

# Các VÙNG Quản Lý Huyết Áp Cao

<b>VÙNG MÀU XANH LÁ CÂY</b>	<p><b>KHÔNG CÓ VẤN ĐỀ VỀ SỨC KHỎE (MỤC TIÊU)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Huyết áp cao thường <b>KHÔNG</b> có bất kỳ triệu chứng nào</li> <li>Không đau đầu, chảy máu mũi</li> <li>Huyết áp nằm trong trong mục tiêu: <ul style="list-style-type: none"> <li>_____ tâm thu (số cao nhất)</li> <li>_____ tâm trương (số thấp nhất)</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Khỏe Mạnh!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Các triệu chứng của quý vị trong tầm kiểm soát</li> <li>Hành Động: <ul style="list-style-type: none"> <li>Dùng thuốc theo chỉ định</li> <li>Kiểm tra huyết áp, nếu có thể</li> <li>Giữ đúng tất cả các cuộc hẹn của bác sĩ</li> <li>Giữ cân nặng trong tầm kiểm soát</li> <li>Tập thể dục</li> <li>Giữ các thói quen ăn uống tốt cho sức khỏe.</li> <li>Tiếp tục tập thể dục</li> </ul> </li> </ul>
<b>VÙNG MÀU VÀNG</b>	<p><b>CẢNH BÁO</b></p> <p>Nếu quý vị có <b>bất kỳ</b> dấu hiệu nào sau đây:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Huyết áp thường xuyên ở ngoài phạm vi thông thường của quý vị</li> <li>Nghe thấy tiếng vang trong tai</li> </ul>	<p><b>Hành Động Ngay Hôm Nay!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quý vị có thể cần thay đổi thuốc</li> <li>Hành Động: <ul style="list-style-type: none"> <li>Dùng tập thể dục với cường độ cao</li> <li>Gọi cho <b>y tá chăm sóc sức khỏe tại nhà của quý vị</b></li> <li>_____ (số điện thoại của cơ quan)</li> <li>Hoặc gọi cho <b>bác sĩ của quý vị</b></li> <li>_____ (số điện thoại của bác sĩ)</li> </ul> </li> </ul>
<b>VÙNG MÀU ĐỎ</b>	<p><b>CẤP CỨU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Đau đầu nghiêm trọng hoặc chảy máu mũi</li> <li>Chóng mặt hoặc tim đập nhanh</li> <li>Lo lắng nhiều</li> <li>Khó thở trầm trọng</li> <li>Đột nhiên tê hoặc yếu mặt, cánh tay hoặc chân</li> <li>Đột nhiên lú lẫn, nói khó khăn hoặc khó hiểu</li> <li>Đột nhiên khó nhìn bằng một hoặc cả hai mắt</li> <li>Đột nhiên khó đi lại, choáng váng, mất cân bằng hoặc khả năng phối hợp cơ thể</li> </ul>	<p><b>Hành Động NGAY BÂY GIỜ!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quý vị cần được bác sĩ khám <b>ngay lập tức</b></li> <li>Hành Động: <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Gọi bác sĩ của quý vị</b></li> <li>_____ (số điện thoại của bác sĩ)</li> <li><b>Hoặc gọi 911</b></li> </ul> </li> </ul>

Tài liệu tham khảo: [AHA, 2012](#); [NHLBI, 2012](#); [Go, et al., 2013](#)