

中越版本

高血壓衛教單張

Tờ đơn giáo dục y tế bệnh cao huyết áp

一、 什麼情況叫做高血壓？

Trong tình hình nào thì được coi là cao huyết áp?

血壓沖到血管壁的一種壓力稱為血壓，根據衛生組織定義：

Áp lực mà máu gây lên thành huyết quản gọi là huyết áp, theo định nghĩa của Tổ chức y tế thế giới về cao huyết áp:

(1) 收縮壓超過 1 4 0 毫米汞柱

Huyết áp tâm thu (huyết áp tối đa) vượt quá 140 mmHg

(2) 舒張壓超過 9 0 毫米汞柱

Huyết áp tâm trương (huyết áp tối thiểu) vượt quá 90 mmHg

二、 為何會得高血壓？那些人易得高血壓？

Tại sao lại bị cao huyết áp? Những người nào dễ bị cao huyết áp?

高血壓分原發性及次發性兩種。次發性高血壓乃繼發於某特定病因而引起之高血壓，這些病因包括：甲狀腺機能亢進，腎上腺腫瘤，血管異常...等。次發性高血壓只約占高血壓患者的不到 10% ，即 90% 以上的高血壓患者皆屬原發性高血壓。目前醫學上對原發性高血壓的病因並不清楚，但根據臨床上的觀察統計我們發現有以下情形的人易得高血壓：

Cao huyết áp chia thành hai loại tự phát và thứ phát. Cao huyết áp thứ phát là loại cao huyết áp xảy ra tiếp theo một loại bệnh nào đó, những chứng bệnh này bao gồm: cường năng tuyến giáp, u bướu ở tuyến thượng thận, bất thường ở huyết quản... Cao huyết áp thứ phát chỉ chiếm khoảng 10% trong số các bệnh nhân bị cao huyết áp, tức là hơn 90% người bị cao huyết áp là thuộc loại tự phát. Hiện nay y học vẫn chưa thật rõ về những nguyên nhân gây nên cao huyết áp tự phát, nhưng theo như thống kê quan sát lâm sàng, chúng ta phát hiện thấy những người có những biểu hiện dưới đây dễ mắc cao huyết áp:

1. 有高血壓家族病史的人

Người trong gia tộc có tiền sử bệnh cao huyết áp

2. 抽煙的人

Người hút thuốc

3. 肥胖的人

Người béo phì

4. 血脂肪高的人

Người có mỡ máu cao

5. 吃的太鹹的人

Người ăn quá mặn

6. 有糖尿病的人

Người bị tiểu đường

三、高血壓的人會有那些症狀？

Người bị cao huyết áp sẽ có những triệu chứng gì?

早期常無明顯症狀，或只有輕微不適，可能有下列症狀：頭暈、頭痛、耳鳴、頸部酸痛、視力模糊、視力模糊、記憶力衰退、呼吸短促、失眠、耳鳴、重聽、腸胃到不適、肩部僵硬、心跳、噁心...等非特異性的症狀。但是，約有一半以上的高血壓患者，並不知道自己患有高血壓。

Thời kì đầu thường không có triệu chứng rõ rệt, hoặc chỉ có đôi chút khó chịu, có thể có những triệu chứng không phải là đặc thù như sau: chóng mặt, đau đầu, ù tai, đau mỗi vùng cổ, thị lực giảm sút, trí nhớ suy giảm, hô hấp ngắn và gấp, mất ngủ, nghe khó khăn, khó chịu ở đường ruột, cứng vai, tim đập nhanh, buồn nôn....Nhưng ước có khoảng một nửa trở lên số người bị cao huyết áp lại không hề biết mình bị cao huyết áp.

四、n 平均舒張壓

Huyết áp tâm trương bình quân: ca trị bệnh cao huyết áp:

(1) 大於 120 m m H g : 馬上檢查及治療。

Lớn hơn 120 mmHg: cần lập tức kiểm tra và chữa trị

(2) 105 至 119 m m H g : 有治療必要。

Từ 105 tới 119 mmHg: cần thiết phải chữa trị

(3) 90 至 104 m m H g : 視個人作治療。

Từ 90 tới 104 mmHg: chữa trị tùy tình hình từng người

(4) 大於 90 m m H g : 每年測量血壓一次。

Lớn hơn 90 mmHg: mỗi năm đo huyết áp một lần.

