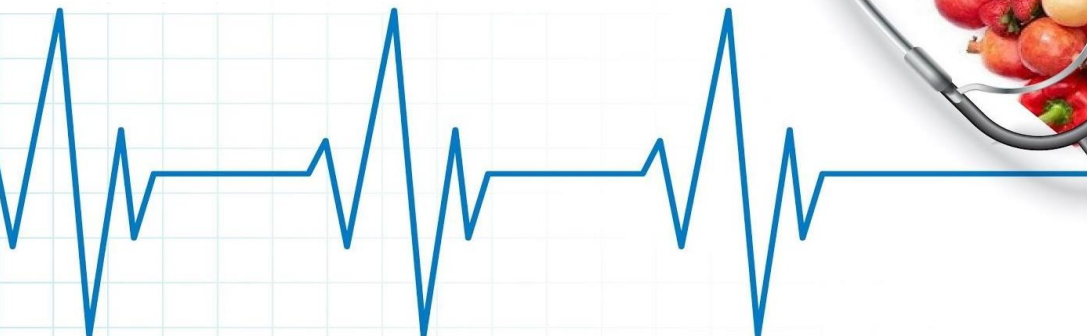




SỔ TAY

Phòng ngừa và kiểm soát bệnh tăng huyết áp

(Dành cho Ban chủ nhiệm Câu lạc bộ Liên thế hệ Tự giúp nhau)



Tháng 3/2022

MỤC LỤC

GIỚI THIỆU.....	3
I. THÔNG TIN CHUNG VỀ BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP	5
1.1. Bệnh tăng huyết áp là gì?.....	5
1.2. Triệu chứng của bệnh tăng huyết áp.....	6
1.3. Biến chứng của bệnh tăng huyết áp.....	7
1.4. Các yếu tố nguy cơ của bệnh tăng huyết áp.....	7
II. PHÒNG NGỪA VÀ KIỂM SOÁT BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP	8
2.1. Tôi có nguy cơ bị bệnh tăng huyết áp không?	8
2.2. Phòng ngừa bệnh tăng huyết áp.....	8
2.3. Làm thế nào để kiểm soát bệnh tăng huyết áp?	9
2.3.1. Dinh dưỡng hợp lý.....	9
2.3.2. Vận động thể lực phù hợp	10
2.3.3. Duy trì cân nặng phù hợp.....	11
2.3.4. Kiểm tra sức khỏe định kỳ.....	11
2.3.5. Không hút thuốc, tránh lạm dụng rượu/bia.....	11
2.3.6. Giữ tinh thần luôn thoải mái.....	12
2.3.7. Uống thuốc giảm huyết áp nếu đã mắc bệnh	13
2.3.8. Xử trí khi huyết áp tăng cao	13
III. HỎI ĐÁP VỀ BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP	14
TÀI LIỆU THAM KHẢO	18

GIỚI THIỆU

Tăng huyết áp là một vấn đề rất thường gặp trong cộng đồng, là nguyên nhân gây suy tim, đột quỵ và tử vong hàng đầu ở các nước trên thế giới, bao gồm Việt Nam. Khoảng hai phần ba số người >65 tuổi có huyết áp cao, và những người có huyết áp bình thường ở tuổi 55 có khả năng sẽ tiến triển thành tăng huyết áp trong suốt phần đời còn lại. Tỷ lệ người mắc tăng huyết áp ngày càng tăng và tuổi mắc mới cũng ngày một trẻ hóa.

Theo ước tính của Tổ chức Y tế Thế giới, năm 2015 toàn thế giới có tới 1,13 tỉ người mắc tăng huyết áp. Con số này được ước tính khoảng 1,56 tỉ người vào năm 2025. Hiện nay, cứ trung bình 10 người lớn có 4 người mắc tăng huyết áp. Tăng huyết áp đã tạo ra gánh nặng lớn không chỉ về bệnh tật mà cả về kinh tế và xã hội.

Tăng huyết áp là bệnh rất dễ phát hiện nhưng có tới 50% người bệnh không biết mình mắc bệnh và không được điều trị. Rất nhiều người tăng huyết áp không có biểu hiện bệnh và khi phát hiện ra thì đã có những biến chứng nguy hiểm, vì thế tăng huyết áp được gọi là “kẻ giết người thầm lặng”.

Tăng huyết áp là bệnh hoàn toàn có thể kiểm soát và ngăn ngừa được. Trong khuôn khổ Dự án: “Phát triển và mở rộng can thiệp phòng, chống bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam” - VIE688 (SUNI-SEA), chúng tôi đã xây dựng quyển sổ tay về bệnh tăng huyết áp để giúp các Ban Chủ nhiệm Câu lạc bộ Liên thế hệ Tự giúp nhau (CLB), các tình nguyện viên sức khỏe CLB hiểu rõ về bệnh tăng huyết áp như các triệu chứng phổ biến, yếu tố nguy cơ, cách phòng ngừa và kiểm soát bệnh, ... từ đó có thể truyền thông hiệu quả cho các thành viên CLB và ngoài cộng đồng.

Tài liệu này được tham khảo thông tin từ nguồn của Bộ Y tế, tổ chức Y tế Thế giới, các nguồn thông tin tin cậy khác và có sự đóng góp ý kiến của các chuyên gia từ Viện Chiến lược và Chính sách Y tế, Trường Đại học Y Dược Thái Nguyên. Do lần đầu tiên biên soạn

nên không tránh khỏi những thiếu sót, chúng tôi rất mong nhận được góp ý của các cơ quan, tổ chức và các CLB để tài liệu được hoàn thiện hơn trong thời gian tới.

BAN BIÊN TẬP

I. THÔNG TIN CHUNG VỀ BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP

1.1. Bệnh tăng huyết áp là gì?

Tăng huyết áp là một bệnh mạn tính trong đó áp lực máu đo được ở động mạch tăng cao. Một người được coi là bị tăng huyết áp khi huyết áp tâm thu ≥ 140 mmHg **và/hoặc** huyết áp tâm trương ≥ 90 mmHg.

140 và/hoặc 90 mmHg



Tăng huyết áp thường diễn biến âm thầm, không có biểu hiện, nhưng gây biến chứng nguy hiểm và có thể dẫn đến tàn phế hoặc tử vong. Vì vậy tăng huyết áp được gọi là **"kẻ giết người thầm lặng"**.

Phần lớn tăng huyết áp ở người trưởng thành là không rõ nguyên nhân (tăng huyết áp nguyên phát, chiếm khoảng 90%), chỉ có một số ít các trường hợp là có nguyên nhân (tăng huyết áp thứ phát).

Tăng huyết áp thứ phát hay còn gọi là tăng huyết áp triệu chứng chiếm khoảng 10% tổng số người bệnh tăng huyết áp. Thường xuất hiện khi người bệnh mắc một số bệnh như các bệnh về thận, đái tháo đường, ...

Các mức độ huyết áp đối với người ≥ 18 tuổi

Phân nhóm	Huyết áp tâm thu (mmHg)		Huyết áp tâm trương (mmHg)
Huyết áp tối ưu	<120	Và	<80
Huyết áp bình thường	120-129	Và/hoặc	80-84
Huyết áp bình thường cao	130-139	Và/hoặc	85-89
Tăng huyết áp độ 1	140-159	Và/hoặc	90-99
Tăng huyết áp độ 2	160-179	Và/hoặc	100-109
Tăng huyết áp độ 3	≥ 180	Và/hoặc	≥ 110

1.2. Triệu chứng của bệnh tăng huyết áp

Tăng huyết áp thường không có dấu hiệu cảnh báo trước. Nhiều người chỉ phát hiện ra huyết áp tăng cao sau khi đo huyết áp. Sau đây là một số triệu chứng phổ biến của tăng huyết áp.



Đau đầu, giật hai bên thái dương



Hoa mắt, chóng mặt, choáng váng



Mất ngủ



Chảy máu mũi



Giảm thị lực



Hồi hộp, trống ngực, khó thở



Nóng bừng mặt, tê và ngứa ran các chi

1.3. Biến chứng của bệnh tăng huyết áp

Nếu không kiểm soát tốt bệnh tăng huyết áp thì người bệnh có thể gặp các biến chứng nguy hiểm sau đây:



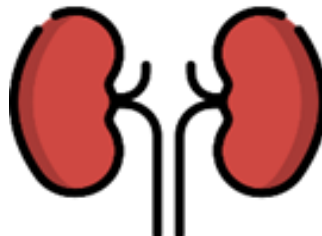
**Đột quỵ, thiếu máu não
thoáng qua, sa sút trí tuệ**



