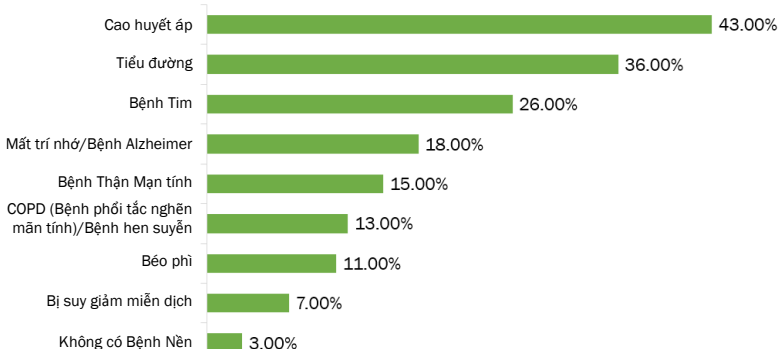


Huyết Áp Cao và COVID-19

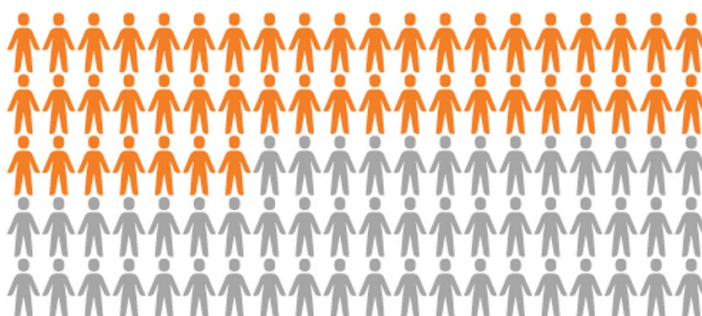
Huyết áp cao (HBP), còn được gọi là tăng huyết áp, có thể làm tăng nguy cơ bị biến chứng nặng do nhiễm COVID-19. Học cách [Yêu Trái tim Quý vị](#) để bảo vệ bản thân khỏi COVID-19 đồng thời kiểm soát huyết áp của quý vị để luôn được khỏe mạnh.

Huyết Áp Cao là một tình trạng bệnh phổ biến phát triển khi huyết áp của quý vị, lượng máu chảy qua các mạch máu của quý vị luôn ở mức quá cao.

Các Bệnh nền Phổ biến năm 2020-2022, Trường hợp Tử vong liên quan đến COVID-19



47% Người trưởng thành ở Hoa Kỳ bị HBP trong giai đoạn từ 2015 - 2018



Nguồn: [COVID-19 Theo dõi Dịch bệnh Coronavirus Hàng tuần năm 2019 \(COVID-19\) Báo cáo Theo dõi](#). Cập nhật vào Thứ Tư hàng tuần. Dữ liệu tính đến ngày 19 Tháng Một, 2022

Nguồn: [Trang Thông tin Cập nhật Thống kê về Bệnh tim và Đột quỵ năm 2021: Tổng Quan](#).

Huyết Áp Cao là bệnh nền **phổ biến nhất** được xác định trong các trường hợp tử vong liên quan đến COVID-19 tại Quận San Diego.

Những Sự Thật Về Huyết Áp Cao (HBP)



Khoảng **1 trong 3** người trưởng thành ở Hoa Kỳ bị HBP thậm chí không biết họ mắc bệnh vì HBP thường không có triệu chứng khiến bệnh không được điều trị. Trên thực tế, đó là lý do tại sao điều quan trọng là phải kiểm tra huyết áp ít nhất mỗi năm một lần.

HBP là một tình trạng y tế có thể làm tăng nguy cơ mắc COVID-19 nghiêm trọng.

Nguy cơ bị HBP tăng lên theo tuổi tác, thói quen lối sống kém lành mạnh (ví dụ, ít hoạt động thể chất và hút thuốc), và một số **bệnh nền** nhất định.



Nếu quý vị bị HBP và/hoặc **(các) bệnh nền khác**, điều quan trọng là phải tuân theo các khuyến nghị của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) được liệt kê dưới đây để giảm thiểu nguy cơ lây nhiễm. Để giúp chăm sóc sức khỏe tim mạch của quý vị và ngăn ngừa sự lây lan tình trạng nhiễm COVID-19 nghiêm trọng nhằm bảo vệ bản thân, gia đình và cộng đồng của quý vị:

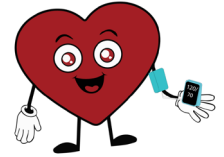
- Tiêm vắc-xin hoặc liệu chích ngừa tăng cường, nếu đủ điều kiện.
- Đeo khẩu trang.
- Giữ khoảng cách 6 feet với người khác.
- Tránh các đám đông và không gian kém thông thoáng.
- Rửa tay trong ít nhất 20 giây, hoặc sử dụng chất khử trùng tay, nếu không có sẵn xà phòng và nước.

Tìm hiểu thêm về:

COVID-19 tại coronavirus-sd.com

Sức khỏe tim mạch tại LoveYourHeartSD.org





Hiểu các Chỉ số Huyết áp

Bước đầu tiên để kiểm soát huyết áp là kiểm tra huyết áp.

