BẢNG Theo Dõi HUYẾT ÁP

Phân Loại Huyết Áp	Huyết áp tâm thu mm Hg (chỉ số cao hơn)	Huyết áp tâm trương mm Hg (chỉ số thấp hơn)
BÌNH THƯỜNG	Dưới 120 và	Dưới 80
CAO	120-129 và	Dưới 80
HUYẾT ÁP CAO GIAI ĐOẠN 1	130-139 hoặc	80-89
HUYẾT ÁP CAO GIAI ĐOẠN 2	140 hoặc cao hơn hoặc	90 hoặc cao hơn
KHỦNG HOẢNG TĂNG HUYẾT ÁP (Gọi 911 hoặc liên hệ với bác sĩ của quý vị ngay lập tức.)	Trên 180 và/hoặc	trên 120

Đối với hầu hết người lớn, chỉ số huyết áp lý tưởng là dưới 120 tâm thu và dưới 80 tâm trương. Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về mục tiêu huyết áp và tần suất kiểm tra.

MỤC TIÊU

huyết áp của tôi LÀ:

Dưới _____ tâm thu | Dưới _____ tâm trương

Nhà cung cấp

dịch vụ chăm sóc sức khỏe của tôi muốn tôi kiểm tra:

☐ x MỖI NGÀY ☐ x MỖI TUẦN

☐ Vào buổi sáng ☐ Vào buổi tối

☐ Vào buổi chiều ☐ Trước khi dùng thuốc

NHÀ CUNG CẤP DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE CỦA TÔI:

Tên: _____

Số Điện Thoại: _____

Ngày và Giờ		Huyết Áp Của Tôi Tâm Thu / Tâm Trương
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/

Ngày và Giờ		Huyết Áp Của Tôi Tâm Thu / Tâm Trương
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/

Ngày và Giờ		Huyết Áp Của Tôi Tâm Thu / Tâm Trương
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/

CHỈ SỐ HUYẾT ÁP CHÍNH XÁC RẤT QUAN TRỌNG.

Trước khi đo huyết áp:

- **Không uống cà phê hoặc đồ uống chứa caffein khác, uống rượu bia, hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử ít nhất 30 phút trước khi đo.**
- **Đi vệ sinh trước khi quý vị đo huyết áp. Bàng quang đầy có thể ảnh hưởng đến việc đọc kết quả.**
- **Ngồi thẳng với tấm đỡ lưng, bàn chân đặt phẳng trên sàn nhà, cánh tay để lên bàn hoặc chỗ vịn. Nghỉ ngơi trong 3-5 phút trước khi đo huyết áp.**

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-274 May 2025 CS Vietnamese

Để yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi 1-800-525-0127. Khách hàng bị khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến doh.information@doh.wa.gov.