

cách phòng ngừa hoặc kiểm soát huyết áp cao

Quý vị có thể giảm huyết áp và giảm nguy cơ mắc bệnh tim, suy thận, và đột quỵ bằng những thay đổi lối sống này.

Làm Việc Với Nhóm Chăm Sóc Sức Khỏe Của Quý Vị

Thường xuyên thăm khám với nhà cung cấp của quý vị. Họ có thể cấp thuốc cho quý vị và những lời khuyên thay đổi lối sống. Tuân thủ các hướng dẫn của nhà cung cấp và uống thuốc đều đặn. Không dừng uống thuốc trước khi hỏi ý kiến nhà cung cấp hoặc dược sĩ của quý vị.

Giảm Trọng Lượng Thừa

Huyết áp thường tăng khi quý vị tăng cân.

Năng vận động

Đi bộ nhanh 10 phút, ba lần mỗi ngày, năm ngày mỗi tuần.

Giảm Na-tri trong Khẩu Phần Ăn

Ăn ít đồ ăn nhanh và ít thực phẩm chế biến sẵn.

Trong các thực phẩm chỉ có một lượng nhỏ na-tri tự nhiên. Phần lớn na-tri được cho thêm trong quá trình chế biến.

Đừng cho thêm muối. Một thìa muối có 2.300 mg na-tri. Hãy sử dụng thảo mộc và gia vị!

Hạn Chế Rượu Bia

Phụ nữ không nên uống quá một ly mỗi ngày và nam giới không nên uống quá hai ly mỗi ngày.

Bỏ Hút Thuốc

Tham gia một nhóm hỗ trợ hay một chương trình.

Ăn một Chế Độ Ăn Uống Lành Mạnh

Giữ một cuốn nhật ký thực phẩm. Theo dõi những gì quý vị ăn. Ghi lại quý vị ăn bao nhiêu và vào lúc nào.

Tăng cường ka-li. Ka-li có thể làm giảm những tác động của na-tri với huyết áp. Ăn nhiều hoa quả và rau củ và trao đổi với bác sĩ về lượng ka-li tốt nhất cho quý vị.

Hãy là người mua sắm thông minh. Xem các nhãn thực phẩm khi quý vị đi mua sắm và tuân thủ kế hoạch ăn uống lành mạnh của quý vị!

Giảm Căng Thẳng

Mỗi ngày dành 15-20 phút ngồi im lặng, thở sâu, hoặc thực hiện một hoạt động mà quý vị ưa thích.

Các Mức Huyết Áp

Bình thường:	Tâm thu: Dưới 120 mmHg Tâm trương: Dưới 80 mmHg
Có nguy cơ (huyết áp hơi cao)	Tâm thu: 120-139 mmHg Tâm trương: 80-89 mmHg
Cao (huyết áp cao)	Tâm thu: 140 mmHg trở lên Tâm trương: 90 mmHg trở lên



Hãy kiểm soát sức khỏe của quý vị! Xin gọi Dịch Vụ Hội Viên Meridian theo số **866-606-3700** (TTY: **711**), thứ Hai đến hết thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Chúng tôi cũng có thể kết nối quý vị với đường dây tư vấn y tá để giải đáp những câu hỏi y tế không khẩn cấp.



Meridian complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

Polski (Polish): UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).