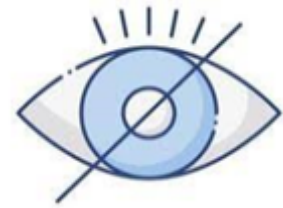
**Nhồi máu cơ tim, cơn đau
thắt ngực**



Suy tim



Suy thận



Mù lòa

1.4. Các yếu tố nguy cơ của bệnh tăng huyết áp

- Dinh dưỡng không hợp lý (ăn mặn, ăn đồ cay nóng, ăn ít hoa quả tươi, rau xanh, ...).
- Yếu tố tuổi tác: tuổi càng cao thì nguy cơ mắc bệnh tăng huyết áp càng lớn.
- Tiền sử gia đình: nếu trong gia đình có người mắc tăng huyết áp thì sẽ có nguy cơ mắc cao hơn.
- Ít vận động.
- Người thừa cân, béo phì.
- Lo âu, căng thẳng.
- Bệnh lý đi kèm (bệnh thận, đái tháo đường, tuyến giáp, ...).
- Hút thuốc lá/thuốc lào.
- Uống nhiều rượu, bia.

II. PHÒNG NGỪA VÀ KIỂM SOÁT BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP

2.1. Tôi có nguy cơ bị bệnh tăng huyết áp không?

Để biết một người có nguy cơ mắc bệnh tăng huyết áp hay không, cần đo huyết áp bằng máy đo huyết áp cơ học hoặc máy đo huyết áp điện tử. Nếu kết quả đo huyết áp của một người từ 140 **và/hoặc** 90 mmHg trở lên (đo ít nhất 2 lần), thì người đó có nguy cơ mắc bệnh và cần đến cơ sở y tế để được khám, chẩn đoán và tư vấn.



Máy đo huyết áp cơ học



Máy đo huyết áp điện tử

2.2. Phòng ngừa bệnh tăng huyết áp

Kiểm tra huyết áp thường xuyên là biện pháp quan trọng nhất để phát hiện bệnh sớm.

Bệnh tăng huyết áp có thể phòng ngừa hiệu quả nhờ các biện pháp tích cực thay đổi lối sống lành mạnh gồm:

- Chế độ ăn hợp lý: giảm ăn mặn (dưới 5g muối/ngày); tăng cường ăn rau xanh, hoa quả tươi; hạn chế thức ăn có nhiều cholesterol và axit béo no.
- Duy trì cân nặng lý tưởng (chỉ số khối cơ thể từ 18,5-22,9, duy trì vòng bụng <90 cm ở nam và <80 cm ở nữ).
- Hạn chế uống rượu, bia.
- Ngừng hoàn toàn việc hút thuốc lá hoặc thuốc lào.
- Tăng cường hoạt động thể lực ở mức thích hợp: khoảng 30-60 phút mỗi ngày ở mức độ vừa phải.

- Tránh lo âu, căng thẳng thần kinh; nghỉ ngơi hợp lý; tránh bị lạnh đột ngột.

2.3. Làm thế nào để kiểm soát bệnh tăng huyết áp?

2.3.1. Dinh dưỡng hợp lý

Chế độ ăn đóng vai trò quan trọng trong kiểm soát bệnh tăng huyết áp. Dinh dưỡng phù hợp giúp hạn chế huyết áp tăng cao, duy trì và làm ổn định huyết áp (huyết áp mục tiêu cần đạt là <140/90 mmHg), giảm tối đa nguy cơ tim mạch như: nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não, ...

Nguyên tắc cơ bản trong chế độ ăn của người bệnh tăng huyết áp là giảm muối, hạn chế các chất kích thích, cay, dầu mỡ, ...

- **Giảm ăn mặn**

- Muối: Ăn dưới 5g muối/ngày (dưới 1 thìa cà phê/ngày). 1 thìa cà phê muối bằng khoảng 1,5 thìa cà phê bột canh; bằng khoảng 2,5 thìa cà phê nước mắm
- Không nên ăn dưa cà muối, các món kho, rim, các loại nước sốt, nước chấm mặn, ...

- **Hạn chế ăn mỡ động vật**

- Ăn khoảng 20-25g chất béo/ngày (4-5 thìa cà phê)
- Hạn chế tối đa mỡ động vật, thay vào đó sử dụng các loại dầu thực vật, các loại hạt: lạc, điều, ...

