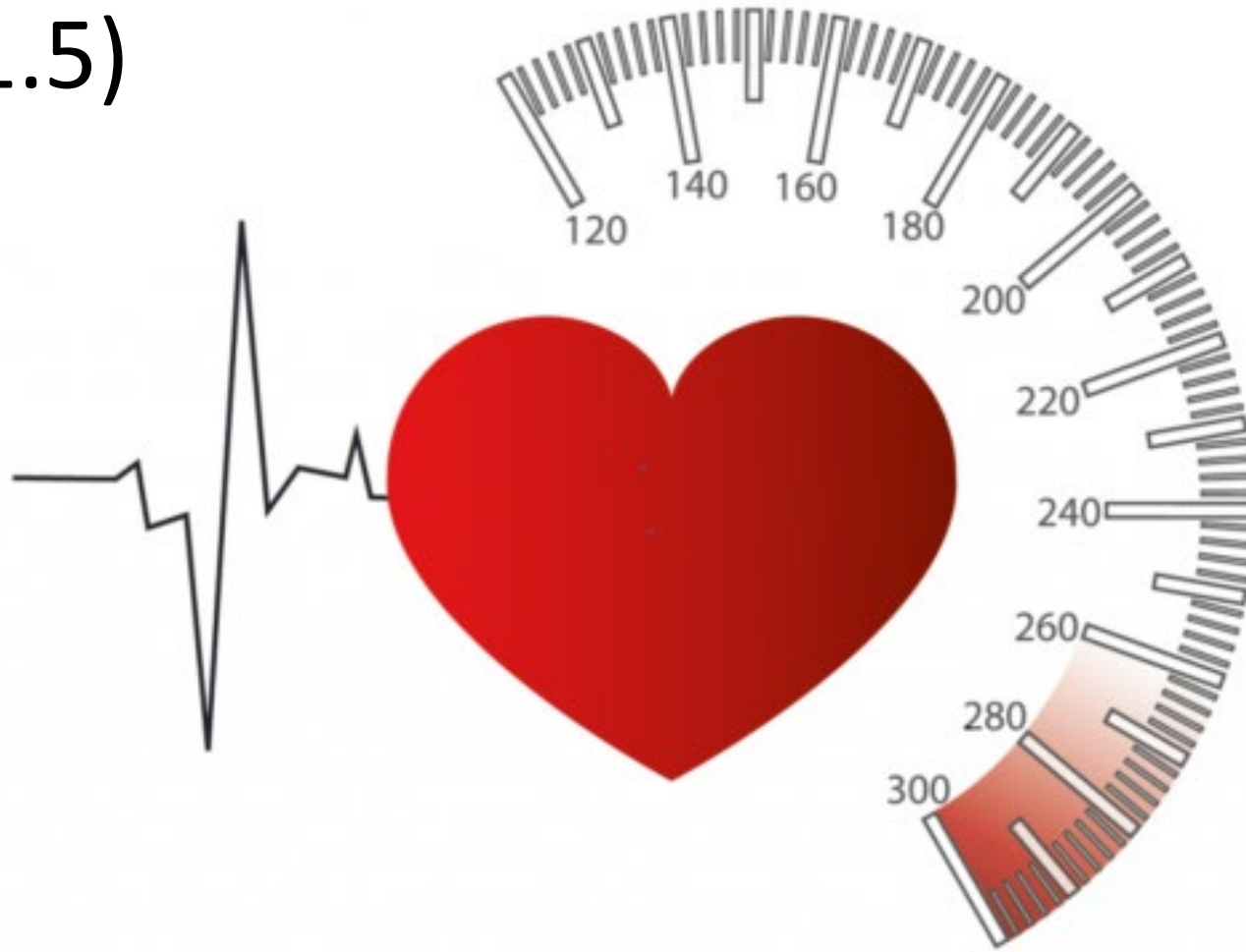


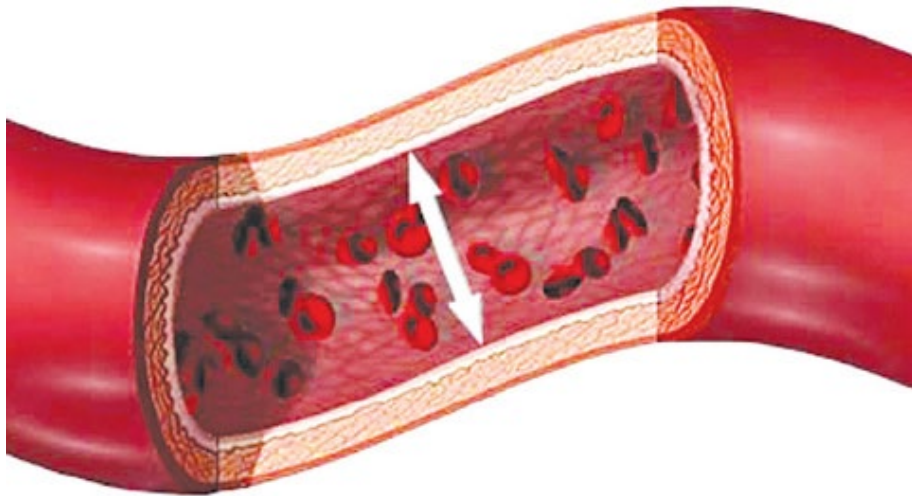
(TL 1.5)



