



# Tăng Huyết Áp

## Khái niệm chung?

Tăng huyết áp là tên y học của bệnh cao huyết áp. Huyết áp cao có nghĩa là máu của quý vị đang bơm bằng nhiều lực hơn bình thường qua các động mạch.

Sau một thời gian, áp lực tăng lên này có thể bắt đầu làm tổn thương các mạch máu trong não, tim và thận. Tình trạng này có thể dẫn đến đột quỵ, suy tim hoặc suy thận. Giảm huyết áp sẽ làm giảm những nguy cơ này.

## Bác sĩ gia đình của tôi sẽ làm gì vào lúc này?

Khi bác sĩ chẩn đoán quý vị bị tăng huyết áp, họ cũng sẽ muốn nắm được về sức khỏe tổng thể của quý vị. Thông tin đó bao gồm sức khỏe tim và thận của quý vị.

Để làm điều này, bác sĩ có thể:

- Đo cân nặng và hỏi về chế độ ăn uống của quý vị
- Hỏi về lối sống của quý vị, chẳng hạn như quý vị có hút thuốc, uống rượu hay tập thể dục thường xuyên không
- Đề nghị thay đổi lối sống của quý vị, chẳng hạn như chế độ ăn uống và hoạt động thường xuyên
- kê đơn thuốc hạ huyết áp nếu cần thiết
- Yêu cầu xét nghiệm máu và nước tiểu để kiểm tra các vấn đề khác như cholesterol cao hoặc các vấn đề về thận
- Giới thiệu quý vị đến bác sĩ chuyên khoa nếu cần thiết

## Bác sĩ gia đình của tôi sẽ làm gì sau đó?

Những người bị cao huyết áp thường cần được theo dõi và điều trị trong suốt phần đời còn lại của họ.

Vì vậy, bác sĩ có thể muốn thăm khám cho quý vị thường xuyên để theo dõi.

Vào các lần tái khám, bác sĩ có thể:

- Kiểm tra huyết áp của quý vị
- Điều chỉnh thuốc nếu cần thiết
- Kiểm tra tình hình của quý vị với những thay đổi trong lối sống của quý vị
- Thực hiện kiểm tra sức khỏe thận hàng năm (thường là xét nghiệm máu và nước tiểu)
- Giới thiệu quý vị đến bác sĩ chuyên khoa nếu huyết áp của quý vị không được kiểm soát hoặc có các biến chứng khác

## Tôi nên làm gì?

Thường xuyên đến khám bác sĩ gia đình để kiểm tra sức khỏe – quý vị sẽ cần phải kiểm tra huyết áp thường xuyên để đảm bảo rằng mọi phương pháp điều trị đều đang hoạt động tốt. Điều quan trọng là phải vận động khi quý vị bị huyết áp cao. Bác sĩ gia đình của quý vị có thể đề xuất một số loại hoạt động thường xuyên phù hợp với hoàn cảnh của quý vị. Quý vị cũng nên:

- Luôn tuân theo bất kỳ thay đổi chế độ ăn uống nào do bác sĩ gia đình của quý vị khuyến nghị
- Uống thuốc theo quy định
- Đo và **ghi lại huyết áp của quý vị tại nhà**, nếu bác sĩ gia đình của quý vị đã khuyên quý vị làm như vậy.
- Bỏ thuốc lá nếu quý vị vẫn hút thuốc – gọi tới số điện thoại **13 78 48 để bắt đầu**.
- Hỏi bác sĩ gia đình của quý vị về chế độ ăn phương pháp tiếp cận chế độ ăn uống để ngăn chặn tăng huyết áp (Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH). Chế độ ăn DASH đã được chứng minh là làm giảm huyết áp trong vòng 2 đến 4 tuần (xem 'RACGP – Kế Hoạch Ăn Uống DASH' trong phần bên dưới).

# Tăng Huyết Áp

## Có những dịch vụ hỗ trợ nào?

Đối với những bệnh nhân cần giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa, các phòng khám thận của Bệnh Viện Bankstown và Liverpool hỗ trợ điều trị tăng huyết áp. Ngoài ra, bác sĩ gia đình của quý vị có thể giới thiệu quý vị đến một bác sĩ chuyên khoa tư nhưng có thể có chi phí liên quan.



## Tôi nên hỏi bác sĩ của mình những gì?

- Tôi có thể cải thiện huyết áp của mình bằng cách nào?
- Tôi có nên đo huyết áp tại nhà không?
- Có loại thuốc nào tôi nên tránh không?
- Tôi cần dùng thuốc gì?
- Tôi cần dùng trong bao lâu?
- Tôi nên tránh những thực phẩm nào?



## Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

Nếu quý vị muốn đọc thêm về bệnh tăng huyết áp, các nguồn lực sau có thể giúp ích:

- **Heart Foundation Australia** – thông tin và nguồn lực về huyết áp: [heartfoundation.org.au](http://heartfoundation.org.au)
- **Heart Foundation Australia** – quản lý sức khỏe tim mạch của tôi: [heartfoundation.org.au](http://heartfoundation.org.au)
- **Health Direct** – tăng huyết áp: [healthdirect.gov.au](http://healthdirect.gov.au)
- **The George Institute** – ứng dụng chuyển đổi thực phẩm: [georgeinstitute.org](http://georgeinstitute.org)
- **RACGP** – kế hoạch ăn uống DASH: [racgp.org.au](http://racgp.org.au)

Thông tin này dành cho người đã được bác sĩ chẩn đoán bệnh. Nó không được soạn ra để dùng chẩn đoán bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế đang tiếp diễn

Các từ thông tin thuộc Danh Mục Tài Nguyên Y Tế (Health Resource Directory) được sự chuẩn y của Ủy Ban Tư Vấn Cộng Đồng thuộc Mạng Lưới Y Tế Cơ Bản Tây Nam Sydney (South Western Sydney PHN's Community Advisory Committee) và của các bác sĩ gia đình tại địa phương

**phn**  
SOUTH WESTERN  
SYDNEY

An Australian Government Initiative