



Những Bước Trong Cách Sống Để Làm Giảm Huyết Áp Của Quý Vị

Lifestyle Steps to Lower Your High Blood Pressure

Cao huyết áp là khi máu lưu thông trong cơ thể quý vị tạo quá nhiều áp suất lên thành các động mạch. Điều này gây thiệt hại cho các động mạch và theo thời gian làm tăng nguy cơ bị bệnh tim và đột quỵ của quý vị. Một thuật ngữ khác để nói cao huyết áp là cao máu.

Thực hiện những sự chọn lựa tốt cho sức khỏe có thể làm hạ huyết áp và cải thiện sức khỏe của quý vị. Dưới đây là danh sách một số các thay đổi quan trọng quý vị có thể thực hiện trong cuộc sống hàng ngày của mình để giúp làm hạ huyết áp của quý vị.

Giảm số cân dư thừa

Nếu quý vị uống thuốc trị cao huyết áp, hãy nói cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị biết nếu quý vị đã bị sụt cân. Họ có thể cần phải điều chỉnh lượng thuốc quý vị uống để trị bệnh cao huyết áp.

Để giúp quý vị đạt được và duy trì một trọng lượng cơ thể tốt cho sức khỏe:

- Hãy ghi nhật ký ăn uống. Theo dõi xem quý vị ăn những gì, ăn bao nhiêu, ăn khi nào, và tại sao ăn có thể giúp quý vị biết mình có thể bắt đầu thực hiện các sự thay đổi ở những điểm nào. Nhật ký cũng có thể giúp theo dõi sự tiến bộ của quý vị trong việc bỏ các thói quen xấu cũ và có thêm các thói quen mới tốt cho sức khỏe
- Khi ăn trưa và ăn chiều hãy lấy đầy phân nửa đĩa thức ăn của quý vị với rau cải và trái cây. Rau cải và trái cây có ít năng lượng một cách tự nhiên, nhiều sinh tố và khoáng chất, và giúp quý vị thỏa mãn cơn đói

Hãy vận động thân thể hàng ngày

Thường xuyên vận động thân thể có thể giúp làm hạ huyết áp. Điều này cũng có thể giúp làm hạ mức mỡ trong máu quý vị, đạt được hoặc duy trì một trọng lượng cơ thể tốt, và kiểm soát sự căng thẳng.

Hãy thử các hoạt động khác nhau và chọn những sinh hoạt quý vị thích. Đi bộ nhanh, chạy bộ, đạp xe đạp, bơi

lội, và chơi các môn thể thao tập thể, chẳng hạn như băng cầu, đá banh, và bóng rổ chỉ là một trong số các hoạt động quý vị có thể chọn lựa. Hãy bắt đầu một cách từ từ và nâng lên ít nhất 150 phút thể dục mạnh mỗi tuần, mỗi lần tập khoảng 10 phút hoặc hơn. Điều này có thể thực hiện được thông qua 30 phút trong 5 ngày hoặc nhiều ngày hơn mỗi tuần.

Hãy kiểm tra với chuyên viên chăm sóc sức khỏe có trình độ chuyên môn của quý vị trước khi quý vị bắt đầu một chương trình vận động thân thể.

Ăn một chế độ ăn trên căn bản thực vật với nhiều rau cải và trái cây

Ăn theo một chế độ ăn giàu rau cải và trái cây, các hạt nguyên cám, chất đạm từ các nguồn thực vật, và các sản phẩm làm từ sữa ít chất béo, và hạn chế ăn ngọt, uống nước ngọt, và ăn thịt đỏ là cách làm giảm huyết áp hiệu quả. Phương thức ăn này được gọi là chế độ ăn uống theo DASH. DASH là viết tắt của những chữ *Dietary Approaches to Stop Hypertension (Các Phương Pháp Ăn Uống Ngăn Chặn Cao Huyết Áp)*. Một chế độ ăn uống theo DASH có ít chất béo, chất béo bão hòa, và chất béo gây xơ cứng động mạch (cholesterol), và giàu chất vôi, chất kali (potassium), ma-giê (magnesium), và chất xơ.

