

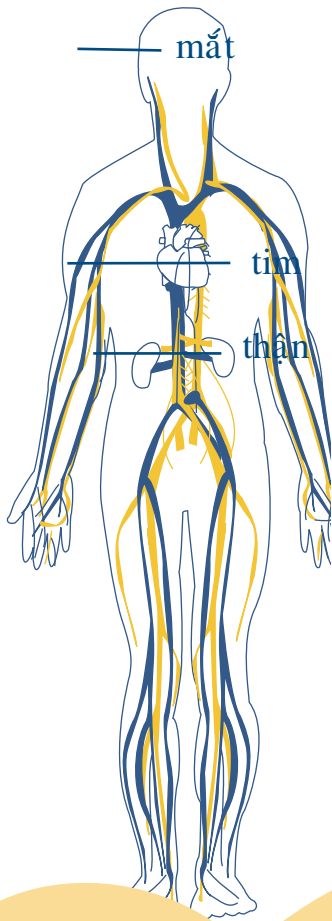
Người Việt Nam Mong Muốn Có Trái Tim Khỏe Mạnh



Hãy Khám Kiểm Tra Tim—
Biết Số Đo Huyết Áp Của Bạn



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute



Gia đình, bè bạn, và những người thân là vô cùng quý giá đối với chúng ta. Chính vì vậy nên chúng ta cần giúp đỡ nhau trong cuộc sống và trong vấn đề chăm sóc sức khỏe. Bạn có biết bệnh tim là nguyên nhân hàng đầu trong việc gây tử vong cho người Việt nam không? Nếu bạn bị áp huyết cao, rất có thể bạn đang mắc phải bệnh tim.

Cao Huyết Áp Là Gì?

Huyết áp cao xảy ra khi áp suất máu trong các mạch máu duy trì ở mức cao trong khoảng một thời gian. Huyết áp cao khiến cho tim phải làm việc nhiều hơn, dẫn đến nguy hại cho tim, thận và mắt của bạn. Huyết áp cao có thể gây ra đau tim, suy thận, thậm chí còn gây tử vong.

Nên Biết Chỉ Số Huyết áp Của Bạn:

- Dưới 120/80 là bình thường.
- Từ 120/80 đến 139/89 tiền cao huyết áp.*
Huyết áp của quý vị có thể có vấn đề.
Phải hành động ngay.
- 140/90 hoặc cao hơn là huyết áp cao.

*Cao huyết áp (hypertension) là danh từ y học chỉ cho cao máu.



Hãy Kiểm Tra!

Cao huyết áp thường KHÔNG CÓ dấu hiệu hoặc triệu chứng. Cách duy nhất để biết quý vị có bị huyết áp cao hay không là đi khám về huyết áp. Hãy gặp bác sĩ hoặc đến phòng mạch ở địa phương để khám huyết áp của bạn ít nhất là mỗi năm một lần. Trong trường hợp mắc bệnh cao huyết áp, bạn cần đo thường xuyên mỗi ngày.



Học Cách Đọc Số Đo Áp Huyết Của Bạn.

Áp huyết luôn được đưa ra dưới dạng bộ hai số, tâm thu và tâm trương. Ví dụ, 120 trên 80 được viết là 120/80. Số trên (120), tâm thu (systolic), cho bạn biết huyết áp trong động mạch khi tim đập. Số dưới (80), tâm trương (diastolic), là huyết áp trong động mạch khi tim nghỉ.

Áp huyết của quý vị là bao nhiêu?



Làm Theo Năm Lời Khuyên Sau Đây Để Phòng Ngừa Và Kiểm Soát Áp Huyết Cao.

- 1 Ăn các loại thực phẩm có ít lượng muối, natri, chất béo hòa tan và colestêrôn (cholesterol). Cũng cần theo dõi lượng calorie của quý vị.
- 2 Ăn trái cây, rau, các sản phẩm bơ sữa không béo hoặc ít chất béo, đậu khô nấu và đậu Hòa Lan, cá, thịt gia cầm, thịt nạc, hạnh nhân, và các sản phẩm từ ngũ cốc, đặc biệt gạo lứt, là các loại thức ăn tốt để có một trái tim khỏe mạnh.
- 3 Làm cho bớt mập bằng cách giảm calorie, ăn các khẩu phần nhỏ hơn, và hãy siêng năng hoạt động.
- 4 Giảm các thức uống có chất rượu. Nếu bạn uống rượu trong lễ tiệc cùng với gia đình, hãy uống vừa phải. Điều này có nghĩa là trong một ngày uống không quá một cốc rượu đối với phụ nữ và không quá hai cốc đối với nam giới.
- 5 Uống thuốc trị huyết áp theo lời chỉ dẫn của bác sĩ.

Tôi giữ gìn trái tim mình để tâm hồn và trái tim được cân bằng. Sức khỏe là vàng.

Vietnamese Aspire for Healthy Hearts

Keep Your Heart in Check—Know Your Blood Pressure Number

Our family, friends, and loved ones are very precious to us. That is why we need to support each other in life and in health. Did you know that heart disease is a leading cause of death for Vietnamese people? If you have high blood pressure, you are more likely to have heart disease.

What Is High Blood Pressure?

High blood pressure occurs when the pressure of blood in the blood vessels stays high over a period of time. High blood pressure makes the heart work harder. It can harm your heart, your kidneys, and your eyes. High blood pressure can cause heart attack, kidney failure, and even death.

Check It Out!

High blood pressure usually has NO signs or symptoms. The only way to know you have high blood pressure is to get it checked. Go to a doctor or local health clinic to get your blood pressure checked at least once a year. Check it more often if you have high blood pressure.



U.S. DEPARTMENT
OF HEALTH AND
HUMAN SERVICES



National
Institutes
of Health



National Heart,
Lung, and Blood
Institute

NIH Publication No. 02-5201
March 2004

For more information, contact:
NHLBI Health Information Center
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
Phone: 301-592-8573
Fax: 301-592-8563
TTY: 240-629-3255
Web site: <http://www.nhlbi.nih.gov>

Try These Five Tips to Prevent and Control High Blood Pressure

1. Eat foods low in salt and sodium, saturated fat, and cholesterol. Also, watch your calories.
2. Fruits, vegetables, nonfat or lowfat dairy products, cooked dry beans and peas, fish, poultry, lean meats, nuts, and grain products, especially whole grains, are heart-healthy choices.
3. Take off extra weight by cutting down on calories, eating smaller portions, and being more physically active.
4. Cut back on alcoholic beverages. If you drink alcohol during celebrations with your family, do so in moderation. This means no more than one drink a day for women and two drinks a day for men.
5. Take your blood pressure medicine as your doctor tells you.

Learn How To Read Your Blood Pressure Number.

Blood pressure is always given as two numbers, systolic and diastolic. For example, 120 over 80 is written like this: 120/80. The top number (120), systolic, tells you the pressure of the blood when the heart is beating. The bottom number (80), diastolic, is the pressure when the heart is at rest.

What is your blood pressure?

____ / ____

Know Your Number!

- Less than 120/80 is normal.
 - 120/80 to 139/89 is prehypertension.* Your blood pressure could be a problem. Act now.
 - 140/90 or more is high blood pressure.
- *Hypertension is the medical term for high blood pressure.