- **Nên ăn nhiều cá tốt hơn nhiều thịt**

- Ăn từ 0,8-1g đạm/1kg cân nặng/ngày.
- Nên ăn các loại thực phẩm nhiều acid béo omega 3: cá thu, cá nục, cá trích, cá hồi, ...
- Không nên ăn các loại thịt đỏ: thịt bò, thịt lợn, ...
- Không nên ăn nội tạng động vật, cá hộp, thịt muối, ...

- **Vitamin và khoáng chất**

- Ăn từ 400-500g rau củ quả/ngày
- Quả chín nên ăn dạng miếng/múi, không ép/xay hay vắt lấy nước để tăng cường chất xơ

- **Không nên ăn nhiều chất bột, đồ ngọt**

- Ăn từ 250-300g chất bột/ngày (2 lưng bát cơm/bữa)
- Nên dùng thực phẩm giàu chất xơ: gạo lứt, miến dong, ...

- Hạn chế các loại thực phẩm chứa nhiều đường, năng lượng như: sô cô la, đường mía, và các món ăn chứa nhiều đường khác, nước ngọt, ...
- **Không uống rượu bia, không hút thuốc lá/lào**
 - Không uống các loại đồ uống có cồn như bia, rượu, ...
 - Không hút thuốc lá/thuốc lào

2.3.2. Vận động thể lực phù hợp

- Tăng cường hoạt động thể lực đều đặn, phù hợp, khuyến khích luyện tập ít nhất 30 phút/ngày, 5 ngày/tuần.
- Vận động thể lực phù hợp giúp tăng sức chịu đựng cho tim và giúp kiểm soát huyết áp tốt hơn.
- Lựa chọn các bài tập phù hợp tình trạng sức khỏe. Một số môn thể thao thích hợp với người tăng huyết áp như đi bộ nhanh, chạy bước nhỏ, cầu lông, bóng bàn, bơi, tập dưỡng sinh, yoga, ... Các môn thể thao KHÔNG THÍCH HỢP với người tăng huyết áp như tập tạ, chạy nhanh, chạy đường dài, bóng chuyền, quần vợt, bóng rổ, lặn, leo núi, đấm bốc.
- Nếu đã có biến chứng của tăng huyết áp như đột quỵ, suy thận, suy tim, ... thì cần hạn chế các động tác thể dục cường độ cao.

Lưu ý: Người cao tuổi cần giữ ấm cơ thể, tránh để lạnh đột ngột. Nếu đi tập thể dục ngoài trời một mình nên mang theo điện thoại di động để có thể liên lạc khi gặp các vấn đề về sức khỏe và cần sự hỗ trợ khẩn cấp.



2.3.3. Duy trì cân nặng phù hợp



- Thừa cân/béo phì là nguy cơ làm nặng thêm các triệu chứng của tăng huyết áp và cũng làm tăng nguy cơ mắc bệnh tăng huyết áp.
- Cần duy trì chỉ số BMI trong khoảng 18,5–22,9. Vòng bụng trong khoảng: nam <90 cm, nữ <80 cm

2.3.4. Kiểm tra sức khỏe định kỳ

Khám sức khỏe định kỳ có vai trò phát hiện bệnh từ sớm để có các biện pháp giúp ngăn chặn sự xuất hiện hay sự tiến triển nặng hơn của bệnh. Hơn nữa, do bệnh tăng huyết áp có thể dẫn đến nhiều biến chứng nguy hiểm, nên người bệnh cần tới các cơ sở y tế để kiểm tra sức khỏe định kỳ ít nhất 2 lần/năm hoặc khi thấy cơ thể có dấu hiệu bất thường.



2.3.5. Không hút thuốc, tránh lạm dụng rượu/bia

Sử dụng thuốc lá (kể cả thuốc lá điện tử), thuốc lào và các sản phẩm thuốc lá khác có hại cho sức khỏe, đặc biệt là đối với người bệnh tăng huyết áp. Điều này cũng có thể làm tăng cơ hội phát

triển các vấn đề sức khỏe khác như bệnh phổi, bệnh tim, bệnh về mắt, đột quỵ, bệnh thận, ung thư, ...



Tránh lạm dụng rượu/bia: Nam không quá 2 đơn vị cồn/ngày, nữ không quá 1 đơn vị cồn/ngày. Một đơn vị cồn tương đương với 3/4 chai/lon bia 333 hoặc một cốc bia hơi, hoặc một ly rượu vang hoặc một chén rượu mạnh.

