



Có thể đo huyết áp ở đâu?



Có thể dễ dàng đo huyết áp tại các địa điểm gần nơi mình sinh sống!
Trước tiên, hãy đo để nắm được chỉ số huyết áp của mình!

Các điểm đặt máy đo huyết áp tại tỉnh Niigata
Trang web của tỉnh ▶



Tại nơi làm việc



- Nơi làm việc là cơ hội quan trọng để đo huyết áp!
- Để đảm bảo sức khỏe và an toàn trong lao động, hãy tạo môi trường có thể đo huyết áp tại nơi làm việc!

Tại hiệu thuốc và cửa hàng drugstore



- Một số cửa hàng có “khu vực đo huyết áp” miễn phí!
- Ngoài ra còn có dược sĩ sẵn sàng tư vấn.

Tại nhà thi đấu và các cơ sở công cộng



- Nhân tiện khi tập thể dục hoặc có việc đến đây, hãy kiểm tra huyết áp!

Tại nhà



- Nếu khi đo huyết áp ở nơi khác mà:
Huyết áp tâm thu (huyết áp trên) vượt 130 mmHg,
huyết áp tâm trương (huyết áp dưới) vượt 80 mmHg,
thì hãy chuẩn bị máy đo huyết áp để theo dõi tại nhà!



**Dự án
Niigata
STOP cao huyết áp**

Xem chi tiết
tại đây ▶



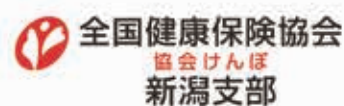
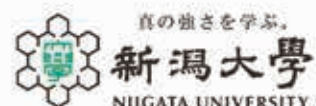
Hiệp hội Bảo hiểm Y tế Nhật Bản (Kyokai Kenpo) sẽ phối hợp với “Tỉnh Niigata”, “Trung tâm hỗ trợ tổng hợp về đột quỵ, bệnh tim và các bệnh liên quan của tỉnh Niigata”, “Hiệp hội Y khoa tỉnh Niigata”, “Bộ môn Y học dự phòng bệnh lối sống và Y học tầm soát sức khỏe của Học viện Đại học Niigata”, và “Meiji Yasuda” thúc đẩy thực hiện “Dự án Niigata STOP cao huyết áp”.



にいがたのうしん



一般社団法人 新潟県医師会
NIIGATA MEDICAL ASSOCIATION



Đừng
bỏ mặc
cao huyết áp

Phòng ngừa bắt đầu từ việc đo huyết áp!!
Đo huyết áp buổi sáng vào trước bữa sáng



Hãy đo “huyết áp tại nhà”

Trong vòng
1 giờ
sau khi thức dậy

Sau khi đi tiểu
Sau khi đi vệ sinh

Trước bữa sáng
Trước khi ăn sáng và
trước khi uống thuốc



Mẹo đo huyết áp đúng cách: Đo 2 lần mỗi ngày (buổi sáng và buổi tối)

- 1 Chọn máy đo huyết áp “loại quấn bắp tay”.
Các loại máy đo quấn ở cổ tay hoặc ngón tay có thể không cho kết quả đo chính xác.
- 2 Ngồi trên ghế, nghỉ khoảng 1–2 phút, thả lỏng cơ thể trước khi đo.
Nếu đo ngay khi vừa mới ngồi xuống thì huyết áp có thể vẫn chưa ổn định.
- 3 Quấn băng đo huyết áp quanh bắp tay ở vị trí ngang với vị trí tim.
Nếu băng quấn ở vị trí thấp hơn tim, kết quả đo có thể không chính xác.

Thời điểm được khuyến nghị nhất để đo huyết áp tại nhà là ☀ vào buổi sáng ngay sau khi thức dậy.

Thông thường, huyết áp vào ban đêm sẽ thấp hơn ban ngày khoảng 10~20%, và việc huyết áp tăng dần từ ban đêm đến buổi sáng là hiện tượng sinh lý bình thường.

Tuy nhiên, nếu huyết áp tăng quá nhanh trong khoảng từ đêm đến sáng, nguy cơ mắc các bệnh như nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ sẽ cao hơn.

Vì vậy, đo huyết áp ngay sau khi thức dậy và trước bữa sáng sẽ giúp **phát hiện sớm tình trạng huyết áp tăng đột ngột trong khoảng từ đêm đến sáng.**

Nếu huyết áp đo tại nhà vượt quá 130/80 mmHg, hãy trao đổi với bác sĩ!

