

# Cao huyết áp (Tăng huyết áp)

## High Blood Pressure (Hypertension)

Blood pressure is the force put on the walls of the blood vessels with each heartbeat. Blood pressure helps move blood through your body.

Huyết áp là lực ép lên thành mạch máu mỗi khi tim đập một nhịp. Huyết áp giúp máu di chuyển trong cơ thể của quý vị.

### Taking Your Blood Pressure

Blood pressure is often checked by putting a wide band called a cuff around your upper arm. Air is pumped into the cuff. Your blood pressure is measured as the air is let out of the cuff.

Blood pressure is one number over a second number. You may hear your doctor say 110 over 72 (110/72), for example.

- The top number is higher and is called the systolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart pumps.
- The bottom number is lower and is called the diastolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart rests between beats.

### Đo Huyết Áp

Người ta thường đo huyết áp bằng cách cuộn một dải băng rộng gọi là băng đo huyết áp xung quanh phần cánh tay phía trên. Không khí được bơm vào trong băng đo huyết áp. Máy sẽ đo huyết áp của quý vị khi không khí xì ra khỏi chiếc băng đo huyết áp.

Huyết áp được tính theo hình thức một số trên một số thứ hai. Ví dụ quý vị có thể nghe bác sĩ của mình nói 110 trên 72 (110/72).

- Số trên cùng cao hơn và được gọi là huyết áp tâm thu. Đây là huyết áp trong các mạch máu khi tim bơm máu.
- Số ở dưới thấp hơn gọi là huyết áp tâm trương. Đây là huyết áp trong mạch máu khi tim nghỉ giữa các nhịp đập.

### Normal Blood Pressure

Normal blood pressure is a top number less than 120 (systolic) and a bottom number less than 80 (diastolic). Each person's blood pressure changes from hour to hour and from day to day.

### Huyết Áp Bình Thường

Mức huyết áp bình thường là số trên cùng dưới 120 (huyết áp tâm thu) và số ở dưới không quá 80 (huyết áp tâm trương). Huyết áp của mỗi người thay đổi theo từng giờ, từng ngày.

## High Blood Pressure

High blood pressure is also called hypertension. High blood pressure is 130 or higher over 80 or higher. There are different stages of high blood pressure, based on how high your numbers are.

A diagnosis of high blood pressure is not made until your blood pressure is checked several times and it stays high.

The harder it is for blood to flow through your blood vessels, the higher your blood pressure numbers. With high blood pressure, your heart is working harder than normal. High blood pressure can lead to heart attack, stroke, kidney failure, and hardening of the blood vessels.

## Signs of High Blood Pressure

The only way to know if you have high blood pressure is to have it checked. Most people do not have any signs. Some people may have a headache or blurred vision.

## Your Care

Blood pressure control is very important. If you have high blood pressure you should:

- Check your blood pressure often. Call your doctor if your blood pressure stays high.
- See your doctor as scheduled.
- Take your blood pressure medicine as ordered by your doctor.
- Take your medicine even if you feel well or your blood pressure is normal.
- Lose weight if you are overweight.

## Huyết Áp Cao

Huyết áp cao còn được gọi là bệnh cao huyết áp. Huyết áp cao có mức 130 trên 80 hoặc cao hơn. Cao huyết áp có những giai đoạn khác nhau, tùy vào số đo của quý vị cao bao nhiêu.

Thông thường, bác sĩ không chẩn đoán được bệnh cao huyết áp của quý vị cho tới khi kiểm tra huyết áp cho quý vị nhiều lần mà huyết áp vẫn ở mức cao.

Máu càng khó di chuyển qua các mạch máu thì huyết áp của quý vị càng ở mức cao. Khi quý vị bị huyết áp cao, tim của quý vị làm việc khó hơn bình thường. Huyết áp cao có thể gây nhồi máu cơ tim, đột quỵ, suy thận và xơ cứng mạch máu.

## Các Dấu Hiệu của Huyết Áp Cao

Cách duy nhất để biết là quý vị có bị huyết áp cao hay không là đo huyết áp. Đa số mọi người đều không có dấu hiệu gì. Một số người có thể bị đau đầu hoặc thị lực mờ.

## Việc Chăm Sóc Chữa Trị của Quý Vị

Việc kiểm soát huyết áp đóng vai trò rất quan trọng. Nếu quý vị bị huyết áp cao, quý vị nên:

- Đo huyết áp thường xuyên. Gọi cho bác sĩ nếu huyết áp của quý vị vẫn duy trì ở mức cao.
- Đi khám bác sĩ theo hẹn.
- Dùng thuốc chữa huyết áp theo chỉ dẫn của bác sĩ.
- Dùng thuốc ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe hoặc huyết áp của quý vị ở mức bình thường.
- Giảm cân nếu quý vị quá mập.

- Limit salt in your food and drinks.
- Avoid alcohol.
- Stop smoking or tobacco use.
- Exercise most every day.
- Reduce stress.
- Practice relaxation daily.
- Hạn chế ăn các loại thực phẩm và dùng các loại đồ uống có nhiều muối.
- Tránh dùng đồ uống có cồn.
- Cai thuốc lá hoặc dùng các sản phẩm thuốc lá.
- Tập thể dục vào đa số các ngày trong tuần.
- Giảm bớt tâm trạng căng thẳng.
- Tập thư giãn hàng ngày.

### **Call 911 right away if you have:**

- A severe headache
- Vision changes
- Chest pain, pressure, or tightness
- Have a hard time breathing or get short of breath
- Sudden numbness, tingling or weakness in the face, arm, or leg
- Sudden confusion, trouble understanding, or trouble speaking
- Trouble swallowing

### **Gọi ngay 911 nếu quý vị:**

- Đau đầu dữ dội
- Thị lực thay đổi
- Đau ngực, thấy tức ngực hoặc bị ép
- Khó thở hoặc thở dốc
- Bỗng nhiên bị tê cứng, ngứa ran hoặc bị suy nhược vùng mặt, cánh tay hoặc chân
- Bỗng nhiên cảm thấy lú lẫn, khó nghĩ hoặc khó phát ngôn
- Khó nuốt