*1 đơn vị cồn = 10 g cồn nguyên chất
chứa trong dung dịch nước uống, tương đương*



2.3.6. Giữ tinh thần luôn thoải mái

Thường xuyên căng thẳng là một trong những yếu tố nguy cơ làm tăng huyết áp. Do vậy, hãy giữ tinh thần thoải mái bằng việc suy nghĩ tích cực, nghỉ ngơi thư giãn, ngủ đủ giấc (khoảng 6–8 tiếng/ngày), tham gia các CLB, hội đoàn thể, ...

Bằng cách áp dụng và duy trì những thay đổi lối sống ở trên, chúng ta đã thực hiện được một bước cực kỳ quan trọng trong việc phòng ngừa và kiểm soát bệnh tăng huyết áp.



2.3.7. Uống thuốc giảm huyết áp nếu đã mắc bệnh

Uống thuốc đúng giờ, đúng liều theo hướng dẫn của cán bộ y tế, không tự ý bỏ thuốc ngay cả khi huyết áp ổn định.

2.3.8. Xử trí khi huyết áp tăng cao

Nhận biết huyết áp tăng đột ngột: nếu thấy đau đầu, đau gáy, cứng cổ, chóng mặt, buồn nôn, nôn hay thậm chí chỉ là cảm giác bứt rứt, lo lắng, khó chịu mơ hồ, ... thì cần nhanh chóng tìm chỗ ngồi nghỉ và đo huyết áp để kiểm tra.

Khi huyết áp tăng đột ngột, chúng ta cần làm những việc sau đây:

1. Đặt người bệnh ngồi nghỉ hay nằm nghỉ. Nếu đang làm việc ngoài trời, đang đi ngoài đường, ở nơi đông người thì nhanh chóng đưa vào nơi có bóng râm, mát mẻ, thoáng khí, và tránh kích động (âm thanh, ánh sáng mạnh). Có thể cởi bớt nón mũ, nới lỏng quần áo để người bệnh được thoải mái hơn và sau đó tiến hành đo lại huyết áp.

2. Nếu huyết áp tối đa từ 140 mmHg đến 160 mmHg, có thể giữ người bệnh theo dõi tại nhà, hạn chế đi lại, chủ yếu nghỉ ngơi. Người bệnh cần tiếp tục dùng thuốc hạ huyết áp trong ngày theo đơn điều trị. Nếu không hạ được huyết áp cần đến ngay cơ sở y tế.
3. Nếu huyết áp tối đa trên 160 mmHg, cần sử dụng thuốc hạ áp có sẵn tại nhà đã được kê bởi bác sĩ từ trước (viên ngậm hoặc nhỏ giọt dưới lưỡi). Trong thời gian này, người bệnh cần nghỉ ngơi tuyệt đối trên giường và đo lại huyết áp. Nếu huyết áp vẫn còn cao hoặc không có thuốc kiểm soát huyết áp tại nhà thì nên đưa người bệnh đến cơ sở y tế sớm.
4. Trong bất kỳ tình huống nào, nếu người bệnh vừa có tăng huyết áp đột ngột và vừa có các dấu hiệu như nói khó, méo miệng, tay yếu, ... thì cần đưa đến khoa cấp cứu của các bệnh viện gần nhất để được can thiệp kịp thời, vì đó là những dấu hiệu sớm của đột quỵ.

III. HỎI ĐÁP VỀ BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP

1. Tôi cần lưu ý gì khi tự đo huyết áp bằng máy đo huyết áp điện tử tại nhà?

Các lưu ý khi đo huyết áp và hướng dẫn cách đo huyết áp tại nhà:

- Kiểm tra lại máy trước khi đo (pin, hoạt động của máy, ...).
- Nên nghỉ ngơi, không hoạt động thể lực 5-15 phút trước khi đo huyết áp.
- Không sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, cà phê, thuốc lá, ... trong vòng 2h trước khi đo huyết áp.
- Không nói chuyện trong lúc đo huyết áp.
- Tư thế đo: người được đo huyết áp ngồi ghế tựa, cánh tay duỗi thẳng trên bàn, nếp khuỷu ngang mức với tim.
- Đo huyết áp ít nhất hai lần, mỗi lần cách nhau 1-2 phút. Nếu trị số huyết áp giữa hai lần đo chênh nhau quá 10 mmHg thì

nên đo lại lần thứ ba sau khi nghỉ ngơi khoảng 5 phút. Trị số huyết áp là giá trị trung bình của hai lần đo cuối cùng.