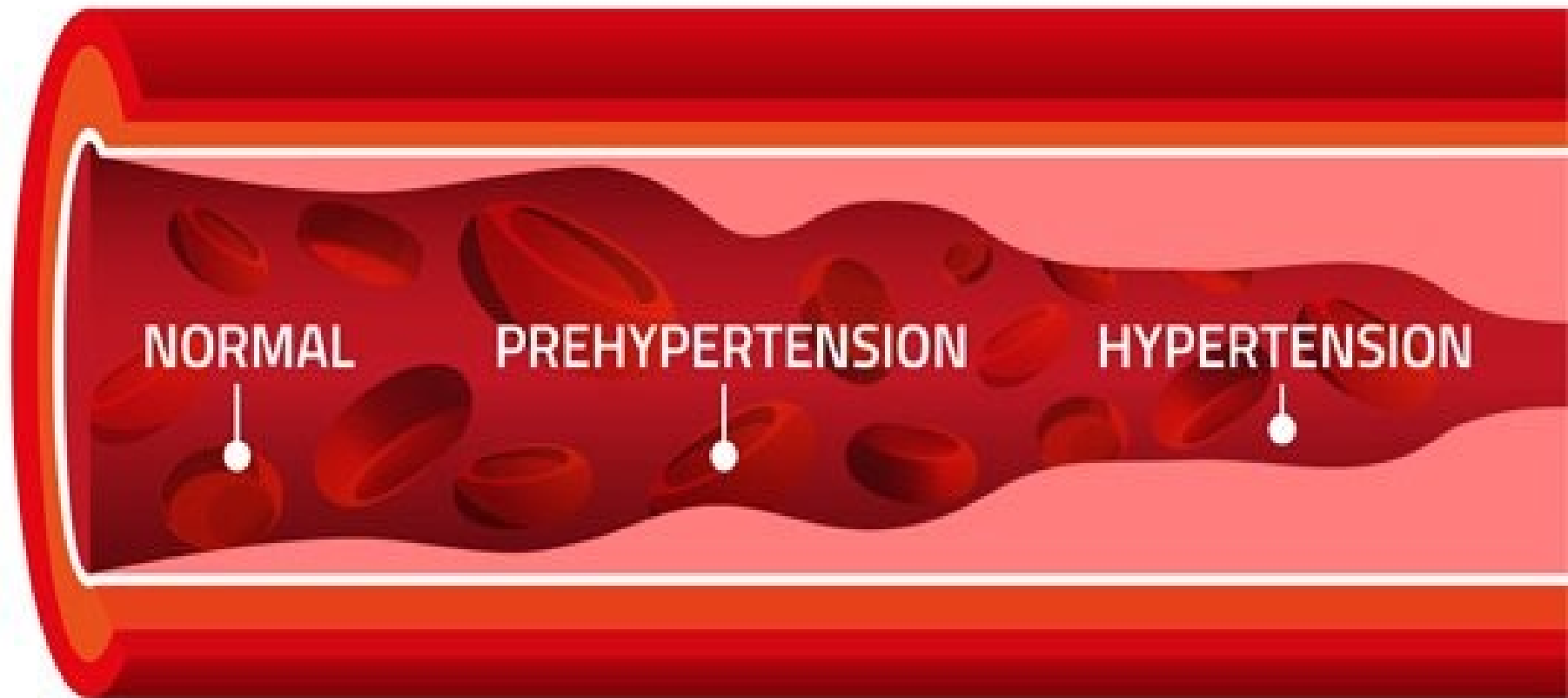
Tăng huyết áp

Bệnh Tăng huyết áp là gì?

Là bệnh mạn tính
mà áp lực máu đo
được ở động
mạch tăng cao



VESSEL



Tăng huyết áp

Kẻ giết người thầm lặng

1. Bệnh Tăng huyết áp hầu như không có dấu hiệu cảnh báo trước
2. Cách duy nhất để nhận biết một người có bị tăng huyết áp hay không là đo huyết áp thường xuyên
3. Tỷ lệ tăng huyết áp hiện nay chiếm đến 25% ở người trưởng thành Việt Nam

**Tăng huyết
áp có mấy
mức độ?**

**Tăng huyết áp
có 3 mức độ**

