

Biết rõ các chỉ số huyết áp của bạn

Biết rõ các chỉ số HUYẾT ÁP của bạn và ghi lại các chỉ số này!

- ◆ Hỏi bác sĩ của bạn hoặc y tá về các chỉ số huyết áp của bạn.
- ◆ **Ghi lại các chỉ số này.**
- ◆ Các chỉ số của bạn sẽ cải thiện khi bạn làm việc với bác sĩ của bạn và có những thay đổi tích cực về lối sống.

Ý nghĩa của các chỉ số này:

NHÓM HUYẾT ÁP	HUYẾT ÁP TÂM THU mm Hg (chỉ số cao hơn)		HUYẾT ÁP TÂM TRƯỞNG mm Hg (chỉ số thấp hơn)
BÌNH THƯỜNG Rất tốt! Đây là mức huyết áp bình thường.	THẤP HƠN 120	và	THẤP HƠN 80
TĂNG LÊN Chỉ số của bạn đang tăng. Bắt đầu những thay đổi về lối sống để ngăn huyết áp tiến triển lên thành bệnh cao huyết áp.	120–129	và	THẤP HƠN 80
HUYẾT ÁP CAO (CAO HUYẾT ÁP) GIAI ĐOẠN 1 Huyết áp của bạn cao. Bạn cần đi khám với nhà cung cấp dịch vụ y tế của bạn.	130–139	hoặc	80–89
HUYẾT ÁP CAO (CAO HUYẾT ÁP) GIAI ĐOẠN 2 Huyết áp của bạn rất cao. Cần chăm sóc y tế ngay.	140 HOẶC CAO HƠN	hoặc	90 HOẶC CAO HƠN
CƠN TĂNG HUYẾT ÁP (Cần chăm sóc y tế khẩn cấp) Huyết áp của bạn cao một cách nguy hiểm. Gọi 911 ngay.*	CAO HƠN 180	và/hoặc	CAO HƠN 120

Được phỏng từ American Heart Association (Hiệp hội Tim Hoa Kỳ). Được soạn lập bởi Heart Disease, Stroke and Diabetes Prevention Program, Washington State Department of Health

* Tư vấn sức khỏe từ Heart Disease, Stroke and Diabetes Prevention Program (Chương trình Phòng tránh Bệnh tim, Đột quỵ và Bệnh tiểu đường), Washington State Department of Health (Bộ Y tế Tiểu bang Washington)