- Nếu chưa bao giờ đo huyết áp, cần đo ở cả hai cánh tay, tay nào có con số huyết áp cao hơn sẽ dùng để theo dõi về sau.
- Ghi lại số đo huyết áp theo đơn vị mmHg dưới dạng huyết áp tâm thu/huyết áp tâm trương (ví dụ 126/82 mmHg).
- Người bệnh có thể theo dõi huyết áp một lần trong ngày và nên ghi lại con số huyết áp của mình vào sổ riêng để theo dõi. Và đo ngay nếu có bất kì triệu chứng nào xuất hiện như nhức đầu, chóng mặt, ...

2. Tôi đang điều trị tăng huyết áp, huyết áp của tôi sau khi điều trị là 130/80 mmHg, tôi có cần dùng thuốc tiếp hay không hay là khi nào huyết áp cao mới uống thuốc tiếp?

Mỗi loại thuốc điều trị tăng huyết áp chỉ có tác dụng duy trì huyết áp ổn định khoảng 24 giờ. Nếu ngừng thuốc, huyết áp sẽ tăng lên và có thể gây biến chứng trên tim, thận, não, mắt, ... Nên uống thuốc hạ huyết áp đều đặn hàng ngày để có cuộc sống khoẻ mạnh. Không nên chờ huyết áp lên cao mới uống thuốc vì có thể gây nguy hiểm cho người bệnh.

3. Tôi phải dùng thuốc điều trị tăng huyết áp đến bao giờ?

Nên dùng thuốc điều trị tăng huyết áp lâu dài theo chỉ định của bác sĩ để làm giảm nguy cơ tử vong và biến chứng tim mạch. Không được tự ý bỏ thuốc ngay cả khi có vẻ như đã ổn.

4. Tôi uống thuốc điều trị tăng huyết áp liên tục có thể gây tác dụng phụ không?

Thuốc điều trị tăng huyết áp giúp làm giảm nguy cơ tử vong và biến chứng tim mạch. Các thuốc hạ huyết áp ít khi gây ra tác dụng phụ, các tác dụng phụ gặp phải thường nhẹ. Tuy nhiên, bạn nên báo bác sĩ ngay nếu có dấu hiệu bất thường để điều chỉnh thuốc điều trị cho phù hợp.

5. Tăng huyết áp vào thời điểm nào trong ngày là nguy hiểm nhất?

Huyết áp của con người không phải là một con số cố định. Huyết áp thay đổi theo thời gian (ngày hoặc đêm), hoạt động thể lực và xúc cảm. Thường huyết áp ban đêm thấp hơn huyết áp ban ngày. Huyết áp khi cơ thể nghỉ ngơi có giá trị thấp hơn huyết áp khi cơ thể hoạt động.

Người ta thấy rằng huyết áp cao vào ban đêm nguy hiểm hơn. Những người có huyết áp cao vào ban đêm sẽ có nguy cơ biến cố tim mạch rất cao.

Vì vậy, việc theo dõi huyết áp ở nhà rất quan trọng. Người mắc tăng huyết áp nên theo dõi huyết áp 1 lần trong ngày và ngay khi có dấu hiệu bất thường nên kiểm tra ngay và báo với bác sỹ để có xử lý kịp thời và phù hợp.

6. Những lưu ý gì cho người bệnh tăng huyết áp vào mùa hè?

Huyết áp vào mùa hè thường có xu hướng thấp hơn huyết áp vào mùa đông. Người ta giải thích rằng mùa hè làm cho cơ thể toả nhiệt, ra mồ hôi, mạch máu giãn ra và huyết áp có xu hướng thấp hơn. Về mùa đông, nhiệt độ lạnh nên làm co mạch từ đó huyết áp cao hơn một chút. Người ta cũng thấy các biến cố tim mạch bao gồm cả tử vong, suy tim, ... hay gặp nhất vào mùa đông hơn vào mùa hè.

