

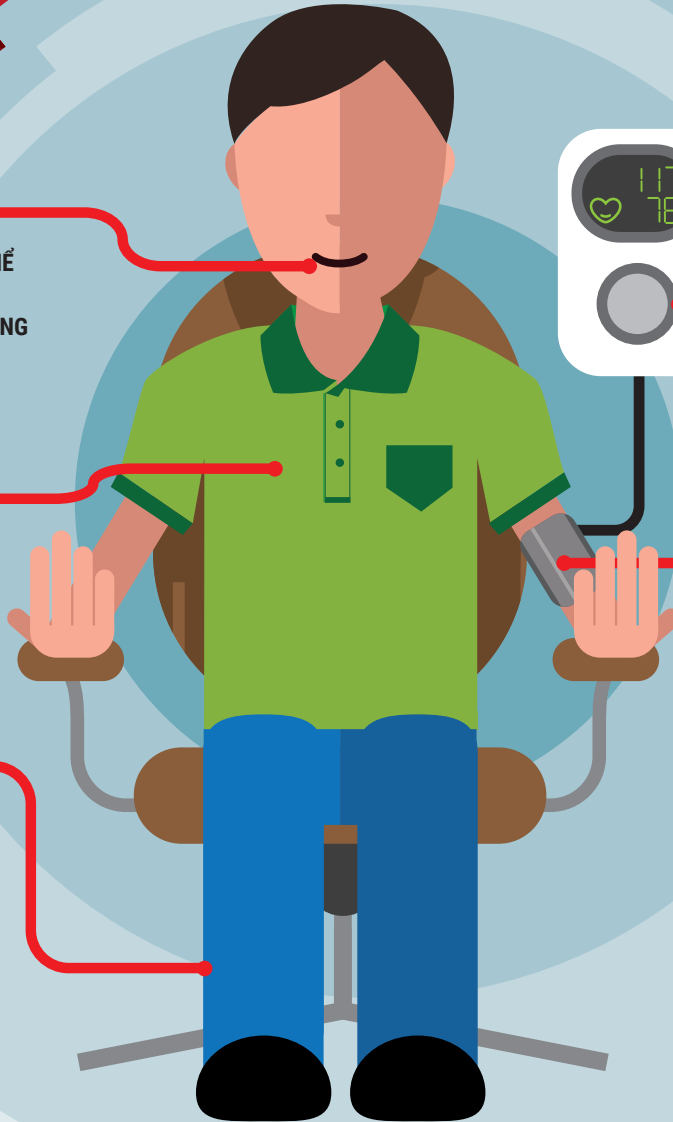


American Heart Association.



American Heart Association.
Check. Change. Control.®

HƯỚNG DẪN ĐO HUYẾT ÁP



KHÔNG HÚT THUỐC, TẬP THỂ DỤC, UỐNG ĐỒ UỐNG CÓ CAFFEIN HAY CỒN TRONG VÒNG 30 PHÚT TRƯỚC KHI ĐO.

ĐO ÍT NHẤT HAI LẦN CÁCH NHAU 1 PHÚT. VÀO BUỔI SÁNG TRƯỚC KHI UỐNG THUỐC, VÀ VÀO BUỔI TỐI TRƯỚC BỮA TỐI. GHI LẠI TẤT CẢ CÁC KẾT QUẢ.

NGỒI NGHỈ TRÊN GHẾ ÍT NHẤT 5 PHÚT VỚI TAY TRÁI ĐẶT NGHỈ THOÀI MÁI TRÊN MỘT BỀ MẶT PHẪNG Ở TẦM NGANG VỚI TIM. NGỒI THƯ THÁI VÀ KHÔNG NÓI CHUYỆN.

DỪNG DỤNG CỤ ĐO ĐƯỢC HIỆU CHÍNH PHÙ HỢP VÀ ĐÃ ĐƯỢC XÁC NHẬN HỢP LỆ. KIỂM TRA KÍCH THƯỚC VÒNG QUẦN BẮT TAY VÀ ĐỘ VỪA VẶN.

ĐẢM BẢO LÀ QUÝ VỊ Ở TRẠNG THÁI THƯ GIẢN. NGỒI IM TRÊN GHẾ VỚI BÀN CHÂN ĐẶT PHẪNG TRÊN SÀN NHÀ, THẲNG LƯNG VÀ LƯNG CÓ ĐIỂM TỰA.

ĐẶT ĐÁY VÒNG QUẦN Ở TRÊN ĐOẠN GẤP KHUỖY TAY.

Các mức huyết áp theo khuyến nghị của American Heart Association

PHÂN LOẠI HUYẾT ÁP	TÂM THU mm Hg (chỉ số trên)		TÂM TRƯỞNG mm Hg (chỉ số dưới)
BÌNH THƯỜNG	DƯỚI 120	và	DƯỚI 80
HƠI CAO	120-129	và	DƯỚI 80
CAO HUYẾT ÁP (HUYẾT ÁP CAO) GIAI ĐOẠN 1	130-139	hoặc	80-89
CAO HUYẾT ÁP (HUYẾT ÁP CAO) GIAI ĐOẠN 2	140 TRỞ LÊN	hoặc	90 TRỞ LÊN
TĂNG HUYẾT ÁP CẤP CỨU (hỏi ý kiến bác sĩ ngay lập tức)	CAO HƠN 180	và/ hoặc	CAO HƠN 120



*Đợi vài phút và đo lại huyết áp. Nếu vẫn cao, hãy liên hệ với bác sĩ của quý vị ngay.

TÌM HIỂU THÊM TẠI
HEART.ORG/HBP

©2018 American Heart Association, Inc., a 501(c)(3) not-for-profit. Bảo lưu mọi quyền.