Độ 1

140 – 159

và/hoặc

90 – 99

Độ 2

160 – 179

và/hoặc

100 – 109

Độ 3

≥ 180 và/hoặc

≥ 110

Phân nhóm huyết áp

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 (tiền THA)	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

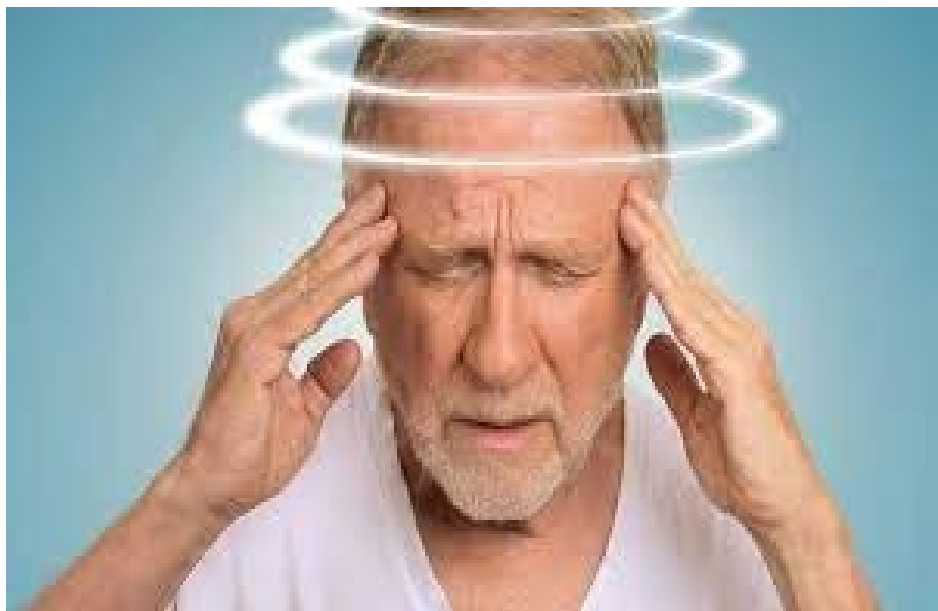
**Dấu hiệu phổ
biến của bệnh
THA là gì?**

1



**Đau đầu,
giật hai
bên thái
dương**

2



**Hoa mắt,
chóng mặt,
choáng
váng**

3



**Nóng
bùng mặt,
tê và ngứa
ran các chi**

4



Mất
ngủ?