Để biết thêm thông tin về chế độ ăn uống theo DASH, bao gồm các kế hoạch ăn uống chi tiết, xin xem Tài Liệu Hướng Dẫn Làm Hạ Huyết Áp của Quý Vị với DASH: www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf

Hạn chế tiêu thụ muối (sodium)

Ai cũng cần chút ít muối, nhưng quá nhiều muối có thể làm tăng huyết áp và nguy cơ bị bệnh tim. Hầu hết những người trưởng thành khỏe mạnh chỉ cần 1500mg chất sodium mỗi ngày. Giới hạn mức sodium ở 1500mg mỗi ngày, đồng thời tuân theo cách ăn uống của DASH, sẽ làm giảm huyết áp của quý vị nhiều hơn là chỉ có ăn uống riêng theo phương pháp DASH mà thôi. Để giảm lượng muối trong chế độ ăn của quý vị:

- Ít ăn các loại thực phẩm đã chế biến, đóng gói sẵn và ít ăn đồ ăn tiệm
- Hãy tự mình thường xuyên nấu ăn tại nhà, dùng ít muối hoặc không dùng muối
- Làm tăng hương vị thức ăn của quý vị với rau thơm và gia vị không có muối, giấm, chanh vàng, chanh xanh, tỏi, gừng và hành tây
- Dùng rau cải và trái cây tươi hoặc đông lạnh bất cứ khi nào có thể. Rau cải và trái cây thì có ít chất muối một cách tự nhiên
- Chắt và xả bỏ nước ngâm trong các hộp rau quả và hộp đậu, đậu Hoà Lan và đậu lăng dưới vòi nước lạnh
- Ném thức ăn của quý vị trước khi cho thêm muối vào
- Xem % Giá Trị Hàng Ngày (Daily Value) (%DV) trên nhãn bao bì để biết thực phẩm có ít hoặc có nhiều muối. Tìm các sản phẩm có số lượng muối ít hơn 15% DV
- Khi đi ăn tiệm, hãy kiểm tra thông tin dinh dưỡng các món ăn và chọn các món có ít chất muối. Quý vị cũng có thể yêu cầu thức ăn của mình ít bỏ muối hoặc bột ngọt (MSG) và để nước xốt, nước xốt xà lách, và đồ gia vị mặn riêng một bên

Hạn chế rượu, bia

Uống quá nhiều rượu có thể làm tăng huyết áp của quý vị. Uống nhiều cũng có thể làm hư gan, não, và tim của quý vị. Nếu quý vị bị cao huyết áp và uống rượu, hãy giới hạn theo các số lượng sau đây:

- Với nam giới: ít hơn 15 ly mỗi tuần, và không uống hơn 2 ly một ngày trong hầu hết các ngày
- Với phụ nữ: ít hơn 10 ly mỗi tuần, và không uống hơn 2 ly một ngày trong hầu hết các ngày

1 ly bằng	
Loại rượu	Số lượng
Rượu mạnh – 40% độ cồn (ví dụ rượu rum, rượu nấu bằng lúa mạch đen (rye), rượu vodka, rượu gin)	43 mL (1.5 oz)
Rượu chất – 12% độ cồn	148 mL (5 oz)
Bia, rượu táo, hoặc thức uống lạnh có pha rượu – 5% độ cồn	355 mL (12 oz)

Tránh các sản phẩm thuốc lá và tránh hít khói thuốc do người khác hút

Bất cứ số lượng và bất cứ hình thức thuốc hút nào đều có thể gây hại cho tim và các mạch máu của quý vị. Điều này làm tăng rủi ro bị bệnh tim và đột quỵ của quý vị. Các sản phẩm thuốc lá và hít phải khói thuốc do người khác hút cũng có thể khiến thuốc trị cao huyết áp của quý vị không hoạt động hiệu quả.

Nếu quý vị hút, cố gắng bỏ hút. Hãy hỏi gia đình, bạn bè, hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để nhờ giúp đỡ. Để biết thêm thông tin về việc bỏ hút thuốc, truy cập trang mạng www.quitnow.ca hoặc gọi 1 877 455-2233.

Kiểm soát sự căng thẳng

Tất cả mọi hình thức căng thẳng đều có thể làm tăng huyết áp của quý vị. Nếu quý vị nghĩ mình cần sự giúp đỡ để kiểm soát sự căng thẳng, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị, hoặc truy cập trang mạng của Hội Tim và Đột Quỵ - Sống Mạnh Khỏe/Giảm Căng Thẳng (Heart and Stroke Foundation - Get Healthy/Reduce stress): www.heartandstroke.ca/get-healthy/reduce-stress

Để Biết Thêm Thông Tin

Để biết thêm thông tin về vấn đề cao huyết áp và áp suất máu, xin truy cập các nguồn tài liệu sau đây:

- Cao Huyết Áp Canada www.hypertension.ca
- Tim & Đột Quỵ – Kế Hoạch Hành Động về Huyết Áp của Tôi: https://etools.heartandstroke.ca/HeartStroke/BPAP.Net/Resources_Details.aspx?ArticleCategoryID=4&ArticleID=1048#.WfRZ5j2amQ

Để biết thêm thông tin về dinh dưỡng, xin truy cập Ăn Uống Lành Mạnh tại www.healthlinkbc.ca/healthyeating hoặc gọi **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch.

Để có thông tin về hoạt động thân thể, truy cập mạng www.healthlinkbc.ca/physical-activity hoặc gọi **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên viên thể dục có đủ năng lực.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.