

## High Blood Pressure

### What is high blood pressure or HYPERTENSION?

It is when your blood pressure, at rest, remains above "normal."

### What is normal blood pressure?

The accepted classification of blood pressure measurements is from the Seventh Report of the Joint National Committee on Detection, Education, and Treatment of High Blood Pressure (Journal of the American Medical Association, May 21, 2003).

Category	Systolic	Diastolic	Recommendation
Normal	<120	<80	Recheck in 2 years
Prehypertension	120-139	80-90	Recheck in 1 year, and may need to contact your physician for further discussion
Stage 1	140-159	90-99	Need to contact your physician for further discussion
Stage 2	>160	>100	

### Why worry about high blood pressure?

It puts you at greater risk for Heart disease and Stroke. High Blood Pressure causes damage to the large blood vessels that feed the heart and brain.

### What can you do about high blood pressure?

High blood pressure is treatable. If you do have high blood pressure, you can control it by taking medication or changing your diet. The important thing is to talk to your doctor about your high blood pressure.

Even if you don't have high blood pressure  
**You can prevent** high blood pressure by  
*eating a healthy diet & exercising regularly.*



## Áp Huyết Cao

### Áp huyết cao hay HUYẾT ÁP CAO là gì?

Là khi áp huyết của quý vị, lúc đang nghỉ ngơi, ở mức cao hơn "bình thường."

### Áp huyết bình thường là gì?

Mức huyết áp được chấp nhận là trích từ Bản Báo Cáo Thứ 7 của Ủy Ban Liên Quốc Gia về Phát Hiện, Giáo Dục, và Điều Trị Bệnh Huyết Áp Cao (Joint National Committee on Detection, Education, and Treatment of High Blood Pressure) (Tập San của Hiệp Hội Y Tế Hoa Kỳ, 21 tháng Năm, 2003).

Loại	Tâm thu	Tâm trương	Lời khuyên
Bình thường	<120	<80	Khám lại trong 2 năm
Có nguy cơ bị áp huyết cao	120-139	80-90	Khám lại trong 1 năm, và nên liên lạc với bác sĩ để thảo luận thêm về vấn đề
Giai đoạn 1	140-159	90-99	Cần liên lạc với bác sĩ để thảo luận thêm về vấn đề
Giai đoạn 2	>160	>100	

### Vì sao phải lo lắng về áp huyết cao?

Bệnh này sẽ làm quý vị dễ mắc bệnh tim và tai biến mạch máu não hơn. Áp huyết cao gây tổn hại cho các mạch máu lớn có nhiệm vụ nuôi dưỡng tim và não.

### Quý vị có thể làm gì khi mắc bệnh áp huyết cao?

Áp huyết cao có thể chữa được. Nếu bị áp huyết cao, quý vị có thể kiểm soát bằng cách uống thuốc hay thay đổi cách ăn uống. Điều quan trọng là quý vị phải nói chuyện với bác sĩ về căn bệnh áp huyết cao của mình.

Ngay cả khi quý vị không mắc bệnh áp huyết cao  
**quý vị có thể phòng ngừa** bệnh này bằng cách  
*ăn uống lành mạnh và thường xuyên tập thể dục.*