5



Chảy
máu mũi

6



**Giảm thị lực,
có vết máu
trong mắt
hoặc xuất
huyết kết mạc**

7

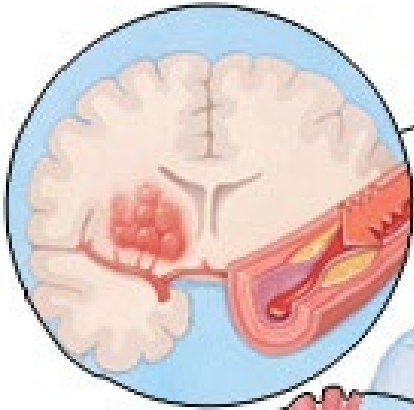


**Hồi hộp,
trống ngực,
khó thở**

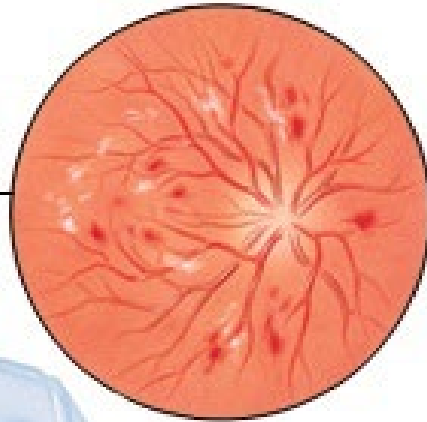
**Tăng huyết
áp có thể dẫn
tới bệnh gì?**

Tăng huyết áp có thể dẫn tới

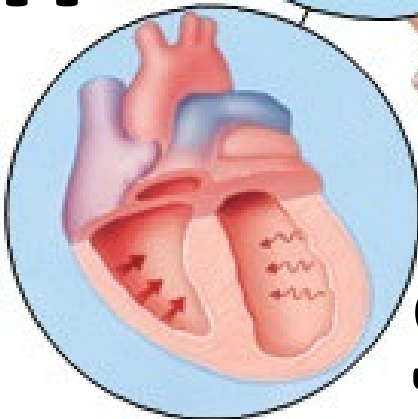
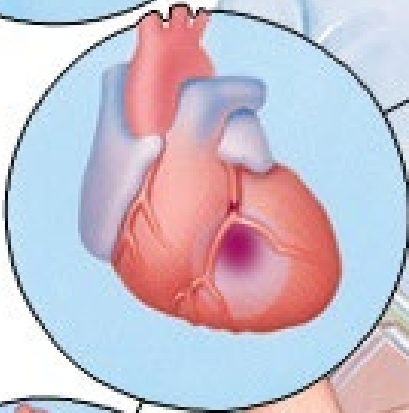
**Đột
quy**



