

Mẹo giúp bạn khỏe mạnh hơn



Cao huyết áp là gì?

Cao huyết áp xảy ra khi tim bạn phải bơm nhiều máu hơn do tắc nghẽn mạch máu.

Nếu không được điều trị, nó có thể gây đau tim hoặc đột quỵ.

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

Mẹo giúp bạn khỏe mạnh hơn

Dấu hiệu và Triệu chứng Cao huyết áp



Ngất xỉu

Chóng mặt



Nhịp tim không đều



Mệt mỏi



Nôn mửa



Buồn nôn



Biết các con số của bạn!

$\frac{120}{80}$	Huyết áp tâm thu	$\frac{120}{80}$	Huyết áp tâm trương
	< 120	< 80	
	120–129	< 80	
	130–139	or	80–89
	140 +		90 +
	180 +	&/or	120 +

3 cách để giữ huyết áp khỏe mạnh

1. Kiểm tra mức huyết áp của bạn
2. Thay đổi lối sống lành mạnh hơn
3. “C” (Gặp) bác sĩ của bạn để kiểm tra sức khỏe thường xuyên

Proudly presented by:

Nguồn:

1. "Cao huyết áp" HealthHub. Tháng 6 năm 2021.
2. "Huyết áp cao: Hướng dẫn Ăn uống Lành mạnh". Tháng 12 năm 2021.
3. "Hiểu các Chỉ số về Huyết áp". Tháng 12 năm 2018.



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

Mẹo giúp bạn khỏe mạnh hơn

Ngăn ngừa cao huyết áp!

Hãy làm theo các bước đơn giản sau để giảm nguy cơ mắc bệnh cao huyết áp!



Ngủ ngon.



Tập thể dục! Trọng lượng cơ thể khỏe mạnh làm giảm nguy cơ mắc bệnh.



Bỏ hoặc cắt giảm rượu và thuốc lá.



Quản lý sự căng thẳng. Bạn có thể nói chuyện với người khác về vấn đề của mình, tham gia vào các hoạt động thư giãn và thực hiện các bài tập hít thở.



Hãy tuân theo một chế độ ăn uống lành mạnh. Cố gắng hạn chế ăn mỡ động vật, thịt đỏ và nước cốt dừa.

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH