

#### 4. Dinh dưỡng hợp lý

- Giảm gia vị và các thực phẩm mặn bằng cách:
  - Giảm dần lượng muối và gia vị chứa nhiều muối.
  - Bỏ thói quen chấm ngập thức ăn vào nước chấm, gia vị.
  - Hạn chế ăn các thức ăn chế biến sẵn chứa nhiều muối như: cà muối, dưa muối, mỳ ăn liền, giò chả, rau củ quả muối, xúc xích, thịt hun khói...
- Ăn nhiều rau, quả tươi.
- Ăn các món luộc, hấp thay cho rán/chiên, quay, xào.
- Không ăn phủ tạng động vật.
- Hạn chế ăn các thực phẩm có nhiều chất béo bão hòa (bơ, mỡ động vật ...), lòng đỏ trứng, thịt có màu đỏ. Tăng cường ăn cá.
- Ăn đều đặn 3-4 bữa/ngày, không bỏ bữa, không để quá đói, không nên ăn vào lúc tối muộn trước khi đi ngủ.
- Uống đủ nước: từ 2 -2,5 lít/ngày (bao gồm nước lọc, nước canh, nước trái cây...)
- Hạn chế sử dụng rượu, bia.
- Không hút thuốc lá, thuốc lào.



#### 5. Hoạt động thể lực phù hợp

Chọn môn thể thao thích hợp theo hướng dẫn của cán bộ y tế, luyện tập từ từ, đều đặn.

- **Một số môn thể thao thích hợp đối với người tăng huyết áp:** Đi bộ nhanh; chạy bước nhỏ; cầu lông; bóng bàn; bơi; tập dưỡng sinh; yoga...
- **Các môn thể thao KHÔNG THÍCH HỢP:** Tập tạ, lặn, leo núi, đấm bốc, chạy nhanh, chạy đường dài, đua xe, bóng chuyền, quần vợt, bóng rổ.

Lưu ý:

- Giữ ấm cơ thể, tránh để lạnh đột ngột.



#### 6. Giảm căng thẳng

- Tránh những tình huống dễ gây căng thẳng.
- Đặt mục tiêu phù hợp với bản thân.
- Suy nghĩ lạc quan, tích cực.
- Rèn luyện khả năng thích nghi với môi trường, chấp nhận những rủi ro có thể xảy ra như một phần tất yếu của cuộc sống.
- Ăn, ngủ điều độ, tăng cường hoạt động thể lực.

6

## Phòng biến chứng của TĂNG HUYẾT ÁP



Năm 2015

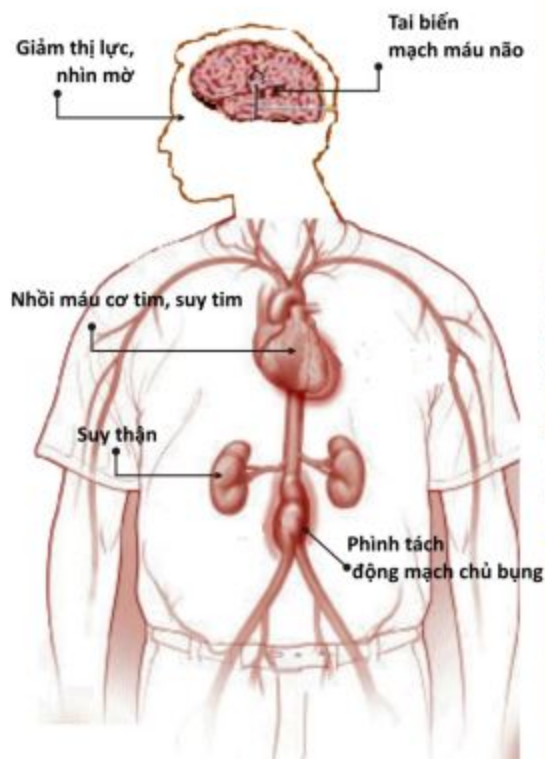
### THÔNG TIN VỀ TĂNG HUYẾT ÁP

- Tăng huyết áp là khi huyết áp tâm thu (huyết áp tối đa, số trên)  $\geq 140\text{mmHg}$  và/hoặc huyết áp tâm trương (huyết áp tối thiểu, số dưới)  $\geq 90\text{mmHg}$ .
- Tăng huyết áp thường diễn biến âm thầm và không có biểu hiện gì, nhưng gây biến chứng nguy hiểm có thể dẫn đến tàn phế hoặc tử vong. Vì vậy tăng huyết áp được gọi là "**kẻ giết người thầm lặng**".
- Các yếu tố nguy cơ của tăng huyết áp:
  - Có các thói quen không tốt:
    - Ăn mặn
    - Hút thuốc lá, thuốc lào
    - Uống nhiều rượu, bia
    - Ít vận động thể lực.



- Căng thẳng, lo âu quá mức.
- Mắc các bệnh: thừa cân béo phì; tăng mỡ máu; đái tháo đường; bệnh về thận.
- Tuổi càng cao càng có nguy cơ mắc tăng huyết áp
- Gia đình có người mắc tăng huyết áp.

### MỘT SỐ BIẾN CHỨNG CỦA TĂNG HUYẾT ÁP



3

### CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG BIẾN CHỨNG

#### 1. Dùng thuốc đúng cách

- Uống **đúng thuốc, đủ liều, đều đặn** theo hướng dẫn của cán bộ y tế
- Không tự ý dừng thuốc, thay đổi thuốc, tăng hoặc giảm liều.



**2. Đo huyết áp** ít nhất mỗi ngày một lần và ghi vào sổ theo dõi huyết áp giúp cán bộ y tế theo dõi, đánh giá kết quả điều trị. Nếu có dấu hiệu bất thường (đau đầu, khó thở, chóng mặt, buồn nôn, đỏ mắt...) cần nhanh chóng kiểm tra huyết áp để được điều trị kịp thời.

#### 3. Đến khám tại cơ sở y tế

- Khám lại theo lịch hẹn của cán bộ y tế.
- Đến ngay cơ sở y tế khi có dấu hiệu bất thường trong quá trình điều trị.



4

2