**Mù
lòa**



**Đau
tim**



Suy tim

**Suy
thận**



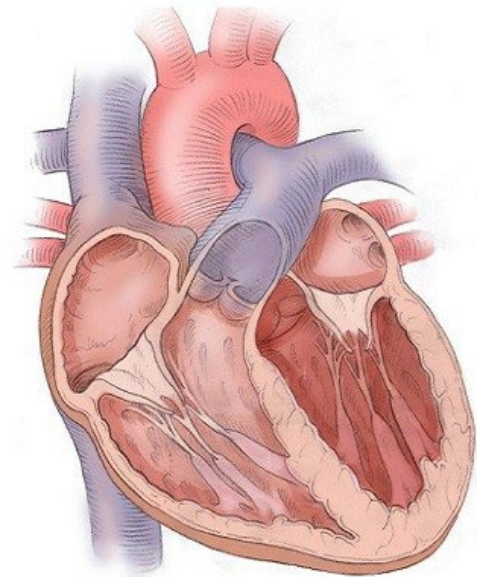
1



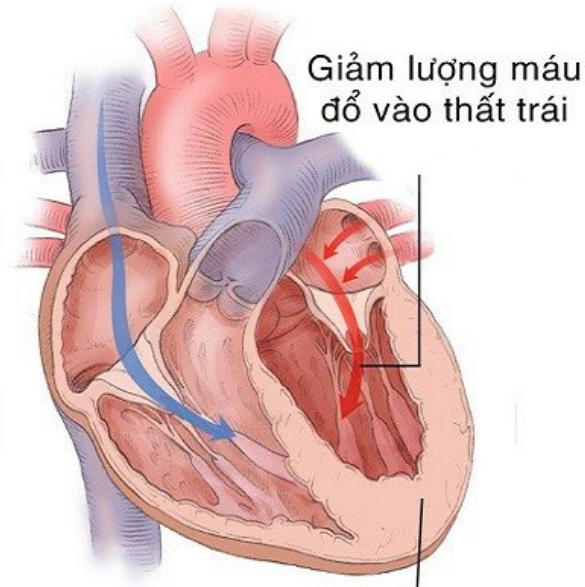
**Đột quỵ,
thiếu máu
não thoáng
qua, sa sút
trí tuệ**

2

Tim bình thường



Suy tim



Giảm lượng máu
đổ vào thất trái

Thành tâm thất trái dày, cứng

Suy tim

3



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

4



Mù

lòà

5



Suy thận

**Các yếu tố nguy
cơ của của bệnh
tăng huyết áp**

1



Dinh dưỡng không hợp lý

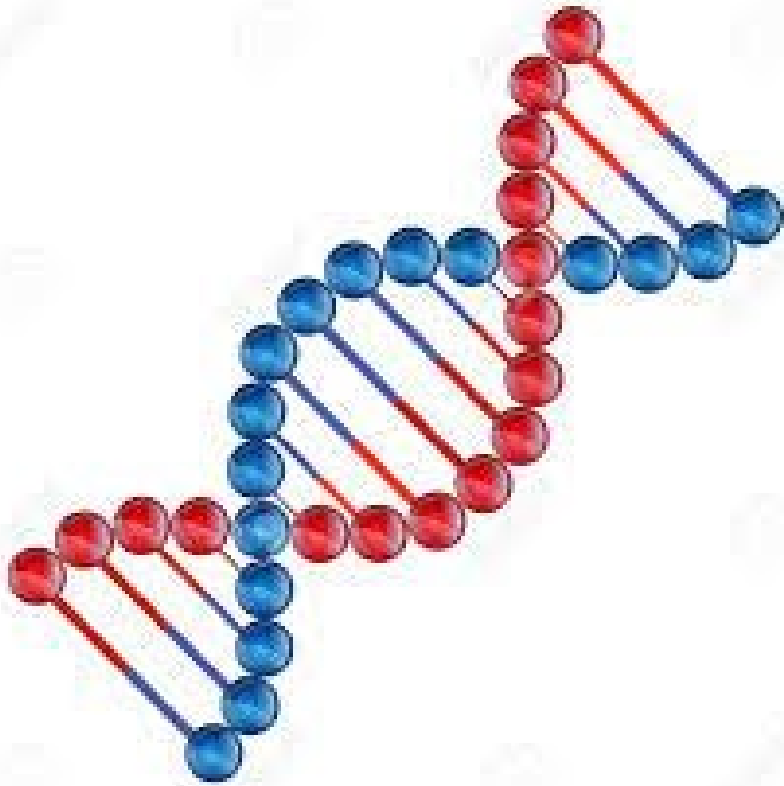
(ăn mặn, ăn cay, ít hoa quả tươi, rau xanh, ...)

