

Cao huyết áp (Tăng huyết áp)– High Blood Pressure

Cao huyết áp (còn được gọi là **tăng huyết áp**) là một bệnh nghiêm trọng ảnh hưởng đến gần 65 triệu người lớn ở Mỹ. Cao huyết áp thường được gọi là "sát thủ thầm lặng" vì nhiều người mắc chứng bệnh này nhưng lại không biết về nó. Theo thời gian, những người không được điều trị cao huyết áp có thể ốm nặng hoặc thậm chí là chết.

Cao huyết áp ảnh hưởng như thế nào đến cơ thể bạn?

Cao huyết áp có thể gây ra các bệnh đe dọa tính mạng như các vấn đề về thận, đột quỵ, suy tim, mù mắt và đau tim.

Ai dễ mắc bệnh?

Ai cũng có thể bị cao huyết áp. Một số người dễ bị cao huyết áp hơn những người khác, gồm có:

- Người Mỹ gốc Phi
- Người trên 55 tuổi
- Người có tiền sử gia đình bị cao huyết áp

Bạn dễ bị cao huyết áp hơn nếu:

- Bị béo phì
- Ăn các thức ăn chứa nhiều muối
- Không thường xuyên tập thể dục
- Hút thuốc
- Uống quá nhiều rượu

Các dấu hiệu của bệnh cao huyết áp?

Nhiều người mắc bệnh cao huyết áp thoát tiên không cảm thấy bị bệnh. Cách duy nhất để biết chắc chắn là kiểm tra huyết áp với bác sĩ hoặc một chuyên gia y tế khác.

Tìm hiểu về huyết áp của bạn: Ý nghĩa của các con số?

- Khi được bác sĩ đo huyết áp, bạn sẽ được cho biết hai con số, chẳng hạn **120/80**. Cả hai con số đều quan trọng.
- Con số đầu tiên là áp suất của bạn khi tim đập (**áp suất tâm thu**). Con số thứ hai là áp suất của bạn khi tim nghỉ (**áp suất tâm trương**).
- Huyết áp của bạn thay đổi trong ngày tùy thuộc vào các hoạt động của bạn. Huyết áp tăng nhẹ là bình thường nhưng huyết áp của bạn càng ở mức cao, bạn càng dễ bị cao huyết áp.
- Nếu huyết áp của bạn thường cao hơn **140/90**, bạn có thể cần điều trị.
- Nếu huyết áp của bạn cao hơn **120/80** và bạn còn có thêm các **yếu tố nguy cơ khác, chẳng hạn bệnh đái đường**, bạn có thể cần điều trị.



Cao huyết áp (Tăng huyết áp)– High Blood Pressure

Cách điều trị cao huyết áp?

Có một số loại thuốc mà người bệnh có thể dùng hàng ngày để kiểm soát tình trạng cao huyết áp. Chỉ bác sĩ mới có thể cho biết liệu bạn có cần dùng thuốc hay không.

Cao huyết áp ảnh hưởng như thế nào đến thai phụ?

Một vài phụ nữ sẽ bị cao huyết áp khi mang thai. Khi thai phụ bị cao huyết áp, tình trạng này được gọi là tiền sản giật hoặc nhiễm độc huyết.

Làm thế nào để kiểm soát bệnh cao huyết áp?

- Kiểm tra huyết áp của bạn.
- Dùng thuốc cao huyết áp mỗi ngày nếu cần thiết.
- Thường xuyên tập thể dục.
- Ăn các thức ăn chứa ít muối.
- Giảm cân hoặc giữ cân nặng ở mức khỏe mạnh.
- Không hút thuốc.
- Hạn chế uống rượu.
- Thường xuyên thông báo cho bác sĩ về huyết áp của bạn.

Văn phòng FDA về sức khỏe phụ nữ <http://www.fda.gov/womens>

Để biết thêm thông tin:

Trung tâm Thông tin Sức khỏe
Viện Tim, Phổi & Máu Quốc Gia

ĐT: 301-592-8573

TTY/TDD: 240-629-3255

http://www.nhlbi.nih.gov/health/pubs/pub_gen.htm