五、高血壓該如何治療？

Cần chữa trị bệnh cao huyết áp như thế nào?

高血壓必須飲食，運動及藥物治療三者並進，才能獲得良好的控制。

Bị cao huyết áp cần điều trị cả ở ba mặt: ăn uống, vận động và thuốc men mới có thể khống chế bệnh một cách hiệu quả

1. 飲食治療：避免高熱量，高膽固醇，及高鹽的飲食。不抽煙，少喝酒。

Trị liệu ăn uống: tránh những thức ăn có nhiệt lượng cao, nhiều cholesterone

và nhiều muối. Không hút thuốc, uống ít rượu.

2. **Động trị:** Động mỗi tuần ít nhất ba lần, mỗi lần ít nhất 30 phút. Nên chọn vận động có oxy, như: đi bộ, bơi lội, đạp xe... Cường độ nhẹ, nhưng vẫn có thể nói chuyện với bạn đồng hành là tốt nhất. Huyết áp cần được kiểm soát ở dưới mức 170/100, như vậy mới có thể bắt đầu vận động. Sau khi tập từ 8-10 tuần là có thể bắt đầu thấy được hiệu quả, biểu hiện ở việc huyết áp giảm thấp. Có thể làm cho huyết áp tâm thu và huyết áp tâm trương đều giảm xuống khoảng 10 mmHg.

Trị liệu vận động: chạy bộ, bơi lội, đi xe đạp... với cường độ vừa mức độ nhẹ, nhưng vẫn có thể nói chuyện với bạn đồng hành là tốt nhất. Huyết áp cần được kiểm soát ở dưới mức 170/100, như vậy mới có thể bắt đầu trị liệu vận động. Sau khi luyện tập từ 8-10 tuần là có thể bắt đầu thấy được hiệu quả, biểu hiện ở việc huyết áp giảm thấp. Có thể làm cho huyết áp tâm thu và huyết áp tâm trương đều giảm xuống khoảng 10 mmHg.

3. **Động trị:** Trước khi tiến hành động trị, cần có những quan niệm như sau:

Trị liệu thuốc men: trước khi tiến hành trị liệu thuốc men, cần có những quan niệm như sau:

a. Đa số cao huyết áp là nguyên phát, là không thể chữa khỏi hoàn toàn. Do đó kiểm soát cao huyết áp là một cuộc chiến trường kỳ trong cả một đời, tốt nhất là có thể uống thuốc lâu dài dưới chỉ dẫn của một vị bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ khoa nội, tuyệt đối không được uống thuốc thất thường hoặc dừng việc uống thuốc.

Đa số người bị cao huyết áp là tự phát, tức không thể chữa khỏi hoàn toàn.

Do đó kiểm soát cao huyết áp là một cuộc chiến trường kỳ trong cả một đời, tốt nhất là có thể uống thuốc lâu dài dưới chỉ dẫn của một vị bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ khoa nội, tuyệt đối không được uống thuốc thất thường hoặc dừng việc uống thuốc.

b. Mỗi người phản ứng khác nhau với thuốc huyết áp, do đó việc uống thuốc huyết áp bắt buộc phải bắt đầu từ lượng ít nhất, rồi mới dần dần điều chỉnh tăng thêm, không được vội vàng giảm huyết áp thật nhanh. Trừ phi huyết áp tăng cao từ 200 mmHg trở lên.

