

Cao Huyết Áp Là Gì?

Cao huyết áp là gì?

Cao huyết áp (còn được gọi là HBP hay tăng xông máu) là khi huyết áp của quý vị, lực má chảy qua các mạch máu của quý vị, ở mức quá cao liên tục.

Chỉ số huyết áp của quý vị và ý nghĩa của chúng

Huyết áp của quý vị được ghi thành 2 con số:

Huyết áp tâm thu (số trên) – cho biết mức áp suất máu của quý vị tác động lên thành động mạch khi tim đập.

Huyết áp tâm trương (số dưới) – cho biết mức áp suất máu của quý vị tác động lên thành động mạch khi tim nghỉ giữa những lần đập.

Tìm hiểu mức gì được xem là bình thường, theo khuyến cáo của Hiệp Hội Tim Hoa Kỳ:

Phân Loại Huyết Áp	Tâm thu mm Hg (# trên)	Tâm trương mm Hg (# dưới)
Bình thường	dưới 120 và	dưới 80
Cao	120-129 và	dưới 80
Cao Huyết Áp (Cao Huyết Áp) Giai Đoạn 1	130-139 hoặc	80-89
Cao Huyết Áp (Cao Huyết Áp) Giai Đoạn 2	140 Trở Lên hoặc	90 Trở Lên
Cao Huyết Áp Nặng*	Trên 180 và/hoặc	Trên 120

Phương pháp 3 M kiểm soát huyết áp

Medication (thuốc)

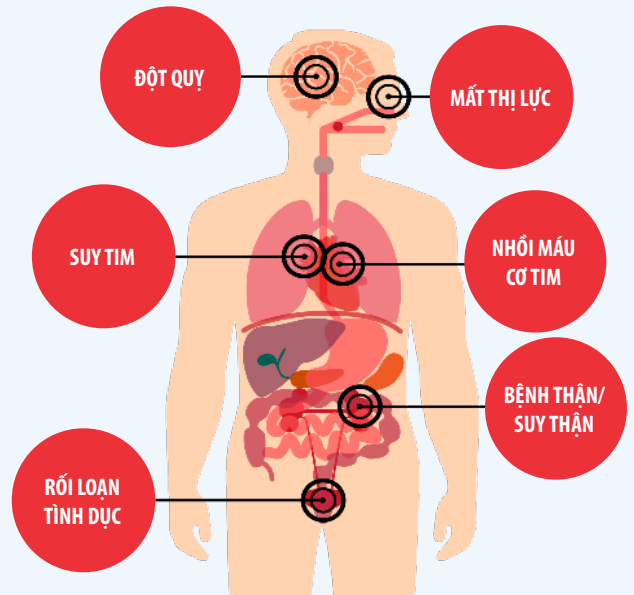
Cách tốt nhất để bảo vệ bản thân là sử dụng thuốc điều trị huyết áp theo chỉ định của bác sĩ kê toa của quý vị.

Measure (đo)

Cách duy nhất để biết quý vị có bị cao huyết áp hay không là đo huyết áp

Modification (điều chỉnh)

- Ngưng hút thuốc
- Ăn uống lành mạnh
- Tập thể dục
- Giảm cân



Cao huyết áp đe dọa sức khỏe và chất lượng cuộc sống của quý vị

Nếu không được phát hiện hoặc kiểm soát, cao huyết áp có thể dẫn đến:

- **Nhồi máu cơ tim** – Cao huyết áp làm tổn thương các động mạch, chúng có thể bị tắc và ngăn dòng máu đến cơ tim.
- **Đột quỵ** – Cao huyết áp có thể làm cho các mạch máu cung cấp máu và ôxi đến não bị tắc hoặc vỡ.
- **Suy tim** – Tải trọng tăng cao do cao huyết áp có thể làm cho tim phình to và không thể cung cấp máu cho cơ thể.
- **Bệnh thận hoặc suy thận** – Cao huyết áp có thể làm tổn thương các động mạch xung quanh thận và cản trở khả năng lọc máu hiệu quả của thận.
- **Mất thị lực** – Cao huyết áp có thể làm giãn hoặc tổn thương các mạch máu trong mắt.
- **Rối loạn tình dục** – Cao huyết áp có thể dẫn đến rối loạn cương dương ở nam giới và có thể góp phần làm giảm ham muốn tình dục ở phụ nữ.
- **Đau thắt ngực** – Theo thời gian, cao huyết áp có thể dẫn đến bệnh tim bao gồm bệnh vi mạch (MVD). Đau thắt ngực là một triệu chứng thường gặp.
- **Bệnh động mạch ngoại vi (PAD)** – Xơ vữa động mạch do cao huyết áp có thể dẫn đến hẹp các động mạch ở chân, cánh tay, dạ dày và đầu, gây đau hoặc mệt mỏi.

**Nếu quý vị gặp các triệu chứng và bị cao huyết áp nặng, hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế*