

Bệnh Cao Huyết Áp

Hypertension



Tạo bởi: Trâm Dương và Hương Phạm

Bệnh cao huyết áp là gì?

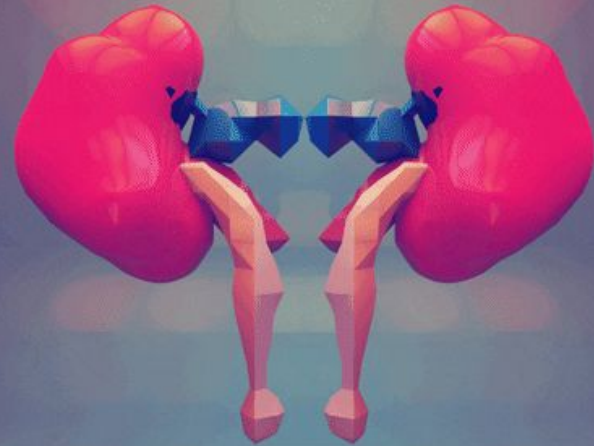
còn được gọi là

cao máu

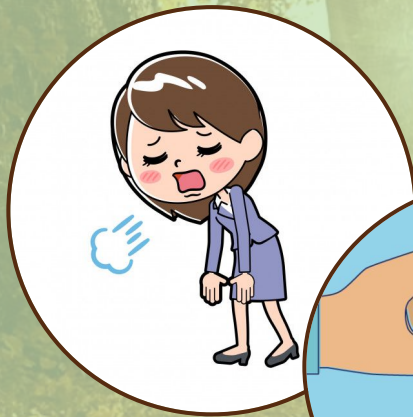
Khi dòng chảy của máu đẩy mạnh vào thành của mạch máu, sẽ làm tăng suất ép và gây ra cao huyết áp

Nếu áp suất này quá cao, tim sẽ phải đập nhanh và mạnh hơn

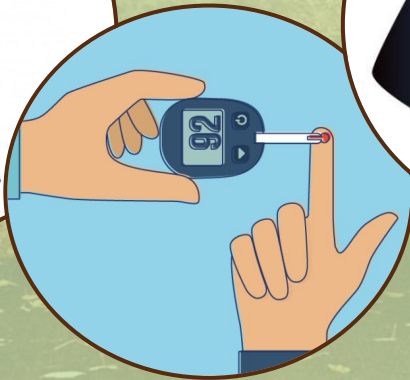
Gây ra cơn đau tim cấp tính, đột quỵ, suy thận, v.v.



