

# ĐO HUYẾT ÁP TƯ THẾ NGỒI ĐÚNG CÁCH

## CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI ĐO HUYẾT ÁP

### 30 PHÚT TRƯỚC KHI ĐO

#### KHÔNG NÊN



Không hút thuốc.



Không uống thức uống chứa caffein.



Không tập thể dục.



Không dùng thuốc hạ huyết áp, thuốc ngừa thai,...

#### NÊN



Ngồi thả lỏng trên ghế trong 5 phút.



Đi tiểu để bàng quang rỗng.



Cởi áo khoác và phần áo ở bắp tay, không xắn tay áo quá chặt.

## LƯU Ý TRONG KHI ĐO HUYẾT ÁP



**Không** nói chuyện.



**Không** nghe điện thoại.



**Không** làm việc riêng.

## TƯ THẾ CỦA NGƯỜI ĐƯỢC ĐO:



## NGƯỜI ĐO THỰC HIỆN:

- Đặt máy đo lên bàn ở vị trí ngang mức tim của người được đo.
- Quấn băng lên tay trần, quấn chặt vừa phải, bờ dưới của bao quấn ở trên nếp gấp khuỷu tay khoảng 1 - 2cm. Ống dẫn khí nằm ở giữa mặt trong cánh tay.
- Đo ít nhất 2 lần, mỗi lần cách nhau 1 - 2 phút rồi lấy số đo trung bình của 2 lần đo. Nếu số đo giữa 2 lần đo chênh lệch nhau trên 10mmHg, cần đo lại sau khi nghỉ 5 phút và tính trung bình của 2 lần đo cuối.
- Ghi kết quả đã đo vào sổ theo dõi.



# SÀNG LỌC PHÁT HIỆN SỚM TĂNG HUYẾT ÁP



**TĂNG HUYẾT ÁP - KÈ GIẾT NGƯỜI THẦM LẶNG**

**CẦN SÀNG LỌC ĐỂ SỚM PHÁT HIỆN VÀ ĐIỀU TRỊ HIỆU QUẢ TĂNG HUYẾT ÁP**

**ĐO HUYẾT ÁP THƯỜNG XUYÊN LÀ BIỆN PHÁP DUY NHẤT ĐỂ PHÁT HIỆN SỚM TĂNG HUYẾT ÁP**

5

6



**GSD**  
DỰ ÁN ĐẦU TƯ XÂY DỰNG VÀ PHÁT TRIỂN  
HỆ THỐNG CUNG ỨNG DỊCH VỤ Y TẾ TUYẾN CƠ SỞ

Năm 2023

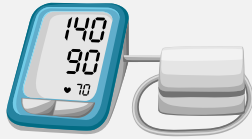


# TĂNG HUYẾT ÁP



## TĂNG HUYẾT ÁP

Tăng huyết áp là khi số đo huyết áp tối đa (tâm thu) từ 140 mmHg trở lên và/hoặc số đo huyết áp tối thiểu (tâm trương) từ 90 mmHg trở lên.



## NHỮNG DẤU HIỆU BỊ TĂNG HUYẾT ÁP

- Người bị tăng huyết áp thường không có dấu hiệu bất thường gì trong một thời gian dài. Một số người có các dấu hiệu như đau đầu, chóng mặt, buồn nôn.
- Tăng huyết áp được coi là “kẻ giết người thầm lặng” bởi bệnh diễn biến kéo dài không có triệu chứng điển hình. Nhiều người bị tăng huyết áp mà không biết, đến khi phát hiện thì bệnh đã nặng và có biến chứng.

## LÀM THẾ NÀO ĐỂ BIẾT BỊ TĂNG HUYẾT ÁP

- Chỉ bằng cách đo huyết áp mới biết huyết áp có bị tăng hay không.
- Đo huyết áp thường xuyên để phát hiện tăng huyết áp. Khi số đo huyết áp từ 140/90 mmHg trở lên là tăng huyết áp.
- Có thể tự đo hoặc nhờ người đo huyết áp tại nhà.
- Nếu số đo huyết áp cao hơn bình thường thì cần đến cơ sở y tế để xác định chắc chắn có bị tăng huyết áp hay không.



# SÀNG LỌC XÁC ĐỊNH NGUY CƠ TĂNG HUYẾT ÁP



## SÀNG LỌC TĂNG HUYẾT ÁP LÀ GÌ?

- Sàng lọc là cách để phát hiện nguy cơ bị bệnh hoặc phát hiện bệnh ở những người không có biểu hiện nào của bệnh.
- Sàng lọc là cách tốt nhất phát hiện sớm tăng huyết áp vì người bị thường không có dấu hiệu bất thường nào.

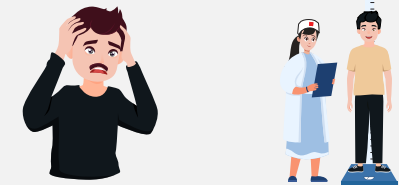
## LỢI ÍCH CỦA SÀNG LỌC TĂNG HUYẾT ÁP

- Sàng lọc phát hiện được người có nguy cơ bị tăng huyết áp để được tư vấn, hướng dẫn cách phòng chống tăng huyết áp.
- Sàng lọc phát hiện người có huyết áp cao để tư vấn đến cơ sở y tế khám, kịp thời chẩn đoán và điều trị tăng huyết áp.
- Sàng lọc tăng huyết áp có thể áp dụng tại cộng đồng một cách đơn giản, dễ dàng, do nhân viên y tế thôn bản, cộng tác viên và cán bộ y tế xã thực hiện.

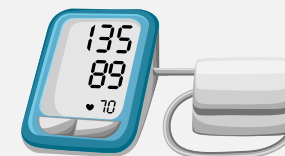


Khi sàng lọc sẽ xác định được người có nguy cơ tăng huyết áp nếu có những đặc điểm sau:

- 🔍 Tuổi từ 40 trở lên.
- 🔍 Tiền sử có người trong gia đình bị tăng huyết áp (bố hoặc mẹ hoặc anh hoặc chị hoặc em ruột).
- 🔍 Có chỉ số khối cơ thể (BMI) từ 23 trở lên.
- 🔍 Bị căng thẳng, lo âu quá mức.



- 🔍 Có số đo vòng eo:  
ở nam từ 90cm trở lên  
ở nữ từ 80cm trở lên



- 🔍 Có số đo huyết áp tối đa từ 130 đến 139 mmHg và số đo huyết áp tối thiểu từ 85 đến 89 mmHg

TĂNG HUYẾT ÁP - KẸ GIẾT NGƯỜI THẦM LẶNG

2

SÀNG LỌC CHO NGƯỜI CÓ NGUY CƠ TĂNG HUYẾT ÁP ĐỂ PHÁT HIỆN SỚM VÀ CHỮA TRỊ SỚM

3

4