Mục tiêu Huyết áp 130!

Theo “Hướng dẫn quản lý và điều trị cao huyết áp 2025” của Hội cao huyết áp Nhật Bản, mục tiêu kiểm soát huyết áp được thống nhất cho mọi lứa tuổi như sau:

Huyết áp đo tại phòng khám

Dưới **130/80** mmHg

Huyết áp đo tại nhà

Dưới **125/75** mmHg

Khi đo huyết áp, hãy lấy “mức 130 mmHg của huyết áp trên” làm chuẩn và chú ý duy trì lối sống lành mạnh trong sinh hoạt hằng ngày.

Hiện nay, người ta đã xác định rằng “huyết áp đo tại nhà” là một chỉ số rất quan trọng trong việc đánh giá cao huyết áp.

Hãy đo và ghi chép lại “huyết áp tại nhà”, sau đó mang kết quả đến cơ sở y tế khi khám bệnh hoặc khám sức khỏe định kỳ để bác sĩ đánh giá.

“Huyết áp đo tại nhà” được cho là thấp hơn “huyết áp đo tại phòng khám” khoảng 5 mmHg đối với cả huyết áp tâm thu và huyết áp tâm trương.



全国健康保険協会 新潟支部

協会けんぽ

【 Địa chỉ 】 Tầng 3, Tòa nhà Nissay Real Estate Higashiodori, 2-4-4 Higashi-Odori, Quận Chuoh,
Thành phố Niigata, 950-8513

【 Điện thoại 】 025-242-0260

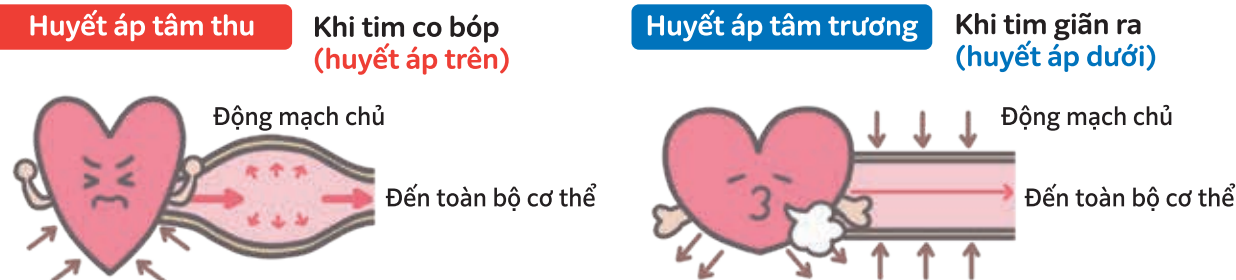
Truy cập
trang web
tại đây



Tại sao huyết áp cao lại nguy hiểm?

Cơ chế của huyết áp

Huyết áp là áp lực của máu tác động lên thành mạch khi máu được tim được bơm đi khắp cơ thể. Huyết áp tối đa là chỉ số được đo khi tim co bóp và tạo ra áp lực mạnh trong một khoảng thời gian ngắn. Chỉ số này còn được gọi là huyết áp tâm thu hoặc huyết áp trên. Huyết áp tối thiểu là chỉ số được đo khi tim giãn ra, còn được gọi là huyết áp tâm trương hoặc huyết áp dưới. Lúc này, mặc dù tim không bơm máu ra ngoài, nhưng động mạch chủ đã giãn nở trước đó sẽ co hồi trở lại và tiếp tục đẩy máu đi về phía trước.



Phân loại huyết áp ở người trưởng thành (mmHg)

(Tham khảo "Hướng dẫn điều trị cao huyết áp 2019" của Hội cao huyết áp Nhật Bản)

	Huyết áp bình thường	Huyết áp bình thường cao	Huyết áp cao	Cao huyết áp độ I	Cao huyết áp độ II	Cao huyết áp độ III
Huyết áp tâm thu (huyết áp trên)	Dưới 120	120-129	130-139	140-159	160-179	180 trở lên
Huyết áp tâm trương (huyết áp dưới)	Dưới 80	Dưới 80	80-89	90-99	100-109	110 trở lên

Cao huyết áp

Khi huyết áp vượt quá 130/80 mmHg...
nguy cơ nhồi máu cơ tim và đột quỵ tăng gấp hơn 2 lần