Yếu Tố



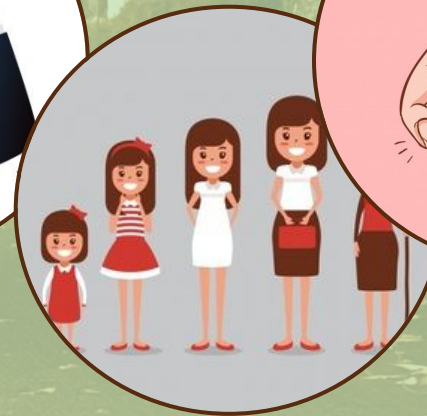
Bệnh
béo phì



Tiểu
đường



Căng
thẳng



Lão
hóa



Thiếu vận
động

Yếu Tố

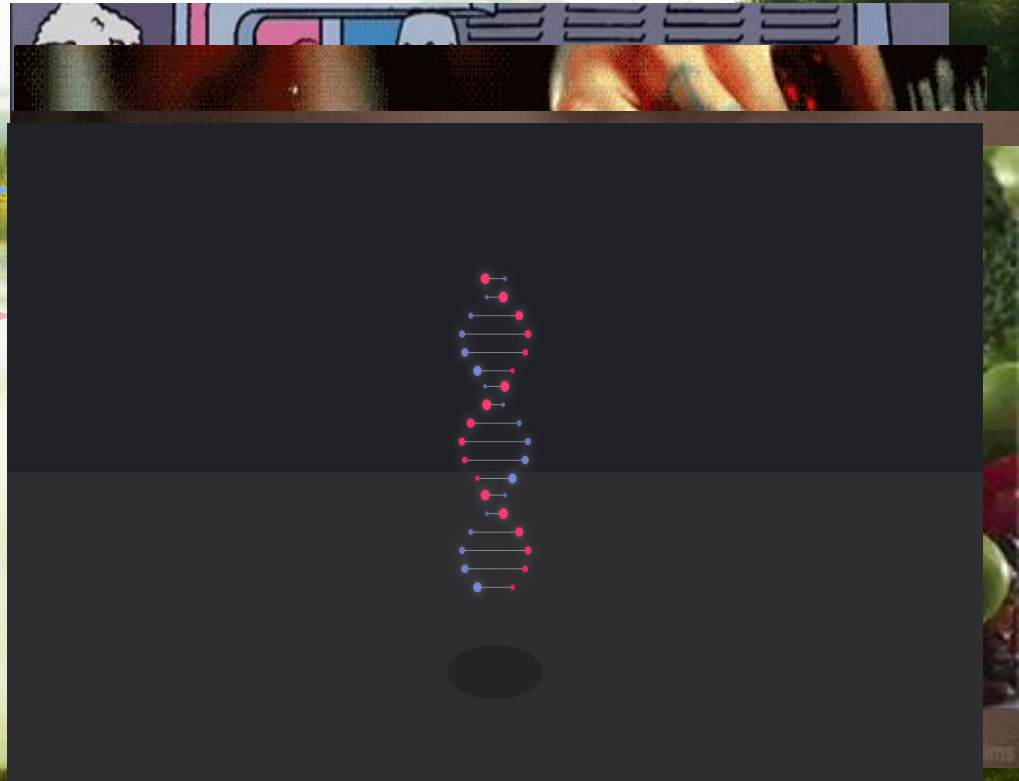
Ăn quá nhiều muối

Uống rượu

Hút thuốc

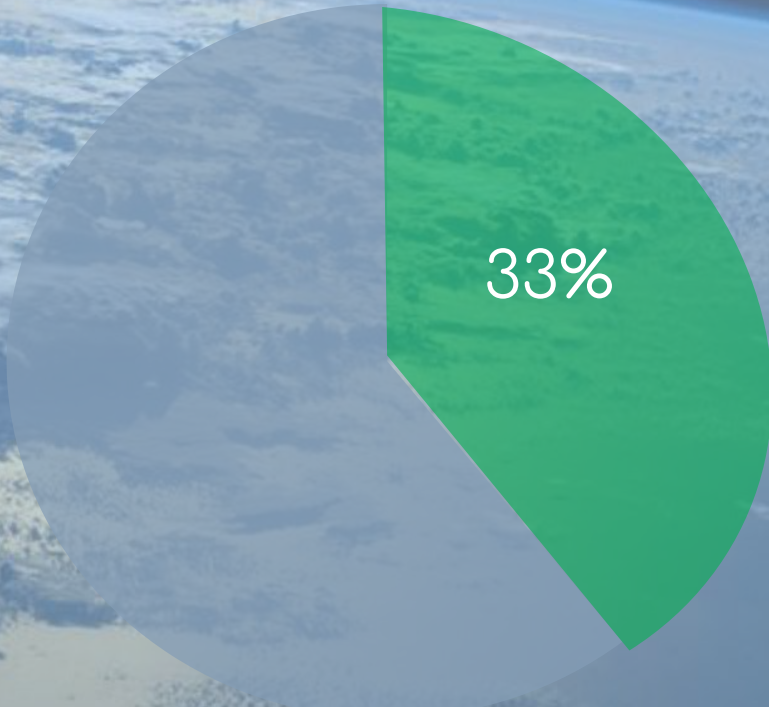
Không ăn đủ chất canxi, potassium, và magnesium

Di truyền



Triệu chứng

Khoảng 33%
những người
mắc bệnh cao
huyết áp không
có phát hiện bất
cứ triệu chứng
nào



33%

Phần còn
lại có
những
triệu
chứng:

Nhức đầu



Chóng mặt



Đau ngực
Máu trong thở
nước tiểu



Cách chẩn đoán



Đo bằng
máy đo
huyết áp

Bình
thường là
dưới 120/80

Cao huyết áp
là 140/90
hoặc cao
hơn

Uống thuốc
theo toa bác sĩ



Hạn chế
rượu bia



Phương
pháp
chữa
trị

Bỏ hút
thuốc



Thay đổi
cách sống



Ăn uống
điều độ



Dùng bớt muối



Thay đổi
cách sống:

Phương pháp chữa trị

Giảm cân

- Mỗi bữa ăn, ăn 10% ít lại
- Mỗi tháng lấy mục tiêu giảm 1 pound
- Bù lại bằng ăn rau quả và những chất xơ



Tập thể dục thường xuyên



Đi khám bác sĩ thường xuyên



Phòng ngừa

Thay đổi cách
sống

Có một cân
nặng cân
bằng

Hiểu biết về chế
độ ăn uống và
cuộc sống lành
mạnh

Giảm bớt lượng
muối trong đồ
ăn



Phòng ngừa



Hạn chế
rượu bia

Giảm sự
căng
thẳng

Khoảng 45
phút mỗi
ngày

Đi kiểm tra
với bác sĩ
thường
xuyên

Câu hỏi hoặc ý kiến?



Tài Liệu Dùng Để Tham Khảo

MedicineNet. 1996-2010. "High Blood Pressure (Hypertension)."
http://www.medicinenet.com/high_blood_pressure/article.htm

Crosta, Peter M.A. 2009. "What is Hypertension? What causes Hypertension?" <http://www.medicalnewstoday.com/articles/150109.php>
<http://www.elderlyjournal.com/elderly-health/physical-examination/blood-pressure/Physical-Symptoms-Of-High-Blood-Pressure.html>
<http://www.cdc.gov/bloodpressure/about.htm>
<http://www.realradiowales.co.uk/news-sport/top-tens-jh14/top-ten-reasons-youre-fat/cqs6s1hg/>
<http://blogs.smarter.com/homegarden/2007/08/20/amfm-alarm-clock-radios/>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0001502/figure/A000468.B19255/?report=objectonly>
<http://www.orcee.com/tag/hypertensive-cardiomyopathy>
<http://www.ygoy.com/index.php/planning-to-exercise-dont-be-late-or-lonely/>