2



**Tuổi càng cao
thì nguy cơ
mắc bệnh
tăng huyết áp
càng lớn**

3



**Tiền sử
gia đình**

4



**Ít vận
động**

5



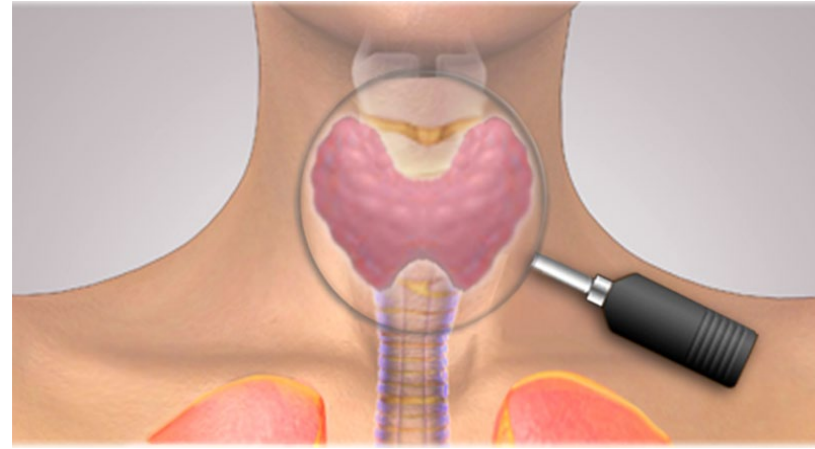
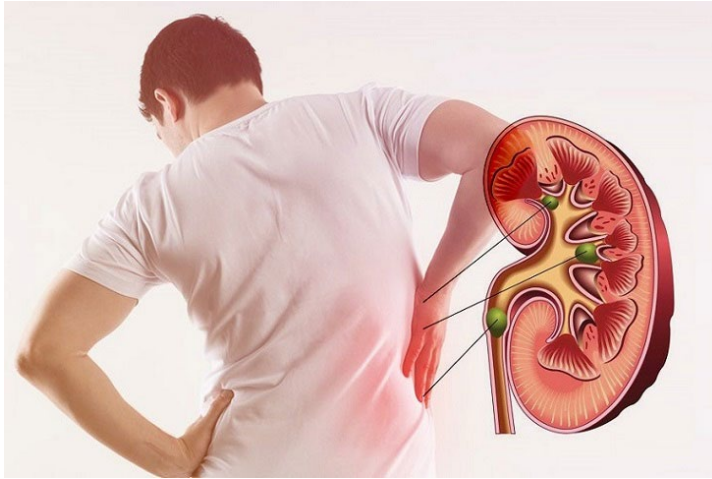
**Thừa
cân, béo
phì, béo
bụng**

6

Thường
xuyên lo
âu, căng
thẳng



7



Một số bệnh lý đi kèm
(bệnh thận, đái tháo đường, tuyến
giáp, ...)

