

Quý vị có câu hỏi?

Hãy gọi đến Đường dây y tá tư vấn 24 giờ của chúng tôi. Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp quý vị



Tiếng Anh:

(888) 275-8750

Español:

(866) 648-3537

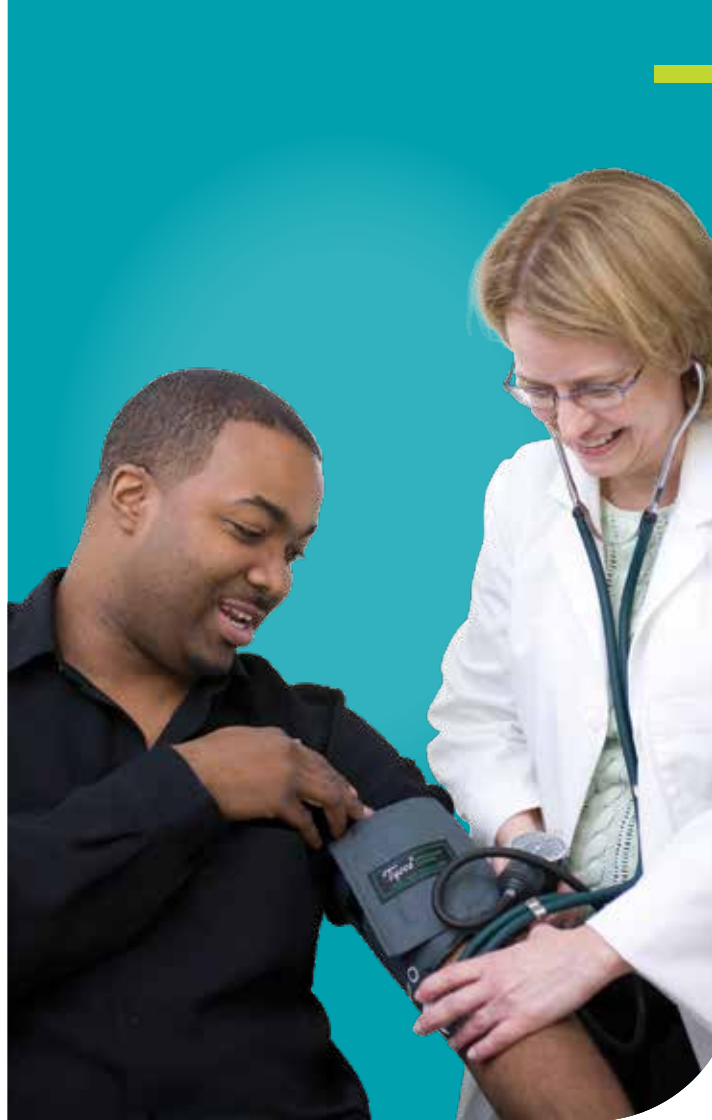
Người dùng TTY/TDD:

711

Do Molina Healthcare phân phối. Tất cả tài liệu trong sách này chỉ để tìm hiểu thông tin. Thông tin này không thay thế lời khuyên của nhà cung cấp.

Để nhận thông tin này bằng ngôn ngữ quý vị mong muốn hoặc định dạng có thể truy cập, vui lòng gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên. Số điện thoại nằm ở mặt sau thẻ ID của quý vị.

MolinaHealthcare.com



Huyết Áp Cao

(Tăng huyết áp)



MOLINA
HEALTHCARE

MolinaHealthcare.com



MOLINA
HEALTHCARE

26218BROMDCAVI
201207

Huyết áp là gì?

Động mạch mang máu từ tim quý vị đến các bộ phận khác trong cơ thể. Huyết áp là lực đẩy máu lên thành động mạch của quý vị.

Quý vị có thể đo huyết áp bằng cách nào?

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể đo huyết áp của quý vị. Quý vị cũng có thể tìm các máy đo huyết áp tại các hiệu thuốc. Quý vị có thể mua máy đo huyết áp để đo huyết áp tại nhà.

Chỉ số huyết áp có ý nghĩa gì?

Chỉ số huyết áp cho quý vị biết hai thông tin:

- Huyết áp trong mạch máu khi tim đập (tâm thu)
- Huyết áp trong mạch máu của quý vị khi tim nghỉ giữa các nhịp (tâm trương)

Chỉ số bình thường là gì?

Chỉ Số Huyết Áp	
Bình thường	<u>tâm thu:</u> dưới 120 mmHg <u>tâm trương:</u> dưới 80mmHg

Điều gì sẽ xảy ra nếu quý vị bị huyết áp cao?

Theo thời gian, huyết áp cao có thể dẫn đến đau tim, đột quỵ, bệnh tim, bệnh thận, tổn thương mạch máu hoặc suy giảm thị lực.

Quý vị có thể kiểm soát huyết áp cao bằng cách nào?

- **Ăn chế độ lành mạnh.** Tránh thức ăn có hàm lượng natri (muối) và chất béo cao. Ăn năm phần trái cây và rau mỗi ngày.
- **Duy trì cân nặng khỏe mạnh.** Hãy cố gắng tập thể dục 30 phút mỗi ngày.
- **Nếu quý vị hút thuốc, hãy cai thuốc!** Gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên và yêu cầu tìm hiểu về Chương trình Cai Thuốc của chúng tôi. Số điện thoại nằm ở mặt sau thẻ ID của quý vị.
- Hạn chế lượng cồn nạp vào.
- Uống thuốc huyết áp theo chỉ dẫn của nhà cung cấp.

Đến khám nhà cung cấp của quý vị ít nhất mỗi năm một lần. Quý vị và nhà cung cấp có thể lên kế hoạch để quản lý huyết áp của quý vị.