết áp tâm thu, DASH = Các Phương Pháp Sử Dụng Chế Độ Ăn Để Ngăn Chặn Cao Huyết Áp
** Tham khảo https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7318881/

Các Biện Pháp Can Thiệp Không Dùng Thuốc Hiệu Quả Nhất, Đã Được Kiểm Chứng Để Phòng Ngừa và Điều Trị Cao Huyết Áp Theo Hướng Dẫn Thực Hành Lâm Sàng Điều Trị Cao Huyết Áp 2017

© 2019 American Heart Association, Inc. 1/19, © 2019 American Medical Association. Bảo lưu mọi quyền