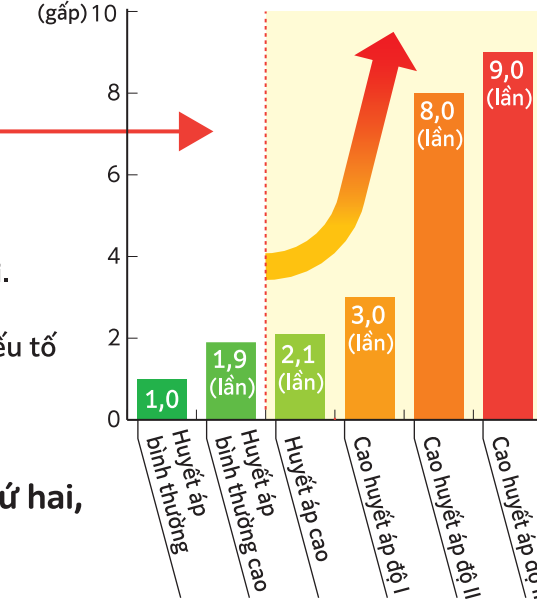
Huyết áp càng cao thì nguy cơ tử vong do bệnh tim, xuất huyết não, nhồi máu não và các bệnh lý khác càng tăng.
Khi huyết áp vượt quá 130/80 mmHg, mức độ nguy hiểm sẽ tăng lên nhanh chóng.

5 yếu tố nguy cơ hàng đầu làm gia tăng số ca tử vong do bệnh liên quan đến lối sống và các nguyên nhân từ bên ngoài.

Thứ 1	Thuốc lá
Thứ 2	Cao huyết áp
Thứ 3	Thiếu hoạt động thể chất
Thứ 4	Đường huyết cao
Thứ 5	Tiêu thụ quá nhiều muối

Tại Nhật Bản, trong các yếu tố nguy cơ gây tử vong do các bệnh không phải bệnh truyền nhiễm, **cao huyết áp đứng thứ hai**, chỉ sau hút thuốc lá.

Nguy cơ mắc nhồi máu cơ tim, xuất huyết não, nhồi máu não... (gấp) 10



8 điểm cần lưu ý để cải thiện lối sống

Hãy xây dựng lối sống có lợi cho huyết áp thông qua chế độ ăn cân đối, vận động hợp lý, v.v..

Điểm 01

Tránh ăn quá nhiều, phòng ngừa béo phì

- Ghi lại những thực phẩm đã ăn để kiểm tra xem có ăn quá nhiều hay không
- Chỉ nên ăn no khoảng 80%



Điểm 02

Duy trì vận động vừa phải

- Vận động nhẹ giúp phòng ngừa béo phì và cũng có tác dụng thư giãn tinh thần
- Đồng thời giúp cải thiện tuần hoàn máu và ổn định huyết áp

Điểm 03

Hạn chế muối

Lượng muối khuyến nghị mỗi ngày:
Nam giới: dưới 7,5 g, nữ giới: dưới 6,5 g

- Hạn chế ăn ngoài và thực phẩm chế biến sẵn
- Sử dụng nước dùng dashi đậm vị
- Tận dụng vị chua từ giấm, chanh...
- Sử dụng các loại rau gia vị và gia vị tự nhiên



Điểm 04

Bổ sung kali và chất xơ

- Tích cực ăn rau, rong biển, trái cây, các loại đậu, nấm...



Điểm 05

Chú ý sự thay đổi nhiệt độ để phòng ngừa huyết áp tăng cao

- Khi ra ngoài (đặc biệt vào mùa đông), cần mặc ấm
- Giữ ấm cả nhà vệ sinh và phòng thay đồ trước khi tắm
- Nên tắm bằng nước ấm vừa phải
- Buổi sáng nên tránh rửa mặt bằng nước lạnh

Điểm 06

Bỏ thuốc lá, hạn chế uống rượu

- Cố gắng cai thuốc lá
- Uống rượu ở mức vừa phải và nên có những ngày không uống rượu để gan được nghỉ ngơi



Điểm 07

Không để căng thẳng kéo dài

- Hãy tìm cho mình cách giải tỏa căng thẳng phù hợp
- Đảm bảo ngủ đủ giấc



Điểm 08

Đo huyết áp định kỳ

- Việc biết rõ chỉ số huyết áp thường ngày của bản thân là điều quan trọng