Mỗi một người có phản ứng khác nhau đối với thuốc huyết áp, do đó việc uống thuốc huyết áp bắt buộc phải bắt đầu từ lượng ít nhất, rồi mới dần dần điều chỉnh tăng thêm, không được vội vàng giảm huyết áp thật nhanh. Trừ phi huyết áp tăng cao từ 200 mmHg trở lên.

c. Không được tự mình tăng hoặc giảm lượng thuốc khi thấy bệnh nặng lên hoặc cải thiện theo trực giác. Cần tuân theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Không được tự mình tăng hoặc giảm lượng thuốc khi thấy bệnh nặng lên hoặc cải thiện theo trực giác. Cần tuân theo chỉ dẫn của bác sĩ.

d. Đa số cao huyết áp bệnh nhân cần uống thuốc suốt đời. Nhưng, có một số ít người bệnh phù hợp với 4 điều kiện dưới đây, có thể thử ngừng uống thuốc dưới sự kiểm soát của bác sĩ:

Đa số người bị cao huyết áp cần uống thuốc suốt đời. Nhưng, có một số ít người bệnh phù hợp với 4 điều kiện dưới đây, có thể thử ngừng uống thuốc dưới sự kiểm soát của bác sĩ:

* 輕度或中度高血壓

Cao huyết áp mức độ vừa hoặc nhẹ

* 血壓很容易經由藥物得到穩定的控制

Cao huyết áp rất dễ không chế ổn định bằng thuốc men.

* 尚無前述之併發症出現者

Chưa xuất hiện những chứng bội nhiễm như liệt kê ở trên.

* 血壓在藥物控制下，穩定達半年以上

Dưới sự khống chế của thuốc, huyết áp ổn định từ nửa năm trở lên.

六、一般預防—高血壓八誡：

8 cách đề phòng cao huyết áp:

(1) 定期看醫生檢查血壓，最好自己學會量血壓。

Định kì tới bác sĩ kiểm tra huyết áp, tốt nhất là tự mình học cách đo huyết áp.

(2) 按照醫師指示吃藥，不可自行增減藥量。

Uống thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ, không được tự mình tăng hoặc giảm lượng thuốc.

(3) 吃低鹽飲食者，菜中放的鹽減少原來的一半。

Đối với những người ăn nhạt, giảm một nửa lượng muối trong thức ăn.

(4) 少吃肝、豬油等高脂肪食物，炒菜改用沙拉油，可適量吃瘦肉、豆腐等

Ít ăn những thực phẩm nhiều chất béo như gan, mỡ bò...khi nấu ăn nên chuyển sang dùng dầu salad, có thể ăn vừa phải thịt nạc, đậu phụ...

(5) 不要吃的太飽。

Không được ăn quá no.

(6) 禁煙酒、防便秘。

Cấm hút thuốc, tránh táo bón.

(7) 保持正常體重，做適量運動，如體操、散步、伸腰等，須持續不斷。

Giữ cân nặng mức bình thường, vận động hợp lí, như tập thể dục, đi dạo, vươn vai..., và cần tập thường xuyên.

(8) 維持輕鬆的心情，凡事不急不躁，心平氣和。

Giữ cho tâm hồn nhẹ nhõm, không được vội vã hấp tấp, tâm khí cần ôn hòa.

七、高血壓若不治療會造成那些併發症？

Cao huyết áp nếu như không chữa trị sẽ gây ra những chứng bội nhiễm nào?

高血壓病人若不好好的控制他的血壓，在 7-10 年之內必定會出現一些麻煩的併發症。這些併發症將使病人的生命期望值比正常人少 10-20 年！這些併發症

包括：

Người bị cao huyết áp nếu như không khống chế tốt huyết áp, trong vòng từ 7-10 năm sẽ xuất hiện những chứng bội nhiễm rắc rối. Những chứng bệnh bội nhiễm này sẽ làm cho tuổi thọ của người bệnh ít hơn từ 10-20 năm so với người bình thường. Những chứng bội nhiễm này bao gồm:

1. 心臟肥大 -----> 心臟衰竭
To tim → suy tim
2. 心绞痛-----> 心肌梗塞
Đau do hẹp tim → tắc nghẽn cơ tim
3. 視網膜病變-----> 視力障礙 · 失明
Biến chứng võng mạc mắt → trở ngại thị lực, mù
4. 腦血管病變-----> 中風
Biến chứng mạch máu não → tai biến mạch máu não
5. 腎功能異常-----> 腎衰竭 · 尿毒症
Chức năng thận bất thường → suy thận, chứng tiểu độc