

Những Câu Hỏi và Câu Trả Lời về Bệnh Cao Huyết Áp

Hỏi: Bệnh cao huyết áp là gì?

Đáp: Huyết áp là lực của máu đè vào các thành của mạch máu. Huyết áp lên xuống trong ngày. Quý vị đang làm gì và quý vị đang có cảm giác thế nào ảnh hưởng đến huyết áp của quý vị. Cao huyết áp là khi áp suất của máu giữ ở mức cao lâu ngày. Cao huyết áp cũng còn được gọi là cao máu.

Hỏi: Cao huyết áp có nghiêm trọng không?

Đáp: Có. Cao huyết áp thường không có triệu chứng, tuy nhiên nó có thể làm tăng khả năng bị bệnh tim và tai biến mạch máu não. *Cao huyết áp thường không thể chữa trị dứt được, nhưng nó có thể và nên được kiểm soát.*

Hỏi: Tại sao tôi nên kiểm soát bệnh cao huyết áp nếu tôi cảm thấy bình thường?

Đáp: Khi huyết áp cao lâu ngày nó gây nguy hại cho cơ thể. Huyết áp cao làm cho tim làm việc nhiều hơn. Nó cũng có thể làm mạch máu trong cơ thể hẹp đi ở một số nơi. Việc này làm giảm đi lượng máu chảy về tim, não, thận và chân. Điều này có thể gây ra:

- Bệnh tim
- Nhồi máu cơ tim
- Tai biến mạch máu não
- Suy thận
- Các vấn đề về thị giác và mù mắt

Hỏi: Điều gì gây ra bệnh cao huyết áp?

Đáp: Có nhiều nguyên nhân gây ra bệnh cao huyết áp. Hầu hết, chưa biết được nguyên nhân chính xác. Một vài nguyên nhân thông thường là:

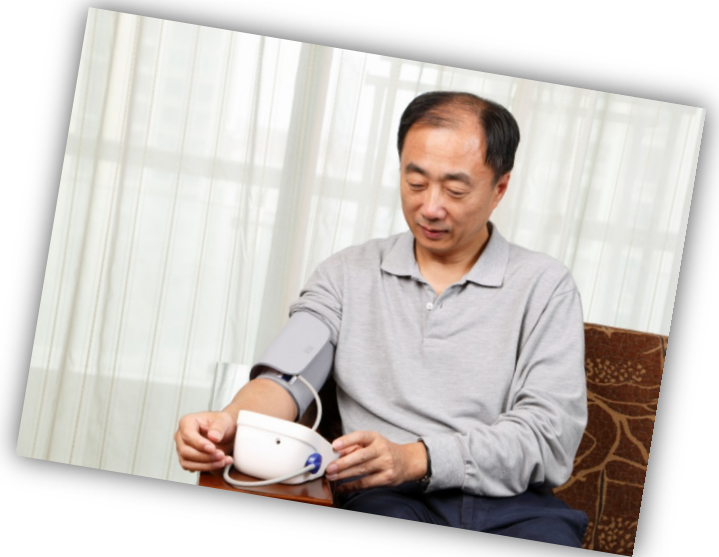
- Tim đập nhanh hoặc mạnh hơn bình thường
- Lượng máu nhiều hơn bình thường
- Động mạch bị hẹp lại

Hỏi: Ai có thể bị cao huyết áp?

Đáp: Một số người và các nhóm người bị ảnh hưởng khác nhau:

Người Mỹ gốc Phi Châu, Người Mỹ Da Đỏ, và Người Mỹ gốc Mễ Tây Cơ thường có khuynh hướng mắc bệnh này khi còn trẻ tuổi và thường thấy nhiều hơn người Da Trắng.

- Người Mỹ gốc Phi Châu, Người Mỹ Da Đỏ, và Người Mỹ gốc Mễ Tây Cơ thường có khuynh hướng mắc bệnh này khi còn trẻ tuổi và thường thấy nhiều hơn người Da Trắng.
- Khi lớn tuổi, họ có khuynh hướng mắc bệnh cao huyết áp.
- Những tình trạng và hành vi làm tăng nguy cơ bị bệnh cao huyết áp:
 - ❖ Hút thuốc
 - ❖ Bị cao mỡ



- ❖ Bị bệnh tiểu đường
- ❖ Bị thừa cân
- ❖ Ít vận động
- ❖ Gia đình có người bị cao huyết áp

- Kiểm soát một số hoặc tất cả những điều này, để làm giảm nguy cơ quý vị bị cao huyết áp.

Hỏi: Làm sao tôi biết được tôi bị bệnh cao huyết áp?

Đáp: Cách duy nhất để biết quý vị có bị bệnh cao huyết áp hay không là được kiểm tra. Bác sĩ hoặc y tá thực hiện một thử nghiệm nhanh chóng, dễ dàng và không đau đớn.

Hỏi: Huyết áp được kiểm tra và đo như thế nào?

Đáp: Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ:

- Quán tẩm vải đo huyết áp chung quanh bắp tay của quý vị.
- Bơm hơi cho đầy tẩm vải này.
- Để hơi thoát ra từ từ.
- Lắng nghe dòng chảy của máu bằng ống nghe.
- Viết xuống những con số đọc được.

Huyết áp được ghi bằng 2 số. Ví dụ, bác sĩ hoặc y tá có thể nói “120 trên 80.” Có thể viết là 120/80.

- Số ở trên là áp suất khi tim bơm máu. Số này được gọi là áp suất của tim ở mức cao nhất (systolic).
- Số ở dưới là áp suất khi tim đang nghỉ giữa những nhịp đập. Số này được gọi là áp suất của tim giảm xuống (diastolic).

Đối với người lớn, huyết áp bình thường là dưới 120/80. Huyết áp của quý vị cao nếu:

- Số trên là 120 hoặc cao hơn.
- Số ở dưới là 80 hoặc cao hơn.

Lời Khuyên về Chỉ Số Huyết Áp Bình Thường

Phân Loại Huyết Áp

(Người lớn từ 18 tuổi trở lên)	Chỉ Số Ở Trên, được gọi là SYSTOLIC (mmHg)	Chỉ Số Ở Dưới, được gọi là DIASTOLIC (mmHg)
Bình thường	dưới 120	và dưới 80
Huyết áp tăng cao	120-129	và dưới 80
Giai Đoạn 1	130-139	hoặc 80-89
Giai Đoạn 2	140 hoặc cao hơn	hoặc 90 và cao hơn

mmHg = Millimeters of Mercury (nghĩa là Milimét Thủy Ngân)