Khi quý vị hiểu các chỉ số đo của mình, điều quan trọng là phải [hiểu ý nghĩa của chúng](#) và những chỉ số nào được coi là bình thường, tăng cao, huyết áp cao (HBP), còn được gọi là tăng huyết áp và khủng hoảng tăng huyết áp.

Nếu chỉ số đo của quý vị không bình thường, hãy tái khám với bác sĩ.

Hiểu Chỉ số đo của Quý vị

| Phân loại Huyết áp | Tâm thu MM HG (Chỉ số Trên) | | Tâm trương MM HG (Chỉ số Dưới) |
|--|-----------------------------|---------|--------------------------------|
| Bình thường | Dưới 120 | và | Dưới 80 |
| Huyết áp Tăng Cao | 120-129 | và | 80 |
| Huyết Áp Cao (Tăng huyết áp) Giai đoạn 1 | 130-139 | hoặc | 80-89 |
| Huyết Áp Cao (Tăng huyết áp) Giai đoạn 2 | từ 140 trở lên | hoặc | từ 90 trở lên |
| Khủng hoảng Tăng huyết áp (Tham khảo ý kiến bác sĩ ngay lập tức) | Cao hơn 180 | và/hoặc | Cao hơn 120 |

Lưu ý: Chẩn đoán HBP phải được xác nhận với một chuyên gia y tế. Bác sĩ cũng cần đánh giá bất kỳ kết quả huyết áp thấp bất thường nào.

Cách Kiểm soát Huyết áp và Duy trì Sức khỏe

Ăn uống Thông minh: Kế hoạch ăn uống theo Phương pháp Ăn uống để Ngăn chặn Tăng Huyết áp HBP (DASH). Kế hoạch này khuyến nghị mọi người ăn trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt, protein nạc và các sản phẩm từ sữa không béo hoặc ít béo.

Kiểm soát Căng thẳng: Quá [căng thẳng](#) có thể kích thích các hành vi làm tăng huyết áp, chẳng hạn như chế độ ăn kém lành mạnh, ít vận động và sử dụng thuốc lá hoặc uống rượu nhiều hơn bình thường. Quá căng thẳng có thể kích thích các hành vi làm tăng huyết áp. Cân nhắc luyện tập thiền hoặc yoga để giảm thiểu các hành vi không lành mạnh như ít vận động.

Vận động Nhiều hơn: [Hoạt động thể chất](#) thường xuyên giúp tim quý vị khỏe mạnh hơn. Một trái tim khỏe mạnh hơn có thể bơm nhiều máu hơn với ít nỗ lực hơn. Kết quả là, áp lực lên động mạch của quý vị giảm, làm giảm huyết áp của quý vị.

Kiểm soát Cân nặng Thừa cân gây căng thẳng cho tim của quý vị, làm tăng nguy cơ bị HBP và làm hỏng các mạch máu của quý vị. Giảm cân đôi chút có thể làm giảm HBP và giảm căng thẳng cho tim của quý vị.

Không Hút thuốc lá: Khi quý vị hút thuốc, thuốc lá điện tử hoặc sử dụng [thuốc lá](#), nicotine có thể tạm thời làm tăng huyết áp. Trong vòng một năm sau khi cai thuốc, nguy cơ mắc bệnh tim của quý vị sẽ giảm đi một nửa.

Dùng Thuốc Đúng cách: [Thuốc điều trị HBP](#) chỉ có hiệu quả khi quý vị dùng thuốc theo đúng chỉ định. Nếu quý vị được kê toa thuốc, hãy tiếp tục dùng thuốc HBP theo hướng dẫn của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe kê toa của quý vị. Dùng thuốc vào cùng một thời điểm, mỗi ngày.

Tìm hiểu thêm về:

COVID-19 tại coronavirus-sd.com

Sức khỏe tim mạch tại LoveYourHeartSD.org



Tài liệu tham khảo

1. <https://www.livewellsd.org/love-your-heart/>
2. <https://www.sandiegocounty.gov/content/dam/sdc/hhsa/programs/phs/Epidemiology/COVID-19 Watch.pdf>
3. https://www.heart.org/-/media/PHD-Files-2/Science-News/2/2021-Heart-and-Stroke-Stat-Update/2021_heart_disease_and_stroke_statistics_update_whats_new.pdf
4. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/high-blood-pressure#:~:text=About%201%20in%203%20U.S.%20adults%20with%20high,may%20recommend%20that%20you%20adopt%20a%20heart-healthy%20lifestyle.>
5. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/underlyingconditions.html>
6. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
7. <https://www.livewellsd.org/content/livewell/home/love-your-heart/at-home.html>
8. <http://www.nhlbi.nih.gov/DASH>
9. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-stress-to-control-high-blood-pressure>
10. <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness>
11. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-weight-to-control-high-blood-pressure>
12. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/smoking-high-blood-pressure-and-your-health>
13. <https://www.heart.org/-/media/Files/Health-Topics/Answers-by-Heart/What-Is-HBP-Medicine.pdf>

Tìm hiểu thêm về:

COVID-19 tại **coronavirus-sd.com**

Sức khỏe tim mạch tại **LoveYourHeartSD.org**