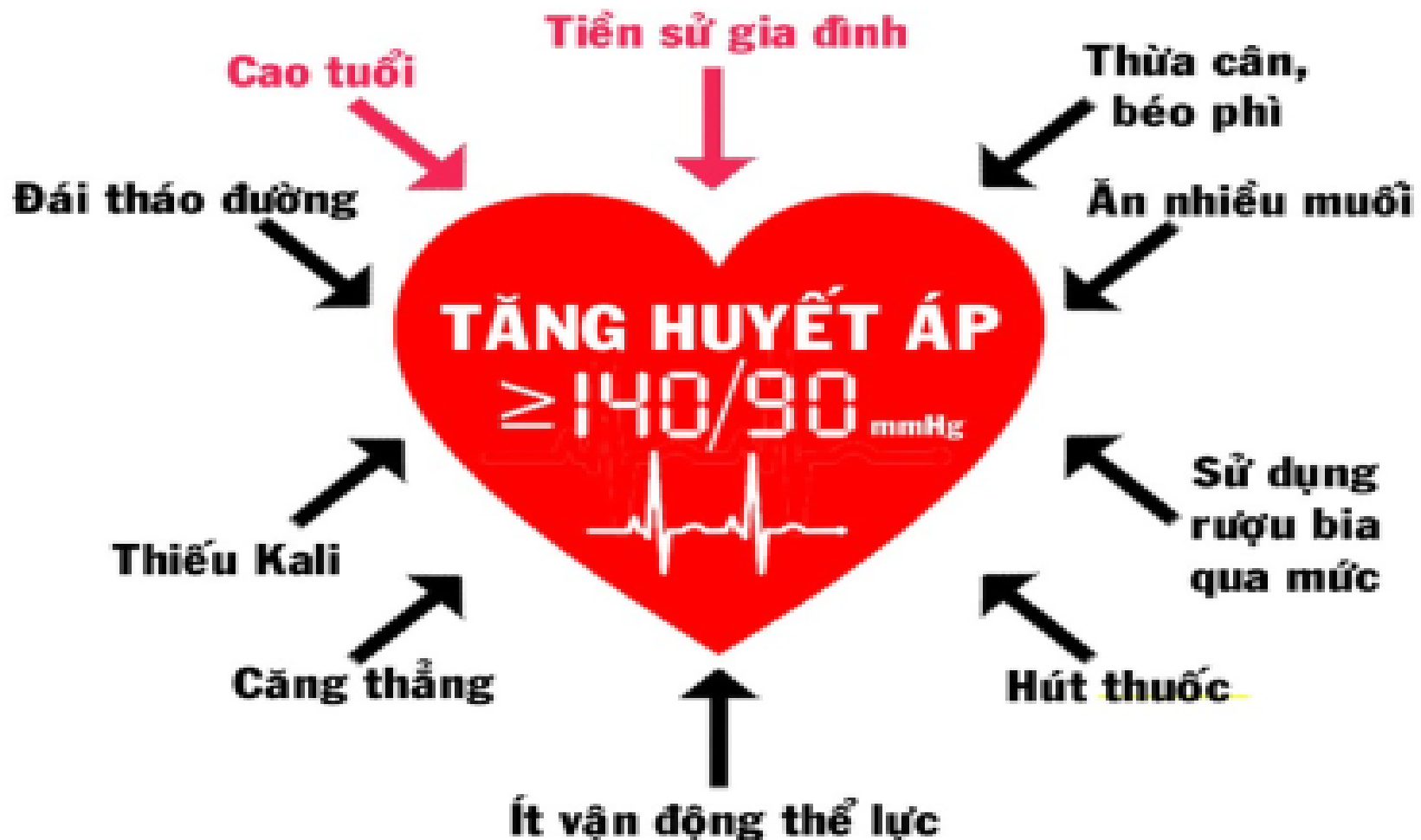
8



**Hút thuốc
lá/thuốc
lào, lạm
dụng
rượu bia**

Các yếu tố nguy cơ của THA

YẾU TỐ GEN + YẾU TỐ MÔI TRƯỜNG



**Làm thế nào
để ngăn ngừa
bệnh tăng
huyết áp**

1 Dinh dưỡng hợp lý



-Ăn ít: muối, đường, chất béo. *Mỗi ngày, mỗi người ăn dưới 1 thìa cà phê muối, dưới 5 thìa cà phê đường, dưới 5 thìa cà phê dầu ăn*

-Ăn nhiều rau, củ, quả. *Mỗi ngày, mỗi người nên ăn 400 – 500g rau, củ, quả (4-5 lạng).*

-Uống đủ nước. *Mỗi ngày, mỗi người nên uống 8 - 10 cốc nước (tương đương 1,5 – 2 lít)*

2



**Vận động thể
lực hàng
ngày, phù
hợp**

ít nhất 30'/ngày, 5 ngày/tuần

3

Duy trì cân nặng phù hợp

BMI: 18,5–23

Vòng bụng: nam <90 cm, nữ <80 cm



4



**Kiểm tra
sức khỏe
định kỳ**
*(Một năm kiểm tra ít nhất
2 lần)*

5



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



- Không hút thuốc lá/thuốc lào
- Tránh lạm dụng rượu/bia (nam không quá 2 đơn vị cồn/ngày, nữ không quá 1 đơn vị cồn/ngày)

6

Tinh thần thoải mái



- Suy nghĩ tích cực
- Tránh căng thẳng
- Tham gia các CLB, Hội đoàn thể...

7



Uống thuốc giảm huyết áp nếu đã mắc bệnh

*(đúng giờ, đúng liều,
không bỏ thuốc...)*