Lợi ích khi kiểm soát huyết áp ?

Những thay đổi nhỏ có thể tạo nên những khác biệt lớn:

- Mỗi ngày đi bộ 30 phút có thể làm hạ huyết áp 10 điểm.
- Giảm 5–10 pound có thể làm hạ huyết áp trên 5 điểm.
- Bỏ thuốc lá có thể làm hạ huyết áp từ 5–10 điểm.

Trước khi đo huyết áp:

- **Không uống cà phê** hay dùng sản phẩm thuốc lá trong vòng ít nhất 30 phút trước khi đo.
- **Đi vệ sinh** trước khi đo. Bàng quang đầy có thể làm ảnh hưởng đến kết quả đo.
- **Ngồi tựa lưng** và lòng bàn chân tiếp xúc với sàn.

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe:

_____

_____

Điện thoại nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe:

_____

Washington State Department of Health
DOH 345-274 October 2015 Vietnamese

Máy theo dõi Huyết Áp

Gấp đây đầu tiên, với in ở bên ngoài. Băng bên ngoài mép.

Huyết áp

Ngày

Huyết áp

Ngày

Huyết áp mục tiêu: _____