

## Từng bước – Ngăn Ngừa Cao Áp Huyết



**Cao áp huyết được gọi là kẻ sát nhân thầm lặng. Đó là một căn bệnh không có dấu hiệu báo trước.**

### Tại sao cao huyết áp lại nguy hiểm?

Cao huyết áp là một căn bệnh nghiêm trọng. Khi huyết áp của quý vị lên cao, tim của quý vị phải làm việc nhiều hơn, nhằm để chuyển máu đến được các cơ quan khác trong cơ thể. Nếu không được điều trị, cao huyết áp sẽ nâng cao cơ hội gây nên:

- Đột quỵ.
- Nhồi máu cơ tim.
- Các vấn đề về thận.
- Các vấn đề về mắt.
- Tử vong.

### Một trái tim khỏe mạnh nằm trong chính đôi tay của quý vị ....

1. Hãy đo áp huyết. Nếu áp huyết của quý vị cao, quý vị sẽ được bác sĩ của mình nói cho biết. Một mức áp huyết mong muốn phải thấp hơn 120/80. Ngay cả khi áp huyết của quý vị đang ở phạm vi mong muốn, ít nhất hãy kiểm tra một năm một lần.  
2. Kiểm soát nhé! Từng bước, hãy làm giảm áp huyết của mình nếu huyết áp lên cao.

**Thực hiện từng bước nhằm giữ sức khỏe ngay từ bây giờ, sau này quý vị sẽ không bị cao huyết áp. Muốn ngăn ngừa cao huyết áp:**

**- Nhắm mục đích giữ cho mình một số cân khỏe mạnh.** Cố gắng đừng để tăng thêm trọng lượng. Hãy làm giảm cân nếu trọng lượng của quý vị hơn mức cho phép. Cố gắng giảm cân một cách từ từ, khoản chừng nửa pound đến một pound mỗi tuần đến khi quý vị đạt đến mức trọng lượng khỏe mạnh

**– Hãy năng vận động mỗi ngày.** Quý vị có thể đi bộ, nhảy múa, lên xuống cầu thang, chơi thể thao hoặc là làm bất kỳ sự vận động nào làm quý vị ưa thích.

**– Ít dùng muối và bột ngọt trong nấu ăn.** Mua thực phẩm có ghi “ không có bột nêm”, hoặc “lượng bột nêm thấp”, “đã giảm bột nêm”. Đem dẹp lọ rắc muối xa khỏi bàn ăn của quý vị.

**- Giảm dùng rượu.** Những người uống rượu thuộc phái nam, không nên uống qua một hay hai ly mỗi ngày. Phụ nữ uống rượu, không nên uống quá một ly mỗi ngày. Phụ nữ mang thai không nên uống bất kỳ loại rượu nào.



**Nếu quý vị bị cao huyết áp, đừng coi như là không chữa được. Thực hiện từng bước và quý vị sẽ có thể kiểm soát, hay làm hạ huyết áp của mình xuống.**

### Quý vị muốn hạ huyết áp:

1. Luyện tập những bước sau đây:
  - Duy trì trọng lượng thân thể lành mạnh.
  - Tích cực hoạt động mỗi ngày.
  - Ăn ít những thực phẩm có chứa nhiều muối và bột nêm.
  - Giảm bớt việc dùng các loại nước uống có chứa rượu cồn.
2. Uống thuốc theo như cách bác sĩ đã dặn quý vị.
3. Thường xuyên kiểm tra, đo huyết áp của mình.

**Kiểm tra huyết áp của mình!  
Một lượng nhỏ trong sự phòng ngừa  
sẽ là một phương thuốc rất đáng giá  
hơn là chữa bệnh.**

Text – National Heart, Lung & Blood Institute 1996  
Funding – National Library of Medicine  
Translation & audio recording – Maine Medical Center, Portland, ME  
This work is licensed under the  
Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>

**A Healthy Roads Media project**  
[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)