Để duy trì huyết áp ổn định cần:

- Tuân thủ chế độ uống thuốc.
- Uống nước đầy đủ, tránh mất nước.
- Tránh đi ra ngoài hoặc làm việc trực tiếp dưới trời nắng gắt.
- Trong mùa hè, không nên để nhiệt độ điều hòa trong phòng quá lạnh vì nhiệt độ quá lạnh sẽ gây ra co mạch đột ngột và có thể làm lên cơn tăng huyết áp từ đó có thể gây biến cố tim mạch. Nhiệt độ phòng thích hợp nên duy trì cho người cao tuổi là từ 25-28 độ C.

7. Những lưu ý gì cho người bệnh tăng huyết áp vào mùa đông?

Để duy trì huyết áp ổn định trong mùa đông cần:

- Giữ nhiệt độ phòng ở mức thích hợp.

- Khi thức dậy không được rời khỏi giường ngay, nên hoạt động nhẹ nhàng tại giường sau đó mới dậy hẳn để tránh co mạch đột ngột.
- Giữ ấm cho cơ thể, đề phòng cảm cúm.
- Kiểm tra huyết áp thường xuyên.
- Duy trì chế độ ăn uống hợp lý.
- Duy trì hoạt động thể dục nhẹ nhàng, nên lựa chọn các bài tập trong nhà hoặc tập ngoài trời khi nhiệt độ ấm lên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Quyết định 5904/QĐ-BYT về Hướng dẫn chẩn đoán, điều trị và quản lý một số bệnh không lây nhiễm tại trạm y tế xã, ngày 20/12/20219: <https://kcb.vn/vanban/quyet-dinh-so-5904-qd-byt-ngay-20-12-2019-ve-viec-ban-hanh-tai-lieu-chuyen-mon-huong-dan-chan-doan-dieu-tri-va-quan-ly-mot-so-benh-khong-lay-nhiem-tai-tram-y-te-xa>
2. Quy trình chuyên môn chẩn đoán, điều trị và chăm sóc người bệnh tăng huyết áp – Bộ Y tế: <http://kcb.vn/vanban/quy-trinh-chuyen-mon-cua-26-benh-thuong-gap/22-qtcm-chan-doan-dieu-tri-va-cham-soc-nguoi-benh-tang-huyet-ap>
3. Hướng dẫn điều trị tăng huyết áp: <https://kcb.vn/vanban/huong-dan-chan-doan-va-dieu-tri-tang-huyet-ap>
4. Phòng ngừa bệnh tăng huyết áp: https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/tu-phong-benh-tang-huyet-ap-voi-cac-huong-dan-sau/?link_type=related_posts
5. Các yếu tố nguy cơ của bệnh tăng huyết áp: <https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/cac-yeu-nguy-co-lam-tang-huyet-ap/>
6. Khuyến cáo về chẩn đoán và điều trị tăng huyết áp, 2018. Hội tim mạch học quốc gia Việt Nam.
7. https://soyte.hanoi.gov.vn/kham-chua-benh-pho-bien-kien-thuc-y-hoc/-/asset_publisher/4IVkx5Jltnbg/content/hoi-ap-voi-bac-si-ve-benh-tang-huyet-ap



Tài liệu được xây dựng trong khuôn khổ dự án “Phát triển và Mở rộng Can thiệp Phòng chống Bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam” (SUNI-SEA) do Liên minh châu Âu tài trợ.

HELPAGE INTERNATIONAL TẠI VIỆT NAM

HelpAge International (Tổ chức Hỗ trợ Người cao tuổi Quốc tế, gọi tắt là HAI) là một mạng lưới toàn cầu gồm hơn 150 tổ chức ở 86 quốc gia với mục tiêu thúc đẩy quyền của Người cao tuổi nhằm giúp người cao tuổi có một cuộc sống có phẩm giá, khỏe mạnh và an toàn.

Địa chỉ: Số 20, K80C, ngõ 376, đường Bưởi, phường Vĩnh Phúc, Ba Đình, Hà Nội

SĐT: (024) 32 474 145

Email: lienhe@helpagevn.org

TW HỘI NGƯỜI CAO TUỔI VIỆT NAM

Hội Người cao tuổi Việt Nam là tổ chức xã hội đại diện cho ý chí, nguyện vọng, quyền và lợi ích hợp pháp của Người cao tuổi Việt Nam.

Địa chỉ: 12 Lê Hồng Phong, Ba Đình, Hà Nội

SĐT: (024) 37 344 775