

# TÂM QUAN TRỌNG của việc kiểm soát huyết áp của tôi là gì ?

## Những thay đổi nhỏ tạo nên sự khác biệt LỚN:

Thậm chí một thay đổi về phong cách sống cho sức khỏe của tôi ...

→ có thể làm giảm huyết áp với số lượng nhỏ

→ và những con số giảm huyết áp nhỏ dẫn đến lợi ích lớn về sức khỏe.

Đi bộ 30 phút, năm ngày một tuần

→ có thể làm giảm huyết áp xuống **10 điểm**

Giảm 5–10 lbs. trọng lượng

→ có thể làm giảm huyết áp xuống **5 điểm**

Bỏ hút thuốc lá (gọi số 1-800-QUITNOW)

→ có thể làm giảm huyết áp xuống **5 - 10 điểm**

Hạn chế lượng natri (muối) xuống 1,500 mg. một ngày

→ có thể làm giảm huyết áp xuống **2 - 8 điểm**

**Mỗi khi huyết áp giảm được 5 điểm có thể làm giảm**

- ◆ 34% nguy cơ đột quỵ
- ◆ 21% nguy cơ đau tim

**Mỗi khi huyết áp giảm được 3 điểm có thể làm giảm**

- ◆ 8% nguy cơ đột quỵ
- ◆ 5% nguy cơ đau tim